

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!

