

Almacenaje y conservación

Una vez en la cocina, hay que acondicionar los alimentos adquiridos para evitar su deterioro o contaminación.

Conservación en frío:

Los alimentos adquiridos dentro de la cadena del frío, así como los huevos frescos, las conservas abiertas y las comidas, han de mantenerse en el frigorífico hasta el momento de su empleo o consumo.



Los alimentos adquiridos dentro de la cadena del frío, así como los huevos frescos, las conservas abiertas y las comidas, han de mantenerse en el frigorífico hasta el momento de su empleo o consumo.

Es aconsejable disponer de termómetros apropiados para comprobar las temperaturas de conservación de los alimentos, tanto en refrigeración como en congelación

Los **alimentos envasados** adquiridos en frío hay que conservarlos a las temperaturas indicadas en sus etiquetas, e introducirlos en el frigorífico cuanto antes, a fin de no romper la cadena del frío. Antes de su empleo hay que consultar su fecha de caducidad.

Así mismo **los alimentos frescos sin envasar**, tales como carnes, pescados, huevos, embutidos, hortalizas, etc. han de conservarse en frío a temperaturas adecuadas.



Un sitio para cada alimento y cada alimento en su sitio



Cada alimento necesita una temperatura para su conservación

Las comidas cocinadas (guisos, arroces, tortillas, etc.) si no van a ser consumidas en las 2 horas siguientes tras concluir el cocinado o preparación, hay que conservarlas en frío cuanto antes. Para conservar las comidas, las temperaturas del frigorífico han de ser como máximo:

- ☞ $\leq 8^{\circ}\text{C}$, para una duración de 24 horas
- ☞ $\leq 4^{\circ}\text{C}$, para una duración de 1 a 3 días
- ☞ $\leq -18^{\circ}\text{C}$ (congelación para una duración superior)

TEMPERATURA DE CONSERVACIÓN DE LOS PLATOS COCINADOS



hasta 24 horas $\leq 8^{\circ}\text{C}$
EN REFRIGERACIÓN



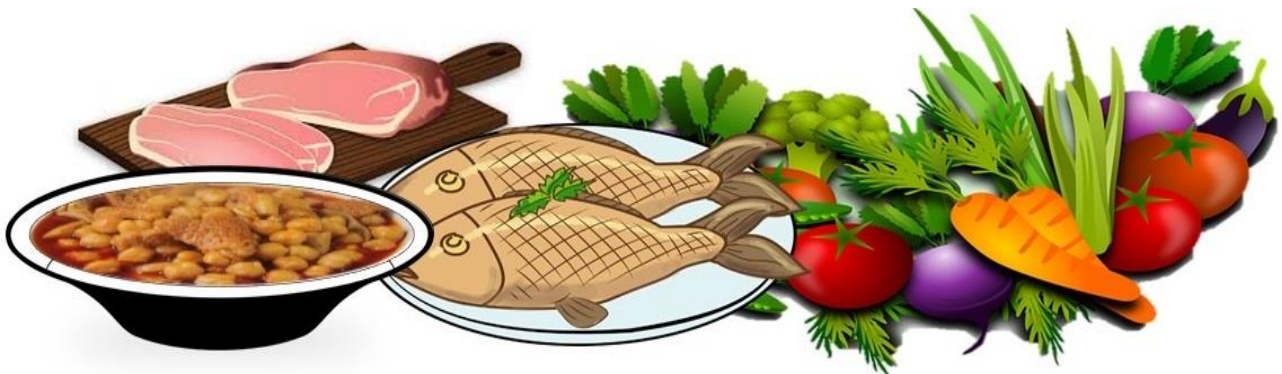
de 2 a 3 días $\leq 4^{\circ}\text{C}$
EN REFRIGERACIÓN



para más días $\leq -18^{\circ}\text{C}$
EN EL CONGELADOR

La congelación de alimentos crudos ha de hacerse con los alimentos libres de desperdicios, limpios y envasados o envueltos en su totalidad; en particular:

- Para congelar pescados frescos, antes limpiar bien la cavidad ventral, lavar con agua corriente y secar con papel de cocina. Si la cabeza no se aprovecha, conviene retirarla antes de la congelación.
- Para congelar hortalizas frescas (judías verdes, guisantes, puerros, zanahorias, etc.), antes eliminar las partes no comestibles, lavar con agua corriente y escaldar. El escaldado sirve para anular la actividad enzimática y consiste en la inmersión de las hortalizas en agua hirviendo y sacarlas justo en el momento en el que vuelva a hervir el agua.
- Para congelar alimentos, tanto crudos como cocinados, distribuirlos en pequeñas porciones y aplicar bajas temperaturas ($\leq -18^{\circ}\text{C}$), para que la congelación sea rápida. Si la congelación es lenta, se forman agujas de hielo que rasgan las células del alimento y en consecuencia el alimento se deteriora.
- En los envases empleados para congelar, dejar un espacio libre entre la tapa y los alimentos, pues al congelarse aumentan de volumen.
- Anotar la fecha de congelación, a fin de consumir los congelados en un plazo razonable; en general se recomienda no pasar de 3 meses a -18°C . Los alimentos crudos tienen menor duración que los cocinados. Así mismo los alimentos o comidas que incorporan grasas tienden a oxidarse antes. No olvidar rotar los congelados dejando a mano los más antiguos.



Descongelación de alimentos:

La descongelación de alimentos puede hacerse:

- En el frigorífico, a temperatura de refrigeración, siendo ésta la norma general.
- En el microondas, justo antes de su preparación. No resulta adecuado para grandes piezas o grandes bloques de alimentos.
- En el cocinado directo. Solo está indicado para piezas pequeñas.



La descongelación a temperatura ambiente es peligrosa, pues permite el desarrollo rápido de bacterias. Los alimentos descongelados no se deben volver a congelar, pues ello facilita su contaminación y además pierden calidad.

Hay que descongelar el congelador con la frecuencia necesaria, pues la escarcha acumulada impide el enfriamiento adecuado. Conviene realizar esta operación cuando el volumen de alimentos almacenados sea pequeño. El deshielo ha de realizarse con rapidez, manteniendo entre tanto los alimentos congelados en refrigeración.

Hay que mantener los frigoríficos limpios y desinfectados, tanto en su interior como exterior.

Almacenaje no frigorífico

Los alimentos que no precisan conservación en frío, conviene acondicionarlos en despensas o armarios, alejados de focos de calor y del sol, sin contacto con el suelo, en estanterías, con superficies limpias, y protegidos del polvo y de los insectos.

Los envasados conviene mantenerlos en su envase original a fin de no perder la información del etiquetado.

Las conservas una vez abiertas deben conservarse en el frigorífico.

