

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS PARA CONGELAR

- Carnes y pescado: todos. Siempre congelar lo antes posible desde su compra y limpio.
- Frutas: en general todas, aunque algunas cambian su textura. Las mejores son los frutos rojos, plátano o la piña.
- Verduras: todas. Las que se consumen crudas, debido a su alto contenido en agua, lo mejor es escaldar y enfriar antes de su congelación como la lechuga.
- Pan: todos
- Legumbres: cocinadas.
- No recomendables: las patatas, los huevos, la leche y el queso. Estos dos últimos tienen fecha de caducidad bastante amplia.

CONGELACIÓN

- Siempre en recipientes o bolsas de congelación o con papel film para evitar las formaciones de hielo.
- Muy importante etiquetar el alimento y su fecha de congelación ya que el tiempo máximo recomendable es de 9 meses para la mayoría de los productos.
- No se puede congelar alimentos calientes.
- Cuando el líquido se congela se dilata por lo que no se debe llenar el recipiente.
- Congelar siempre por raciones.

DESCONGELACIÓN

La mejor manera de descongelar cualquier alimento es el cambio progresivo de su temperatura, es decir, primero al frigorífico y después a temperatura ambiente.

En el caso de la ternera, una vez descongelada y antes de cocinar dejar a temperatura ambiente unos 10 min.

