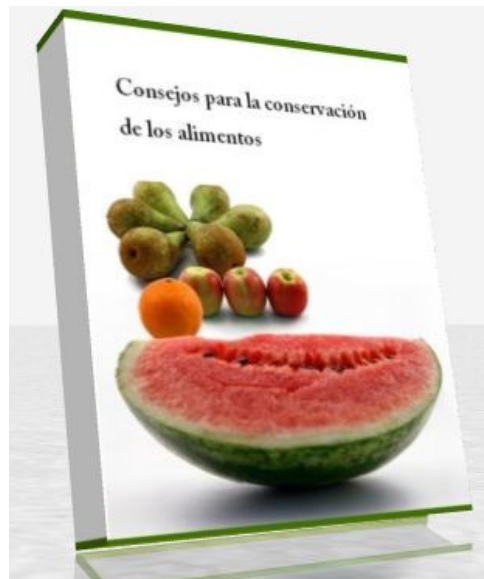


Consejos para la conservación de los alimentos

Por Mary Soco Ortiz



<http://www.cocinamuyfacil.com>

Consejos sobre la conservación de los alimentos

Aspectos Legales

Este reporte fue escrito por Mary Soco Ortiz, webmaster de cocinamuyfacil.com y está amparado por las leyes internacionales de Derechos de autor o Copyright.

Tú puedes compartir este reporte con quien quieras, siempre y cuando no se le haga ninguna modificación al mismo.

Consejos sobre la conservación de los alimentos

Los alimentos son productos de duración limitada y todos se descomponen por la acción de microorganismos. De tal manera, que si no se les da el manejo correcto, puede causar enfermedades en los miembros de nuestras familias.

Los cuidados de los alimentos inician desde su adquisición, de tal modo, que al comprarlos, debemos elegir locales limpios y que garanticen la calidad de los alimentos que vamos a consumir.

Cuando vayas a hacer tus compras, fíjate que los productos estén expuestos en estantes y separados según sus características: carnes, pescados, lácteos, frutas, legumbres, abarrotes. Además, las etiquetas deben ser claras y, si especifican una fecha de caducidad, elige aquellos cuyo margen sea lo más amplio posible, tomando en cuenta la fecha en la que los vas a preparar.

1. Envuelve la verdura en la bolsa de la compra para guardarla en la nevera, durará mucho más, compruébalo con zanahorias, pimientos, zanahorias, apio, chayotes, calabacitas, cilantro, perejil, etc. Además, deberás procurar cambiar ésta bolsa cada 3 o 4 días para evitar que la humedad desprendida de los vegetales se acumule en el interior de la bolsa y sea aprovechada por los microorganismos.

2. Debes saber que las hortalizas, como la lechuga, las acelgas, las espinacas o la col, se conservan mejor si las almacenas en una bolsa de papel en lugar de hacerlo en una bolsa de plástico.

3. Si adquieres alimentos congelados, trata de que éstos nunca alcancen la temperatura ambiental. Es preferible que, al ir al

Consejos sobre la conservación de los alimentos

supermercado, sean los últimos que tomes y, al llegar a casa, sean los primeros que coloques dentro del congelador. El guardar los alimentos una vez llegado a casa tiene un orden:

1. Alimentos congelados
2. Productos frescos
3. Productos no perecederos

4. Si has comprado mucha verdura y te crea problemas de espacio o de higiene en el frigorífico puedes limpiarla y pre-cocinarla, para luego guardarla en mucho menos espacio en el frigorífico o en el congelador. Tienes varias opciones:

- ✓ Blanquearla (hervirla durante 5 minutos)
- ✓ Cocinarla al vapor
- ✓ Cocerla en el microondas durante unos minutos

5. La mantequilla, debes guardarla en el refrigerador en un recipiente cerrado, ya que esta absorbe muy fácilmente los olores. Haz lo mismo con pasteles o postres que guardes en éste.

6. Los champiñones frescos, procura guardarlos dentro de una bolsa de papel y evita hacerlo en una bolsa plástica. Notarás que se conservan frescos por mucho más tiempo.

7. Para congelar alimentos crudos o cocinados porcionales siempre primero, a manera de que cuando vayas a descongelar, solo deshiegles las cantidades que vas a consumir.

8. Para descongelar cualquier alimento, ya sea crudo o cocido, hazlo siempre dentro del frigorífico 24 horas antes.

Consejos sobre la conservación de los alimentos

9. Nunca guardes nada caliente en el frigorífico, calentará el resto de productos que conservas pudiéndolos estropear.

10. No dejes nunca un producto congelado sobre una superficie a temperatura ambiente ya que las bacterias se reproducen más fácilmente en estas condiciones

11. Saca los huevos del frigorífico solamente si estás seguro de utilizarlos, luego no pueden volver a guardarse pues con los cambios de temperatura la cáscara se fisura y se contaminan más rápidamente.

12. Para no desperdiciar los sobrantes de frutas peladas o picadas rocíalos o úntalos con jugo de limón para evitar que se oscurezca la pulpa y guárdalos en el frigorífico. Puedes después servirlos como refrigerio a tu familia.

13. No cortes la lechuga ni la col, ni otras verduras de hoja, con cuchillo pues se oxida y oscurece. Rómpela con las manos.

14. Para refrigerar alimentos cocinados, guárdalos en raciones pequeñas, y utiliza recipientes limpios, poco profundos y que puedan taparse. Nunca los refrigeres en los recipientes en los que se cocinaron o sirvieron, y espera a que se enfríen. Puedes acelerar el proceso de enfriamiento colocándolos en baño María con agua fría.

15. Para alimentos enlatados abiertos desecha siempre el envase –pues su interior puede oxidarse rápidamente- y consérvalos con su caldo.

Consejos sobre la conservación de los alimentos

16. Los platos cocinados deben consumirse, refrigerarse o congelarse en menos de dos horas.

17. Consume los alimentos cocinados antes de dos días. Si prevés su conservación a más largo plazo, congélalos.

18. Es importante proteger los alimentos para evitar quemaduras de congelación utilizando bolsitas especiales y recipientes de plástico.

19. Ten especial cuidado con los huevos, antes de meterlos al frigorífico, procura limpiar las cáscaras que estén sucias, y desecha aquellos que estén rotos o con grietas.

20. Como regla general, por higiene, nunca coloques en el piso ningún alimento, no importa si éste está envasados o empacados, esto es debido a que los envases o bolsas son permeables (porosos), y muchos de ellos incluso se deshacen por la acción de algunas sustancias; también, cuando limpias el piso estos envases pueden humedecerse, y en caso de encharcamiento de agua (con detergente, limpia pisos, desinfectantes, entre otros) estas sustancias pueden penetrar en los alimentos.

21. Los frigoríficos no refrigeran a una temperatura uniforme, sino que cuentan con diversas zonas, destinadas a alimentos diferentes:

- ✓ Zona más alejada al congelador.: es el área más caliente. Ideal para conservar quesos, frutas y verduras.
- ✓ Zona media: indicada para la leche y lácteos
- ✓ Zona más cercana al congelador: es la zona más fría. Ideal para carnes y alimentos precocinados.

Consejos sobre la conservación de los alimentos

Ten en cuenta que la puerta del frigorífico es la que más oscilaciones de temperatura sufre. Evita situar en ella alimentos delicados y sensibles al calor.

22. A diferencia del congelador, evita llenar en exceso el frigorífico, y organiza los alimentos de modo que el aire frío pueda circular entre ellos.

23. Para aquellos alimentos que no necesitas refrigerar a primera instancia, como son los abarrotes, al almacenarlos procura colocar en la fila de enfrente de la despensa los más próximos a caducar, de esta manera será menos probable que la despensa se te caduque en la alacena. Aplica la misma regla para los alimentos que introduces en el refrigerador.

24. Todo alimento que congeles debes deshielarlo siempre en el interior del frigorífico, para esto, te recomiendo que lo coloques en las charolas inferiores algunas horas antes. Si por alguna razón no tuvieses tiempo para descongelarlo de esta manera, entonces sumérgelo (en su paquete o en una bolsa de plástico limpia) dentro de un recipiente con agua fría, no cometas el error de dejarlo bajo el chorro de agua a temperatura ambiente, pues los microorganismos se multiplicaran más rápidamente.

25. Todos y cada uno de los alimentos envasados tienen fecha de caducidad, de modo que procura leer sus etiquetas de vez en cuando para verificar que aún están en óptimo estado. Si tienes alguna duda sobre esta fecha, o tienes algún alimento en el refrigerador que no sabes desde cuando está, es mejor que lo deseches. Una buena práctica

Consejos sobre la conservación de los alimentos

es etiquetar los envases en los que congelas o refrigeras la comida, con la fecha en la que lo haces.

26. Por sentido común desecha cualquier alimento que presente mal olor, zonas con moho, que haya cambiado de color o de textura. Todos estos síntomas indican que ha comenzado su proceso de descomposición.

27. Para conservar el café una vez que has abierto su envase es aconsejable que lo pases a un recipiente de vidrio que cierre herméticamente, de esta manera conservara su sabor y aroma.

28. Los quesos. Únicamente los quesos duros son los que pueden congelarse. Para hacerlo, córtalos en porciones y envuélvelos en papel aluminio. Los quesos blandos no pueden congelarse ya que se cristalizarían, para conservarlos mejor, sácalos de su envase y colócalos en un recipiente cerrado antes de meterlos al refrigerador, y procura comprar únicamente la cantidad que se consume semanalmente en tu casa.

29. Si quedaron porciones de pastel o panques, debes procurar guardarlos envueltos en papel film, de esta manera, conservaran su sabor y textura.

Como te habrás dado cuenta, el mejor aliado en la conservación de alimentos en nuestra casa es el refrigerador o frigorífico, ya que el frío mantiene fresca la comida, retrasa la aparición de la mayoría de los microorganismos nocivos y no modifica las características nutricionales de los alimentos. Pero, para que éste trabaje adecuadamente, hay que seguir las siguientes recomendaciones:

Consejos sobre la conservación de los alimentos

- ✓ Comprueba y ajusta la temperatura cada temporada; recuerda que en primavera y verano se necesita más frío que en otoño e invierno.
- ✓ Asegúrate de que la puerta del refrigerador esté siempre bien cerrada, ya que únicamente así es posible mantener la temperatura ideal al interior del aparato.
- ✓ Cuando abras las puertas, procura que éstas permanezcan abiertas solo el tiempo necesario y ciérralas lo antes posible.
- ✓ Límpialo con regularidad, auxiliándote con detergente ligero o bicarbonato y un paño húmedo.
- ✓ Si tu refrigerador es un modelo antiguo, trata que no se genere mucha escarcha en el congelador, pues el hielo acumulado le resta funcionalidad y te quita espacio para la comida.

Es obligatorio leer siempre las etiquetas en las que se indican las condiciones especiales de almacenaje. Debes tener en cuenta que muchos productos, al ser comprados no necesitan frío, pero una vez abiertos se deben guardar en el frigorífico.

Siguiendo estos sencillos consejos lograras aprovechar mejor los nutrientes de verduras y frutas, lácteos y carnes y sobre todo, lograrás que todos estos nutrientes beneficien a tu familia.

Por último, recuerda que aprovechar la comida y conservarla adecuadamente son dos consejos que siempre has de tener presente para no tener que gastar de más en la compra del supermercado.