



EL REFRIGERADOR: orden, funcionamiento y limpieza

Todos sabemos lo que es un refrigerador y cuál es su función principal, sin embargo esta herramienta va mucho más allá de mantener nuestros alimentos fríos.

El refrigerador también cumple con la importante función de mantener nuestros alimentos limpios para consumirse e inocuos para nuestro cuerpo. De acuerdo a la Real Academia Española, “inocuidad” se define como “algo que no hace daño”. Esto en el tema de los alimentos, se refiere a que no perjudique a nuestro organismo al ser consumido.

La temperatura, es la clave para que nuestros alimentos se mantengan frescos e inocuos. **Aquí es donde entra la importancia de conocer las diferentes áreas de nuestro refrigerador.**

¿Sabías que los alimentos que se encuentran en los cajones, la puerta e incluso en el estante de hasta arriba, tienen una temperatura distinta a pesar de estar en el mismo refrigerador? invasivos, diseñados para este propósito.

Aquí te lo explicamos:

LOS ESTANTES DE ARRIBA

En estos estantes es donde la temperatura es la más constante. En estos estantes, deben de ir aquellos **alimentos que no requieren cocinarse**, como es el caso de las carnes frías, las sobras de alimentos del día anterior y alimentos que ya vienen preparados. Esto aplica, para refrigeradores que no cuentan con el cajón especial para las carnes frías.

LOS ESTANTES DE ABAJO

Estos estantes son los de menor temperatura de todo el refrigerador. Aquí debemos de poner los alimentos que requieren mantenerse fríos en todo momento; como es el caso de las carnes y los lácteos. Aquí se pueden poner los alimentos crudos separados de los cocidos, esto para evitar lo que es conocido como **contaminación cruzada**. Te invitamos a mantenerte alerta estos días de nuestra página, ya que en nuestro siguiente artículo hablaremos más de este tema.

LAS PUERTAS

La puerta del refrigerador es donde la temperatura es la menos fría, ya que es la que tiene un mayor contacto con el exterior al abrirse. Aquí se deben mantener los alimentos que soportan fluctuaciones en la temperatura; como es el caso de las bebidas como los jugos naturales, las salsas y los condimentos.



LOS CAJONES

Mejor conocidos como “los cajones de frutas y verduras”. El propósito de poner estos alimentos en cajones cerrados, es mantener la humedad en el espacio y prevenir que se sequen.

En la mayoría de los refrigeradores se pueden encontrar dos cajones: **el de arriba es conocido como “cajón de humedad baja” y el de abajo como “cajón de humedad alta”**. Esto ya que existen frutas y verduras que requieren de menor humedad para mantenerse frescas.

EN EL CAJÓN DE HUMEDAD BAJA, es ideal para frutas y verduras que no son sensibles a la pérdida de humedad y que emiten un cierto nivel de gas etileno. Este gas, conocido como la “*hormona de maduración*” para frutas y verduras, no es dañino para nuestra salud y solo juega el papel de madurar a estos alimentos. Es importante colocarlos en su propio espacio en el refrigerador, ya que no todas las frutas y verduras lo producen.

Algunos ejemplos de frutas y verduras que deben ir en este compartimento son: **los hongos, los frutos del bosque, las peras y otras frutas climatéricas como la manzana, el mango y el aguacate.**

EN EL CAJÓN DE HUMEDAD ALTA, se colocan aquellas frutas y verduras que no producen gas etileno y por ende requieren más humedad para mantenerse frescas. **La mayoría de las verduras se deben colocar en este cajón a excepción del tomate y la papa. Aquí también podemos poner nuestras hierbas como el cilantro y el perejil.**

Para mantener tu refrigerador siempre limpio, es importante seguir la regla de rotar los alimentos.

A lo que se refiere esto, es a revisar nuestros productos del refrigerador mínimo 1 vez por semana, checando las fechas de caducidad, el olor sobre todo de las frutas y verduras y la presencia de moho.

De igual manera, se recomienda colocar los alimentos que vienen en latas o frascos en la parte de atrás del refrigerador, ya que estas tienen una mayor vida útil.

Para aprender cómo limpiar tu refrigerador de una manera más meticulosa, revisa nuestro artículo **“El 101 de la higiene, almacenamiento y conservación de los alimentos”** en la herramienta

<<CONOCE MÁS>>
de nuestra página.

Referencias

Asale, R.- and Rae (2023) Inocuo, inocua: Diccionario de la Lengua Española, ‘Diccionario de la lengua española’ - Edición del Tricentenario. Disponible en: <https://dle.rae.es/inocuo> (Recuperado 07 Septiembre 2023).