

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Conservación de los alimentos



## **ÍNDICE**

ÍNDICE.....	2
FACTORES PARA LA CONSERVACIÓN.....	3
DE LA TIENDA A CASA .....	4
CONSERVACIÓN POR FRÍO .....	5
• La refrigeración.....	5
• La congelación.....	6
• La descongelación.....	8
CONSERVACIÓN POR CALOR.....	9
CÓMO DEBEMOS RECALENTAR .....	9
CÓMO ALMACENAR LOS ALIMENTOS ENLATADOS .....	10

Conservando bien los alimentos, preservamos la calidad y las propiedades nutritivas de ellos. Hay alimentos que poseen microorganismos propios que pueden producirnos intoxicaciones.

Estos microorganismos propios pueden destruirse con una buena cocción, pero hasta que llegue el momento de cocinar debemos de conocer técnicas de conservación e higiene que nos ayudan a mantener los alimentos en buenas condiciones de seguridad.

## **FACTORES PARA LA CONSERVACIÓN**

### ✓ **Temperatura:**

- Los alimentos se alteran principalmente por la acción de las bacterias y el frío hace más lento o detiene el desarrollo de esas bacterias.
- Los alimentos fríos como: lácteos, carnes, pescado, huevos, fruta, ensaladas, zumos... es conveniente mantener entre 5° y 1°

### ✓ **Tiempo:**

- Es muy importante que los alimentos estén en el menor tiempo posible a temperatura ambiente, teniendo especial cuidado en verano, donde las altas temperaturas pueden producir rápido un crecimiento de microorganismos en el alimento.
- Los alimentos cocinados que no se vayan a consumir inmediatamente, deben conservarse en frío.



### ✓ **Tipo de alimento:**

- Existen alimentos que impiden la multiplicación de las bacterias, como los salados (bacalao) o muy azucarados (leche condensada, mermelada).

- Por el contrario hay alimentos que las bacterias tienen preferencias y que los debemos conservar con más cuidado: carnes picadas, quesos blandos, salsas y nata montada, mayonesa, preparados con huevo, frutas y verduras cortadas, pescados y mariscos...

## DE LA TIENDA A CASA

- ✓ Hay un paso importantísimo que debemos de tener en cuenta para **mantener la calidad de los alimentos**: El traslado de los productos alimenticios desde el supermercado a casa.

Consejos prácticos:

- Tardar el menor tiempo posible: Cuanto más tardemos en llegar a casa, los alimentos frescos (lácteos, carnes y pescados) aumentarán su temperatura, siendo más rápido dicho aumento en verano.
- Tratar de mantener el frío de los alimentos congelados mediante bolsas isotérmicas, las cuales podemos adquirir en el propio supermercado.
- Intentar separar correctamente los alimentos en las bolsas, aislando los productos fríos y tratando de no mezclar alimentos que pueden contaminar a otros (carnes crudas con verduras de hoja...) o que puedan interferir en los olores y sabores de otros alimentos de la bolsa.



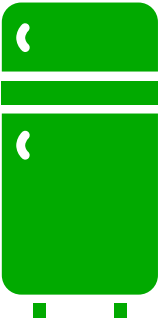
- ✓ **En casa:**

- Cuando lleguemos a casa, trataremos de clasificar los alimentos en frescos, refrigerados o congelados.

- A continuación, guardarlos según corresponda, en frigorífico o congelador.
- Debemos de guardar con rapidez los alimentos frescos en el frigorífico para mantener la cadena del frío.

## ● CONSERVACIÓN POR FRÍO

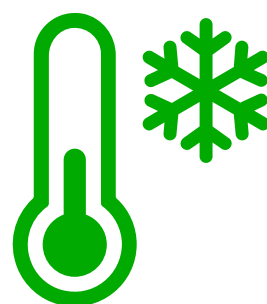
### • La refrigeración

- ✓ La **temperatura ideal** de refrigeración oscila entre 0 y 5°C. Dentro del frigorífico, debemos procurar tener los alimentos separados unos de otros para que circule correctamente el aire. Debemos de colocar cada alimento en una zona específica:
  - En la rejilla inferior: alimentos crudos como carne y pescado, separados correctamente. También productos de origen animal en descongelación.
  - En la rejilla del centro: alimentos cocinados, embutidos, mayonesa, productos en descongelación (de origen vegetal)
  - En la rejilla superior: productos lácteos y huevos.
  - En la puerta: bebidas o alimentos que se consumirán en menos de 3 o 4 días, como leche o zumos.
  - En el verdulero: verduras, hortalizas y frutas.
- ✓ La **conservación es limitada** y cada alimento tiene una duración límite en el frigorífico:
  - Un día: pescado fresco y carne picada.
  - Dos a tres días: carne cocida, pescado cocido y carne.
  - Tres a cuatro días: leche, verduras cocidas o postres caseros.
  - Cuatro a cinco días: platos cocinados
  - Dos a tres semanas: huevos

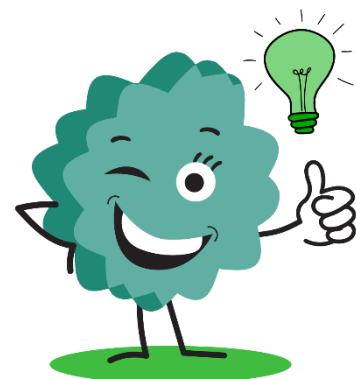
- ✓ También debemos de **limpiar con frecuencia** el interior y tratar de no dejar mucho tiempo la puerta abierta del frigorífico.

- **La congelación**

- ✓ Para conservar más tiempo los alimentos crudos y cocidos, debemos almacenarlos a temperaturas inferiores a la refrigeración, mediante la congelación.
- ✓ Cuanto más baja es la temperatura de congelación, menor es la velocidad a la que se reproducen las bacterias de los alimentos.
- ✓ La temperatura ideal para conservar los alimentos congelados es de  $-18^{\circ}$  o menos.
- ✓ Para una correcta congelación de carnes y aves, debemos sacar el producto del envase inicial, eliminar la grasa visible y los huesos.
- ✓ Con el pescado, se procede a descamar, destripar separar la cabeza, lavar y secar.
- ✓ Es conveniente envolver los productos en porciones más pequeñas (justo para una comida) de esta forma, no tendremos que descongelar la pieza entera si solo queremos consumir una cantidad más pequeña.
- ✓ Cuando más pequeñas sean las porciones a congelar, mejor y más rápida será la congelación.
- ✓ Para envolver los productos a congelar, podemos utilizar bolsas de plástico herméticas, tratando siempre de quitar la mayor cantidad de aire posible.
- ✓ También es conveniente anotar la fecha de congelación por fuera de la bolsa para saber que debemos de consumir primero.
- ✓ Antes de congelar verduras y hortalizas (excepto cebolla y ajo), debemos cocinarlas o mínimo tenerlas dos minutos en agua hirviendo.



- ✓ Los huevos no se deberían de congelar, ya que se romperían. Se podría congelar el huevo batido, la yema batida o la clara en frascos de cristal con una etiqueta con la fecha de congelación.
- ✓ Para envasar platos preparados, podemos utilizar recipientes de plástico rígido y fijarnos que no tengan grietas y si además sirven, además de para congelar, también para microondas, podemos descongelar y calentar en el mismo envase.
- ✓ No es conveniente congelar ni patatas ni pasta. Estos alimentos perderían bastante calidad.
- ✓ Los tiempos de conservación de los distintos alimentos son:
  - Pescado azul y mariscos: hasta 2 meses.
  - Pescados blancos: hasta 5 meses.
  - Aves: de 6 a 9 meses.
  - Hortalizas y verduras: de una temporada a la siguiente, es decir, un año.
  - Carnes rojas: entre 8 y 12 meses.
  - Vísceras de cualquier animal: hasta 6 meses.
  - Huevos batidos: hasta 6 meses.
  - Carne de cordero: hasta 8 meses.
  - Carne de cerdo: hasta 6 meses.
  - Pan y bollos: hasta 3 meses.
- ✓ **Consejos útiles:**
  - Es mejor dejar un espacio aproximado de 2,5 cm entre la tapa y los alimentos, debido a que éstos se expanden cuando se congelan.
  - Tenemos que tener en cuenta que hay que dejar enfriar los alimentos antes de introducirlos en el congelador, ya que



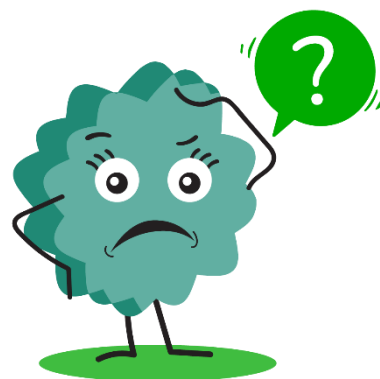
al introducirlos calientes puede afectar a la temperatura de los demás.

- No debemos recongelar los alimentos, ya que sucesivas congelaciones restan calidad a los alimentos y facilitan su contaminación.

### • La descongelación

✓ Podemos descongelar los alimentos en el horno microondas o en el frigorífico, nunca a temperatura ambiente.

- **Microondas**, usando la opción de descongelar (no es adecuado para descongelar trozos grandes de carne)
- **Frigorífico**: la descongelación también puede comenzar la noche anterior a la preparación. Los alimentos congelados se deben de colocar en la rejilla inferior unas horas previas a la cocción, para que el exudado que desprenden las carnes no caiga encima de otros alimentos y los contamine.
- **No es necesario descongelar las hortalizas**. Podemos introducirlas congeladas al agua hirviendo o al aceite para freír, siempre en pequeñas porciones para no disminuir la temperatura del mismo.
- **Una vez descongelados, los alimentos deben cocinarse rápidamente**. Si es un plato cocinado debe llevarse a ebullición por unos minutos, así, nos aseguramos de que desaparezca cualquier bacteria que haya podido contaminar el producto
- Nunca se debe congelar de nuevo un alimento que se ha descongelado.





- **No es seguro colocar los alimentos en una superficie** de cocina o en el fregadero para descongelarlos a temperatura ambiente porque de esta forma favorece al desarrollo rápido de las bacterias.

## **CONSERVACIÓN POR CALOR**

Con el calor destruimos los gérmenes de los alimentos que nos pueden causar alguna enfermedad. Por medio de la pasteurización y la esterilización se obtiene un alimento más seguro para el consumo humano.

## **CÓMO DEBEMOS RECALENTAR**

- ✓ Si deseamos recalentar un alimento pre cocinado que se ha refrigerado o descongelado, **debemos asegurarnos de que se haga correctamente:**
  - Un buen recalentamiento implica que todas las partes del alimento alcancen al menos la temperatura de 70° como mínimo 15 segundos.
  - Debemos recalentar lo que vamos a comer enseguida.
  - Podemos recalentar en horno, microondas o al baño maría.

## ● CÓMO ALMACENAR LOS ALIMENTOS ENLATADOS

- ✓ Debemos colocarlos en un lugar fresco y seco.
- ✓ Es preferible consumir los enlatados que tienen fecha de caducidad más reciente.
- ✓ Si no consumimos todo el contenido de la lata, **es conveniente colocar el resto de un recipiente hermético en el frigorífico.**
- ✓ No debemos almacenar productos o limpiadores químicos junto con alimentos.
- ✓ Para almacenar alimentos no debemos utilizar recipientes en los que haya habido productos químicos.

