

Conservación de los alimentos



Lore Pérez Dietista
Celicidad.net

El frío es un maravilloso aliado para conservar los alimentos. Y a día de hoy disponemos de neveras y congeladores que nos permiten conservar durante más y menos tiempo los alimentos en distintas versiones, crudos, semicocinados y cocinados.

Ahora bien, ni la nevera, ni el congelador pueden mantener nuestros alimentos en buenas condiciones e inocuos eternamente...

En esta mini guía vamos a conocer los tiempos máximos de conservación de los alimentos. Después de lo establecido, podrían perder su inocuidad.

Y aunque a veces los olores, los colores, y las texturas de lo que crece en ellos nos advierte de que ha pasado demasiado tiempo, no siempre es fácil de identificar que un alimento se ha pasado.



Nevera

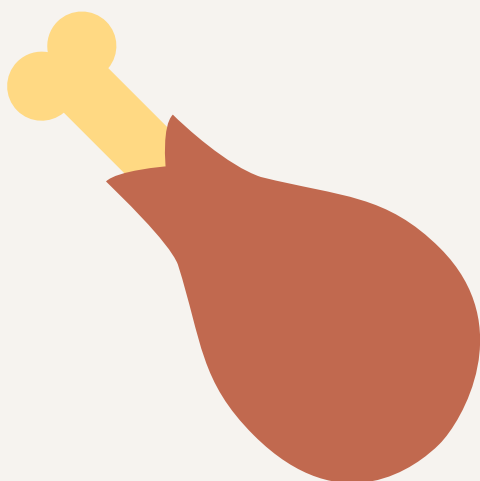
Las **carnes** en la nevera, en crudo y sin envasar, tienen un consumo rápido. AESAN, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, recomienda que la carne de cerdo no esté más de un día en la nevera, la ternera y el cordero pueden aguantar 1 ó 2 días y el vacuno mayor entre 2 y 3.

La casquería y la carne picada es importante consumirla o bien congelarla en un máximo de 24 horas.

Si la carne está envasada, seguiremos las recomendaciones que indica en el etiquetado sobre fecha de caducidad.

Cuando un producto marca fecha de caducidad, significa que pasada esa fecha deja de ser inocuo y puede constituir un riesgo para la salud de los consumidores, mientras que cuando se habla de fecha de consumo preferentemente, pasada la fecha, el producto perderá algunas de sus cualidades -sabor, textura, aroma...- pero no supondrá un riesgo para la salud.

Una vez que abrimos el envase de los filetes de ternera envasados, ya se aplican las recomendaciones para la carne en cruda que vemos al inicio de este apartado.



El pollo en crudo tiene una duración en nevera también baja, se recomienda consumir o congelar en el plazo de 24 horas.

Nevera

El pescado fresco en nevera debe ser consumido en un máximo de 48 horas. De nuevo si es un producto envasado, seguiremos las recomendaciones del etiquetado mientras permanezca envasado.

Respecto al marisco fresco es importante mantenerlo en frío en valores muy bajo, entre 0 y -4°C.

Respecto a frutas y verduras, muchas de ellas no necesitan frío, sino que se mantienen bien a temperatura ambiente, a excepción de cuando llega el buen tiempo y las temperaturas suben y a excepción también de sandía y melón que necesitan siempre frío.

Las verduras de hoja verde sí es recomendable conservarlas en la nevera y no lavarlas hasta justo antes de consumirlas. Frutas y verduras tienen un cajón especial en la nevera para ellas, así tienen menos probabilidades de deshidratarse y de esparcir posibles residuos que contengan, como tierra o polvo.



Nevera

Planificar y conservar son dos piezas claves para tratar de reducir el desperdicio alimentario, que por desgracia, es una realidad.

Los platos ya cocinados pueden estar unos días en la nevera, pero tendremos cuidado con los más sensibles.

Un guiso puede aguantar hasta 4 días, pero pescados, mariscos, tortilla de patata, un máximo de 2 días. De hecho la tortilla para conservarla debe estar bien cuajada, sino, se debe consumir de inmediato. Y más en verano.

La pasta y el arroz no deben superar las 24 horas, mientras que las legumbres pueden estar hasta 48 horas.

Verdura y carnes cocinadas pueden durar 3 ó 4 días y los huevos cocidos sin pelar pueden estar en la nevera hasta 7 días.



Congelador

Alimento	Duración
Pescado azul y mariscos	2 meses
Pescado blanco	4 meses
Aves	6-9 meses
Hortalizas y verduras	12 meses
Carne roja	8-12 meses
Cerdo	6 meses
Pan, bollos, masas	3 meses