

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
carne



Marzo 2022

USO EFICIENTE DE LA HELADERA PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS

La heladera es uno de los equipos más importantes en la cocina para mantener los alimentos seguros. Tener la heladera ordenada permite hacer un uso más eficiente de la misma, conservar mejor los alimentos evitando el desperdicio, y evitar la contaminación cruzada, contribuyendo de este modo a la prevención de las enfermedades transmitidas por alimentos. Desde CINCAP les compartimos información útil y algunos consejos para conservar los alimentos en general y la carne de pollo en especial en heladera de forma óptima.

¿Por qué es tan importante mantener refrigerados los alimentos perecederos?

Las temperaturas frías enlentecen el crecimiento de los microorganismos que normalmente están presentes en los alimentos naturales y ayudan a conservarlos aptos para el consumo por un período de tiempo mayor. En líneas generales, los microorganismos se reproducen rápidamente en el rango de temperaturas que va desde aproximadamente los 5°C a los 60°C, que se conoce como “zona de riesgo”. Por eso, la temperatura a la cual debe encontrarse una heladera doméstica es por debajo de los 5°C.

¿Cómo lograr un funcionamiento eficiente de la heladera?

- Verificar que la **temperatura** de enfriamiento sea óptima: **menor a 5°C**.
- Asegurar que los burletes de la puerta permitan un **cierre hermético**.
- **No abrir la puerta más de lo necesario** y hacerlo por períodos cortos.
- **No sobrecargar la heladera y/o el freezer** de alimentos, porque esto impide una buena circulación del frío entre los alimentos.

- Cuando se introducen muchos alimentos en la heladera o frente a temperaturas ambiente muy elevadas, es importante **regular el termostato** para que la heladera enfríe más, de modo de poder sostener la temperatura óptima menor a 5°C.
- **Enfriar los alimentos cocidos antes** de introducirlos en la heladera, de forma de evitar que la temperatura de la misma se eleve por encima de los 5°C.
- **Ante un corte de electricidad, mantener cerradas las puertas de la heladera** tanto como sea posible. La heladera mantendrá fríos los alimentos durante, aproximadamente, 4 horas si se mantiene cerrada.
- **Limpiar la heladera y los burletes periódicamente** y cada vez que se derramen líquidos o se ensucie con alimentos.
- **Descartar aquellos alimentos que se encuentren en mal estado**; es decir cuando se observan signos de alteración de su calidad. Es bueno revisar periódicamente la heladera con este fin, por ejemplo, 1 vez por semana.

¿Dónde debe ubicarse cada alimento en la heladera y por qué?

Alimentos cocidos y/o listos para consumir: en los estantes superiores, en donde las temperaturas suelen ser más frías, al tiempo que se evita su contaminación por posibles chorreaduras de otros alimentos. De cualquier modo, se recomienda conservarlos en recipientes con tapa, para evitar cualquier tipo de contaminación o transferencia de olores con otros alimentos.

Lácteos y huevos: en los estantes medios. Los huevos, en su envase original y sin lavado previo.

Carne de pollo y otras carnes crudas: en los cajones especialmente designados para ello. Si no los hubiese, en estantes inferiores, dentro de recipientes que impidan derrames de sus jugos sobre otros alimentos.

Frutas y verduras: en la parte más baja, en los cajones designados para ello, en donde las condiciones tanto de temperatura como de humedad son propicias para su mejor conservación.

Condimentos, aderezos y bebidas: en la puerta. Son los alimentos menos exigentes en cuanto a temperaturas frías, y la puerta es el sector de la heladera en donde la temperatura es menos constante.

Es fundamental disponer adelante los alimentos con fecha de vencimiento más próxima, y atrás, aquéllos con una vida útil más prolongada, de manera de usar primero lo que primero vence.



Fuente: Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria (ASSAL) - <https://www.assal.gov.ar/>

¿Cómo acondicionar los alimentos para refrigerarlos?

- Almacenar los alimentos en recipientes con tapa, en bolsas de plástico o silicona de cierre hermético o envolverlos con papel film para evitar la contaminación cruzada, que se sequen, y se mezclen los olores.
- Si la heladera no cuenta con compartimentos suficientes para separar los distintos tipos de alimentos, es posible adquirir contenedores adicionales, preferentemente de color transparente para poder ver lo que tienen adentro.
- En el caso de la **carne de pollo**, es bueno conservarla en su envase original, dentro del cajón destinado a las carnes. De lo contrario, puede disponerse en un contenedor con tapa, o bien en una bolsa apta para heladera, que permita evitar que sus jugos se derramen sobre otros alimentos.
- Desechar cualquier alimento percedero que haya estado a más de 4 o 5°C durante 2 horas o más (o durante 1 hora, en temporada de calor).

¿Cuánto dura la carne de pollo en la heladera?

Pollo entero y trozado	Hasta la fecha de vencimiento indicada en el envase o entre 1-2 días, si no tiene envase responsable.
Pollo cocido	3-4 días.
Pollo que fue desfreezado dentro de la heladera (crudo)	1-2 días.
Pollo desfreezado por inmersión en agua fría o en microondas	Cocinar inmediatamente.

***La carne de pollo es un alimento saludable.
Su correcta conservación en la heladera permite preservar todas sus bondades garantizando un alimento seguro para toda la familia.***