

# PORQUÉ CONGELAR



1. PÉRDIDA DE POCOS NUTRIENTES
2. INHIBICIÓN DE BACTERIAS PATÓGENAS
3. ELIMINACIÓN DE PARÁSITOS (ANISAKI)

4. AUMENTO DE LA VIDA ÚTIL

5. ALTA SEGURIDAD EN CONSERVACIÓN



# CÓMO CONGELAR

**Lo primero... ¡tener un congelador bien cuidado!  
Limpio y sin hielo acumulado**



## LO MÁS RÁPIDO POSIBLE

Si es fresco el producto no dejar que sufra cambios de temperatura y se rompa la cadena de frío, ayudando a reducir el tamaño de los cristales de hielo y la ruptura de los tejidos. Pero cuidado, si el alimento está cocinado es muy importante dejar que se enfríe antes de congelarlo para no aumentar la temperatura del congelador.

## FORMATOS EN FUNCIÓN DE LA NECESIDAD

Esto será útil para descongelar solo las raciones que se quieran consumir, evitando que se desperdicie el alimento o que se coma en exceso.



## BIEN PROTEGIDOS Y CON FECHA

Si se envuelven en papel alimentario, se meten en bolsas de congelación o en envases, se evitan las quemaduras por frío. Apuntar la fecha es imprescindible para no guardarlo más tiempo del recomendado y no perder micronutrientes (período máximo de entre 3 y 12 meses en función del alimento).

## ALIMENTOS QUE NO SE DEBEN CONGELAR

Las verduras que se consumen crudas (lechuga, tomates,...), las frutas, a excepción de si se van a licuar o batir, y los alimentos muy grasos (natas, algunas salsa, ...) tienen menor resistencia a la congelación y puede afectar a su textura.



**¡No volver a congelar los alimentos descongelados!**

**¡llenar el congelador con alimentos saludables, no con procesados!**

