

## GUARDAR BIEN LOS ALIMENTOS EVITA QUE PIERDAN PROPIEDADES NUTRITIVAS Y QUE PUEDAN CAUSAR PROBLEMAS SANITARIOS

### En el frigorífico o congelador

Los alimentos perecederos se han de guardar a menos de 10°C, es decir, en una despensa refrigerada, en el frigorífico o congelador.



- **Carne:** su periodo máximo de conservación depende de la forma del corte de la pieza. En las piezas enteras la superficie en contacto con el aire es menor que en filetes o carne picada y la conservación es más fácil. Fresca, se conserva en la parte más fría del refrigerador, entre 3 y 5 días; limpia y seca, en recipientes provistos de una rejilla para aislarla del jugo que se desprende, o cubierta con un plástico adhesivo o papel de aluminio sin apretar.
- **Fiambres y embutidos adobados y cocidos, o cortados en lonchas:** se guardan en recipientes cerrados en la nevera. Los embutidos enteros como el chorizo o el salchichón y el jamón (entero o cortado en trozos grandes) se pueden mantener a temperatura ambiente.
- **Pescado fresco y marisco:** son los alimentos más perecederos que existen. Si el pescado se va a consumir en dos días (un día para el marisco), se coloca, perfectamente limpio, en el frigorífico, aislado del resto de alimentos para evitar que les transmita su olor; y en caso contrario, en el congelador.
- **Huevos:** no necesitan unas condiciones especiales de conservación, aunque el frío aumenta su vida útil. En el verano las altas temperaturas favorecen el crecimiento de microorganismos, entre ellos, las salmonellas, por lo que se aconseja conservarlos en la nevera. El resto del año pueden mantenerse en la despensa, siempre y cuando esté alejada de fuentes de calor y comprobando que no haya ningún huevo sucio, con restos de heces, plumas o roturas, que pueden ser foco de contaminación. En cualquier caso, se han de guardar con la punta hacia abajo.
- **Leche:** una vez abierta, se debe consumir en 2 ó 3 días y se ha de conservar en su propio recipiente o en una jarra bien tapada. La leche pasteurizada, conocida como leche fresca del día, los yogures y la mayoría de derivados lácteos (flanes, natillas, arroz con leche, etc.), deben estar refrigerados permanentemente.
- **Quesos:** se han de envolver en papel a prueba de grasa o guardar en un recipiente de plástico no hermético, para evitar que se reseque demasiado o se deteriore por enmohecimiento. El papel de plástico transparente para envolver alimentos hace que el queso sude y se favorece el crecimiento de mohos. Es conveniente guardar separados los distintos quesos para que no se produzca contaminación cruzada de ambos por mohos y olores. Los más delicados son los frescos: deben comprarse lo más cerca posible de la fecha de elaboración, requieren siempre refrigeración y deben consumirse en 4 ó 5 días. Los quesos curados son más resistentes: duran días e incluso semanas.
- **Verduras, hortalizas y frutas frescas:** se deben colocar en lugares frescos y secos, protegidas de la luz, o en la parte menos fría del frigorífico. Es recomendable guardarlas en envases o bolsas de plástico agujereadas o envueltas ligeramente en periódicos.

### Semiconservas

Hay productos denominados **semiconservas**, como el jamón cocido, fiambres, anchoas en aceite, surimi, gulas, patés, ahumados, etc., que siempre se han de conservar en refrigeración, ya que a diferencia de las conservas, éstos productos no están esterilizados (sometidos a un tratamiento térmico que destruye todos los microorganismos). Ocurre lo mismo con numerosos **productos envasados al vacío**, proceso por el que se impide el crecimiento bacteriano. Algunos de estos productos deben conservarse en frío, como los ahumados, embutidos, quesos, salazones, etc. Otros, pueden colocarse en estanterías a temperatura ambiente, como los frutos secos, el café, etc.

La última novedad en el mercado son los **alimentos de quinta gama**, una alternativa saludable a la comida rápida. Son productos cocinados, de caducidad corta, listos para consumir y se comercializan refrigerados. Se han de consumir en un plazo breve y se deben conservar en frío.

<p><b>Sanitary</b>® LABORATORIO ANÁLISIS CLÍNICOS-ALIMENTOS-AGUAS SEGURIDAD ALIMENTARIA - APPCC <i>Dolores Furelos Toral</i></p>		<p>VILABOA 52 Culleredo, A CORUÑA Tif. 981-663708</p>	<p>AENOR <b>E</b> Empresa Registrada SIC. 0073 / 2004</p> <p><b>ISO-9001</b> Certificación de Calidad</p>
--	--	---	---