

¿Cómo congelar y descongelar la comida de forma correcta?

Lo más deseable es tomar alimentos de temporada. Si no es posible, podemos recurrir a la congelación. Para que conserven sus cualidades nutritivas debemos saber cómo congelar y descongelar la comida de forma correcta. No basta con meterlo en una bolsa y congelarlo.

Pasos para una buena congelación:

- Para evitar que crezcan gérmenes, la congelación debe hacerse lo más rápido posible, a -18°C . Lo ideal es un congelador de 4****. Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en congeladores de 4**** podemos congelar mucho tiempo. En un congelador de 3*** sólo puedes guardar alimentos congelados durante 3 meses, de 2** hasta 1 mes y de 1*, solo 1 semana. Cuando se congela no crecen los gérmenes.
- Es crucial usar el envase correcto y hermético. Lo mejor es congelar los alimentos en **envases de cristal**, aunque sean más frágiles y caros. Son más fáciles de limpiar y son seguros en el microondas y horno. No retienen el sabor ni olor de los alimentos y no se deforman. Además, duran más. Los envases de plástico son más ligeros, pero son porosos, se manchan y cogen el olor y sabor de la comida. Hay que evitar meterlos en el microondas u horno, ya que [algunas partículas de plástico pueden pasar a los alimentos](#). Los envases de plástico nos vienen bien para guardar alimentos o llevarlos a otro sitio, pero no para calentar. Es importante comprar envases de **plástico aptos para uso alimentario**. Se indica con un dibujo de un tenedor en la parte de abajo del envase.

Las **bolsas de congelación con cierre hermético** son también muy útiles para porciones pequeñas o individuales.

- Deja siempre un poco de espacio libre en el envase, ya que cuando se congela comida, se dilata y puede salirse.
- Si te sobra comida o has cocinado más cantidad, **congela ese mismo día**. También se pueden congelar los alimentos que están a punto de estropearse o, como máximo, el día previo a su fecha de caducidad o consumo preferente. Se prolongará su vida útil a partir de la congelación.
- Las [verduras](#) verdes pueden perder hasta un 15% de vitamina C al día, si se almacenan a temperatura ambiente. Sabiendo esto, es bueno congelar y **conservar vitaminas, pero hay que lavarlas y escaldarlas 2-3 min a 100°C** . Una vez que se enfríen con agua, se congelan.
- No guardes la comida caliente. Se debe esperar a que se enfríe sin taparla, **no más de 1 hora** y luego congelarla tapada. Si se congela caliente, tardaría más tiempo en congelarse y podría producir cristales de hielo en la superficie del alimento disminuyendo su **calidad nutricional**.
- Otro consejo es poner la **fecha de congelación**, el alimento que es y el número de raciones que contiene.
- Se pueden congelar casi todos los alimentos (comidas preparadas, [pan](#), cremas, caldos, [legumbres](#), embutidos,

- huevos batidos, frutas troceadas...) **salvo** [huevos](#), salsas con almidón o nata, mayonesas, lechugas, tomates, patatas, alimentos con mucha grasa o fritos... porque pierden parte de su textura y pueden cambiar su sabor.
- La congelación es también útil para tomar alimentos que están fuera de temporada a un precio inferior. Por ejemplo, ciertas frutas, para luego hacer mermelada, batido...
 - Recuerda congelar solo alimentos muy frescos, recién recolectados y que no hayan sufrido ningún corte o golpe. Congelar la carne libre de grasa, sin piel y el [pescado](#) limpio, sin vísceras.

Pasos para una correcta descongelación:

- Lo mejor es descongelar la cantidad justa en la parte fría del frigorífico, sobre una bandeja o plato para que recoja el agua que suelta. **No se recomienda descongelar a temperatura ambiente** porque pueden crecer gérmenes entre 5 y 65 ° C. Sacar el producto congelado al menos 12 horas antes y cuando se descongele, consumirlo en las siguientes 24 horas.
- También se puede descongelar en el **microondas**, a baja temperatura y removiendo de vez en cuando para que se descongele todo por igual. En este caso hay que cocinar el alimento cuanto antes, pues se puede empezar a cocer por algunas partes.
- **Nunca volver a congelar un producto que antes se haya descongelado.** Si lo cocinas y no lo vas a consumir, lo puedes volver a congelar ya cocinado. Y si ya has descongelado una comida y no la vas a consumir, puedes calentarla a más de 70 ° C o hervirla y luego conservarla en el frigorífico, máximo un día.
- Se puede cocinar un alimento sin descongelar si se indica así en la [etiqueta](#). Debemos seguir las recomendaciones del fabricante.

Hay que saber que los alimentos congelados no duran para siempre, pero son una buena opción **para no desperdiciar alimentos**. Pero no abuses del tiempo. Lo primero que entra en el congelador es lo primero que tiene que salir.

Fecha de publicación: 21-01-2024

Autor/es:

- [Maribel Morillas Consuegra](#). Administrativa y técnico superior en dietética.. Dirección general de infraestructuras del agua. Málaga.

