



Explorando los mejores materiales para almacenar tus alimentos

¿Sabías que la elección que hacemos sobre los materiales que utilizamos para almacenar nuestros alimentos influye mucho para su frescura y su durabilidad.



En la preservación de alimentos, la elección del envase es esencial, pero no todos ofrecen la misma protección. En Libera tu Salud te mostraremos, cómo los diversos tipos de envases tienen un papel muy importante para conservar nuestros alimentos y revelaremos, cuál es el más adecuado para mantener tus alimentos frescos y seguros.

Envases para almacenar tus alimentos:

Envases de vidrio

Es la mejor elección para la salud.

No tienen derivados químicos que puedan contaminar la comida.

Resistente a altas temperaturas.

No cambian el sabor de los alimentos.

Te dejamos algunos ejemplos que puedes considerar para guardar tus alimentos:



Los frascos de vidrio con tapa de rosca, tienen un cierre hermético, que aseguran que los alimentos secos se mantengan frescos y libres de humedad.

Sirven para almacenar granos, especias, pasta o arroz.

Envases de vidrio con tapa de cierre hermético: estos envases tienen una tapa de plástico o de metal, que cuentan con un mecanismo de cierre hermético.

Ideales para asegurar la frescura de los alimentos y se utiliza para almacenar alimentos que son hechos en casa, salsas y mermeladas.



Envases de plástico:

Es una opción económica, es un material liviano y resistente.

IMPORTANTE:

Pueden contener químicos que podrían llegar a contaminar la comida y de igual manera se mancha con facilidad y absorbe olores.

Se recomienda evitar plásticos con los números 3,6 y 7, ya que pueden contener químicos peligrosos.

Tipos de plástico:

**Plástico 3:
PVC**

Puede liberar sustancias tóxicas que pueden llegar a contaminar los alimentos y perjudicar la salud. Es un material difícil de reciclar. Ejemplos:

botellas de agua
Algunas bandejas
y recipientes de plástico



**Plástico
6: PS
Poliestireno**

Este plástico puede liberar sustancias químicas al calentarlo.
Ejemplos:

Bandejas que son utilizadas en la industria alimentaria, cómo por ejemplo las que se usan para envasar carnes.

Vasos y platos desechables
Envases para comida rápida.



Plástico 7: Otros Mezcla de plásticos















Esta categoría incluye diferentes tipos de plásticos y por esta razón, como no se sabe con qué plásticos hacen estos envases, es mejor evitarlos porque pueden llegar a ser peligrosos.

En la mayoría de los plásticos 7 pueden contener una sustancia llamada **BPA**, esta puede desprenderse del plástico y contaminar los alimentos, especialmente cuando se calienta.

Ejemplos:

Recipientes de plástico de un sólo uso:
Envases de comida rápida
Botellas de agua reutilizables

Códigos de identificación de resinas de plástico

						
PETE	HDPE	PVC	LDPE	PP	PS	OTHER
						
Polyethylene Terephthalate	High Density Polyethylene	Polyvinyl Chloride	Low Density Polyethylene	Polypropylene	Polystyrene	Other

Cómo identificar el tipo de plástico y poder usar el correcto para guardar tus alimentos

Busca el símbolo de reciclaje del envase: todos los envases de plástico tienen un símbolo acompañado de un número, normalmente lo encuentras en la base del recipiente, esto indica que tipo de plástico se está utilizando.



Elige el tipo de plástico adecuado para el almacenamiento:

Una vez que lo hayas identificado, puedes utilizar la información sobre sus propiedades, para determinar si es adecuado para el almacenamiento de ciertos productos

Comprueba las propiedades del plástico que vas a utilizar.

¿Cuál es la mejor manera de guardar tus frutas y tus verduras?

A continuación te daremos algunos consejos, para poder almacenar de manera correcta tus frutas y verduras y así poder conservar su frescura.



Lechuga y hojas verdes:

se pueden guardar en bolsa de plástico (cuando se acaba de comprar) y también, cuando ya está desinfectada, se puede guardar en un envase de vidrio con cierre hermético – guardarla con la menor cantidad de agua.

Remolachas, Zanahorias, Rábanos, Nabos:

se deben de retirar las hojas verdes y se pueden guardar en bolsa de plástico en el refrigerador.

Melón, sandía o papaya:

para que tengan mejor sabor, guardarlos sin lavar a temperatura ambiente hasta que maduren. Después se pueden cortar y guardar en el refrigerador en envases con cierre hermético.



Nectarinas, duraznos, peras:

dejar que se maduren a temperatura ambiente sin nada que las cubra. Después se pueden guardar en bolsas de plástico en el refrigerador.

Intenta lavar las fresas y las moras antes de consumirlas, ya que de esta manera se conservan más tiempo.



Intentar que los plátanos, las manzanas y los aguacates, se guarden por separado, porque estos producen etileno (un gas que puede afectar la maduración de otras frutas).

Esperamos que estos consejos te sean de utilidad, para almacenar de manera correcta tus alimentos.

Si quieres saber más sobre la importancia del almacenamiento de los alimentos, te invitamos a leer nuestro artículo en la herramienta <<Recomendaciones>>, bajo el título:

“¿Estás almacenando tus alimentos de forma segura?”, no te lo pierdas y corre a buscarlo.

Libera tu salud, transformándote desde la raíz.



Arcos Coba, J. A., & Marín Cucalón, B. E. (2021). La actualidad de los tipos de envases plásticos para alimentos. E-IDEA Journal of Engineering Science, 3 (6), 1-16. Recuperado a partir de <https://doi.org/10.53734/esci.vol3.id176>

Manual conservación de alimentos. Inacap.cl. Recuperado el 11 de septiembre de 2023, de https://www.inacap.cl/web/material-apoyo-cedem/profesor/Gastronomia/Manuales/Manual_Conseervacion_de_Alimentos.pdf

Van Laanen y Amanda Scott, P. (s/f). Almacenamiento seguro de frutas y verduras frescas. Wisc. edu. Recuperado el 11 de septiembre de 2023, de https://foodsafety.wisc.edu/assets/preservation/espanol/almacenamiento_frutas_venduras.pdf