

La conservación de los diferentes tipos de alimentos

Cada alimento tiene unos requerimientos específicos de conservación que es necesario conocer, pues condicionará la manera de realizar la compra y su almacenamiento.

Frutas y hortalizas

La compra de frutas y hortalizas debe realizarse siempre en pequeñas cantidades, ya que estos productos son perecederos en un plazo breve.

Las frutas las colocaremos en un frutero correctamente, nunca apiladas, para evitar que se golpeen unas contra las otras y se acelere su deterioro. Además, se revisarán a diario para ir retirando las piezas que puedan estropearse. Para consumirlas, deberán elegirse las más maduras. Las que no se vayan a consumir en un día es preferible dejarlas en la nevera e ir reponiéndolas en el frutero de manera ajustada a las expectativas de consumo.

En general, la mayoría de las hortalizas las guardaremos en la nevera, a no ser que vayamos a cocinarlas en breve. Algunas también pueden congelarse. Las que se guarden en fresco deberemos procurar guardarlas en espacios secos y frescos.

Carnes y pescados

Todas las carnes y pescados frescos deben estar siempre refrigerados y mantenerse en la parte más fría de la nevera. Si no prevemos consumirlos en breve, lo mejor es congelarlos.

Las carnes compradas en la carnicería hay que retirarlas del envoltorio, colocarlas en una fuente y cubrir las, pero no cerrarlas herméticamente. Si se han comprado en bandejas, estas suelen indicar la fecha de caducidad, pero generalmente pueden almacenarse un máximo de dos o tres días para las carnes frescas y entre tres y cinco días para los ahumados y embutidos.

Si se desea carne picada, es mejor elegir el trozo de carne (ternera, cerdo, pollo, etc.) deseado y hacerlo picar en el momento, ya que estos productos se deterioran con mucha rapidez.

Los pescados frescos suelen mantenerse en hielo en los comercios y no se les practica tratamiento alguno para su conservación. Para saber si el pescado es fresco o no, se debe realizar una observación física comprobando que las agallas estén rojas (no ocras); los ojos, brillantes y consistentes; las escamas fuertemente pegadas a la piel, y el vientre firme.

El pescado fresco debe guardarse rápidamente en la nevera, preferiblemente envuelto o en recipientes cerrados y, por supuesto, separado de los otros alimentos para evitar la impregnación de olor a pescado.

Lácteos y huevos

Los lácteos (yogures, mantequillas, quesos frescos, etc.) deben conservarse a una temperatura adecuada en la nevera, ya que si se encuentran sujetos a variaciones térmicas pueden deteriorarse con los consiguientes riesgos para la salud. La leche puede guardarse en fresco, siguiendo las indicaciones de caducidad que figuran en el envase, sin embargo, una vez abierto, se debe guardar en la nevera.

Los lácteos deben guardarse en la parte fría de la nevera, en sus envases originales o en recipientes herméticos. La leche y los quesos frescos o en crema son muy perecederos (suelen conservarse entre tres y cinco días como máximo).

Los quesos duros o secos se conservan hasta tres meses, además se conservan mejor envueltos en papel de aluminio, papel de parafina o película plastificada. Si son quesos de fuerte aroma, es mejor conservarlos en contenedores herméticos para que no impregnen otros alimentos.

Los huevos deben mantenerse tapados para que no pierdan la humedad ni absorban olores. Si llevan impresa la fecha de puesta, puede calcularse que la conservación es de una semana aproximadamente.

Cereales y frutos secos o de cáscara

El pan y los productos horneados (magdalenas, cocas, etc.) pueden mantenerse a temperatura ambiente durante unos días, preferiblemente en recipientes cerrados, pero también pueden congelarse.

Muchos productos de bollería suelen llevar crema, nata, natillas o similares, en todos estos casos es necesario guardarlos en la nevera.

Los productos secos como las legumbres, pastas, arroces, galletas, sal, azúcar, etc. son no perecederos. Para una buena conservación, hay que mantenerlos en sus envases o en botes cerrados cuando se han abierto, y almacenarlos en despensas frescas y secas en las que circule el aire. La humedad es el peor enemigo de estos productos. No hay que olvidarse de vigilar la fecha de caducidad del envasado antes del consumo.