

Descubre cuáles son
los mejores recipientes

PARA GUARDAR LOS ALIMENTOS



Seguro en tu cocina tienes una gran variedad de contenedores de diferentes materiales, formas y tamaños para guardar los alimentos.

Sin embargo, no todos son prácticos, saludables o amigables con el medio ambiente. Por eso te revelamos nuestra lista de cuáles son los mejores recipientes para guardar los alimentos.

1. Contenedores de vidrio de borosilicato

No nos referimos a cualquier recipiente de vidrio, sino los hechos de vidrio de borosilicato, que solía ser fabricado comúnmente con el nombre comercial de Pyrex, aunque ahora hay muchas otras marcas, y son especialmente duraderos y soportan el calor intenso, por lo que son aptos para el horno y el microondas.



2. Envases de plástico sin BPA

Como regla general, el plástico será siempre menos ecológico que el vidrio, pero seguro querrás evitar especialmente cualquier cosa que contenga bisfenol A o BPA.

Asegúrate de que los envases que estás comprando son libres de ambas sustancias; en general puedes verlo en la propia caja, pero otros pueden tener el símbolo en la parte inferior.

Debes conocer: Cómo congelar la comida



3. Contenedores que ya tienes en casa

¿Cómo saber si los contenedores de plástico que tienes en casa son seguros? Verifica el código de reciclaje de plástico en el contenedor; es el número dentro del perímetro triangular de flechas, ubicado normalmente en la parte inferior del recipiente. Los que tienen los números **1, 2, 4 o 5 usualmente no lo contienen.**

Los objetos que tengan los números 3, 6 y especialmente 7, son lo que tienen más probabilidad de contener BPA.

Si tienes duda en cuanto a la seguridad de tus viejos contenedores, considera sustituirlos y reciclarlos, especialmente si tienes niños pequeños en la casa, ya que son los más susceptibles a los peligros de BPA, según los estudios.



4. Frascos y vasos de vidrio

Aunque parezca extraño, uno de los mejores recipientes para guardar alimentos, es un simple frasco o vaso de vidrio.

Si no tiene su propia tapa, como suele suceder con los vasos, puedes cubrirlo con papel de aluminio o plástico adherente.



5. Recipientes reutilizables de la tienda

La próxima vez que vayas de compras al supermercado, busca aquellos productos que vienen en recipientes que puedes reutilizar mucho después de que el producto en su interior se haya terminado.

Desde frascos de vidrio comunes hasta latas de galletas y recipientes herméticos, ¡todo es aprovechable!



Libera Tu Salud tiene para ti las reglas de almacenamiento de los productos acorde con la FDA de USA, no dejes de revisarlo, lo encontrarás en nuestra herramienta “Conoce más”.

Fuente

Vix.com. (2020). Descubre cuáles son los mejores recipientes para guardar los alimentos. Obtenido de <https://www.vix.com/es/imj/gourmet/152002/descubre-cuales-son-los-mejores-recipientes-para-guardar-los-alimentos>