

Secretos para almacenar tus alimentos de manera correcta

técnicas, contenedores
y lugares ideales
para guardar



Es de gran importancia saber cómo almacenar tus alimentos de manera correcta.

Este conocimiento es esencial para la seguridad alimentaria, contribuye a prevenir el desperdicio de alimentos y de igual manera, ayuda a la economía doméstica.

En Libera tu Salud, estamos comprometidos a brindarte una guía sólida que te permita aprender a almacenar tus alimentos de forma adecuada.



En primer lugar, al almacenar nuestros alimentos correctamente, podemos prolongar su vida útil y también se reduce la probabilidad de que se echen a perder de manera rápida, por consiguiente menos comida se desperdicia y más se consume en nuestros platos, lo que beneficia tanto nuestras finanzas cómo el medio ambiente.

¿Cuál es la importancia de tener un buen almacenamiento?

Ayuda a prevenir enfermedades transmitidas por alimentos, ya que si guardamos correctamente nuestros alimentos en los lugares correctos podemos evitar la proliferación de bacterias.

La calidad de los alimentos al momento de la compra, determina su duración y frescura. Por lo tanto, aprender a elegir y a comprar alimentos de alta calidad es el primer paso para asegurarse de que se conserven de manera óptima.

Es importante recalcar la importancia de almacenar correctamente tus frutas y tus verduras, ya que si no se guardan correctamente se pueden deteriorar muy rápido.

¿Cómo almacenar de manera correcta en el refrigerador?

Cuando organices tu refrigerador, **evita llenarlo en exceso** para permitir una mejor circulación de aire, lo que mejorará la eficiencia de enfriamiento.

De igual manera, **es esencial revisar las fechas de caducidad de los alimentos**, y dar prioridad a los productos más antiguos para evitar desperdicios. Para guiarte con esto puedes utilizar el sistema PEPS (primeras entradas, primeras salidas), esto te servirá para no desperdiciar tus alimentos y utilizar los que ingresan primero.



Datos importantes de la refrigeración

Lavar las frutas y verduras antes de almacenarlas, puede acelerar su deterioro debido a la humedad, entonces intenta desinfectarlas antes de consumirlas.

Ten en cuenta que la puerta del refrigerador es la zona menos fría.

Por lo tanto, en esta parte puedes colocar los productos que no son tan sensibles al frío, como las salsas, aderezos, huevos, y alimentos cocinados.



Para mantener las hojas verdes frescas, guárdalas en bolsas cerradas con pequeñas aberturas para permitir la respiración o también las puedes almacenar en un recipiente bajo y largo de vidrio con una servilleta húmeda.



Para los productos enlatados, al abrirlos los debes de transferir a un recipiente de vidrio con tapa hermética.

Para mantener los queso frescos y evitar que se sequen o endurezcan, es importante guardarlos en un contenedor con tapa hermética o en una bolsa resellable.



Si se va a refrigerar carne o pollo crudo, debes de asegurarte de colocarla en un contenedor con tapa hermética o una bolsa resellable y ponerlo en el último estante del refrigerador el cual podemos evitar que tenga contacto con otros alimentos.



Es esencial mantener su refrigerador limpio de manera periódica, ya que esto contribuye a minimizar la propagación de bacterias.

¿Qué alimentos se deben refrigerar?

Lácteos

Alimentos de origen animal

Hojas verdes y hierbas frescas

Frutos rojos y cítricos

Fruta ya madura (aguacates, papaya, melón y piña).

Huevos

Aderezos y condimentos abiertos



¿Cómo almacenar de manera correcta en el congelador?

El método de congelación es muy eficiente para conservar alimentos sin alterar su sabor ni sus cualidades.

Es importante saber que para que los alimentos se congelen correctamente, deben de tener un contenido de agua moderado, ya que el agua se convierte en cristales al congelarse y esto puede dañar la estructura del alimento al descongelarse.



Puntos importantes para congelar tus alimentos de manera efectiva

Divide los alimentos en porciones pequeñas, para descongelar sólo lo necesario y no descongelar todo.

Utiliza contenedores especiales, cómo bolsas resellables, con tapa hermética o envases de plástico.



Etiqueta los alimentos congelados con su contenido y fecha de congelación.

Datos importantes de la **RECONGELACIÓN** de alimentos

Puedes volver a congelar los alimentos, sólo en ciertas ocasiones:

Si el alimento no se descongeló por completo y se mantuvo en refrigeración o agua fría.

Después de cocinarlo completamente y enfriarlo.

Si se trata de un alimento ya preparado, que se ha hervido y enfriado antes de volver a congelar.

No debes de volver a congelar alimentos que hayan estado a temperatura ambiente durante mucho tiempo, ni los que se hayan descongelado completamente y se requieran volver a congelar.

¿Qué alimentos se deben congelar?

Proteína animal
(pollo, carne, cerdo, pescado).

Verduras con poca agua
(brócoli, espárragos, coliflor).

Mantequilla, manteca

Pan, tortillas y otros alimentos procesados.

Frutas

Alimentos preparados

Quesos maduros



El orden de tu despensa:

Mantener una despensa bien organizada, no solo puede prolongar la frescura de tus alimentos, sino que también simplifica la preparación de tus comidas. Aquí te dejamos algunos consejos para tener tu despensa bien organizada y tener un buen almacenamiento:

Ordena tus alimentos de manera lógica, agrupando elementos similares. Por ejemplo, reserva un espacio para los granos y otro para las latas.



Sigue el principio de “primeras entradas, primeras salidas”. Coloca los alimentos que llevan más tiempo en la parte delantera y los más recientes en la parte de atrás.

Los alimentos secos cómo la pasta, arroz y cereales deben de almacenarse en recipientes con tapa hermética. Esto ayuda a que preserven su frescura y protege de plagas.

Es importante que los alimentos que utilizas con mayor frecuencia, debes colocarlos a la altura de tus ojos, para que sea más fácil localizarlos y tener un acceso más rápido.



Realiza limpiezas regulares en la despensa para mantenerla limpia y evitar plagas.

Evita el acumulamiento excesivo. Procura adquirir solo lo que esperas consumir dentro del período recomendado para su almacenamiento.

Conocer las técnicas adecuadas de almacenamiento de los alimentos, es esencial para la seguridad alimentaria y para reducir el desperdicio, lo que beneficia, tanto a nuestras finanzas como al medio ambiente.

Si quieres saber más sobre el correcto almacenamiento de los alimentos y de cuáles son los materiales más adecuados para almacenarlos, te invitamos a revisar en la herramienta <<Recomendaciones>> los artículos:

“Explorando los mejores materiales para almacenar tus alimentos”

“¿Estás almacenando tus alimentos de forma segura?”.

Libera tu salud, transformándote desde la raíz.



BIBLIOGRAFÍA

¿Está almacenando los alimentos en forma segura? (2023, enero 25). U.S. Food and Drug Administration; FDA. <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/esta-almacenando-los-alimentos-en-forma-segura>

Cómo guardar los alimentos en casa de una manera segura. (s/f). Wisc.edu. Recuperado el 25 de septiembre de 2023, de https://foodsafety.wisc.edu/assets/preservation/espanol/guardar_alimentos.pdf

Orozco, M. (18 de Noviembre 2022). Cocina mucho, desperdicia poco y ahorra más. Larousse.