

# ¿Cómo preservar por más tiempo los alimentos? Experta te lo dice



Al comprar alimentos, puede que te asegures de que tengan una fecha caducidad lejana para mantenerlos por más días, pero existen factores que los deterioran incluso antes.

De llegarse a descomponer los productos que adquiriste, quizá esto conlleve que debas exponerte a salir en busca de obtener alimentos más ante la pandemia.

Para lograr preservarlos, es importante el acomodo y cuidado de los alimentos en refrigeradores y alacenas, dijo Karla Ibarra, **Líder de Calidad y Nutrición de Tec Food nacional**.

*“Los productos como cárnicos, embutidos y lácteos ricos en proteína y humedad podrían descomponerse al no contar con una buena refrigeración”,* comentó la experta.

## **MÁS ORDEN, MÁS CUIDADO**

Aunque la distribución de productos en **refrigeradores y estantes** puede ser obvia, a cada alimento le corresponde una cierta zona en estos aparatos y muebles para conservarlos.

*“Los refrigeradores tienen en la parte de abajo un espacio para colocar las frutas y verduras. No necesitan estar a 7 grados, puede ser a una temperatura más elevada”,* dijo.

La Líder de Calidad y Nutrición de los campus del Tec comentó que para conseguir una **mayor durabilidad de frutas y verduras**, e incluso de otro alimento, se pueden congelar.

*“Al congelar los productos que tienen proteínas y humedad como cárnicos, embutidos y lácteos puede perder un poco de vitaminas o minerales conforme pasa el tiempo, pero no hace daño a la salud de las personas”.*



width="800" loading="lazy">

En cuanto a las carnes, la especialista recomendó que deben de guardarse también en la parte de abajo del refrigerador para **evitar la contaminación cruzada** con otros alimentos.

*“Los productos crudos que podrían escurrir deben almacenarse abajo para que no contamine a otros, tener un espacio de carnes y otro de frutas y verduras”,* especificó.

Karla agregó que los alimentos que no necesitan cocinarse para consumirse, como el jamón, la mantequilla, quesos, entre otros, se colocan arriba para impedir contaminación.

Si preparaste comida y te quedó, debes **acelerar el proceso de enfriamiento** sin temperatura ambiente para después proceder con guardarlo en el refrigerador.

*“Meter cosas calientes puede descomponer el refrigerador, por ello se debe colocar un recipiente con hielo y agua y sumergir al recipiente con el alimento hasta que se enfríe y pasarlo al refrigerador”,* comentó.

De calentar al otro día el alimento que preparaste debes sacar de refrigeración solo lo que vas a consumir, señaló la encargada de la calidad e higiene de alimentos en el Tec.

*“Sólo saca lo que vas a ocupar y no vuelvas a recalentar, si lo calientas tantas veces pasa por la zona de peligro de temperatura donde se empiezan a reproducir microbios”.*

Separar frutas y verduras en bolsas de plástico y mantenerlas abiertas en el refrigerador, así como no ponerlas unas encima de otras, ayuda también a conservarlas aun más.

*“Debe haber separación en las bolsas para que el aire circule y estar abiertas para que no generen tanta humedad, colocarse encima de otra podría derramar jugos con otras”, dijo.*



width="800" loading="lazy">

*“Puedes ingresar las frutas y verduras ya lavadas y desinfectadas, o bien cuando las utilicen, yo recomiendo que en casa sea antes de usarlo para que te dure más tiempo”.*

Para **desinfectar frutas y verduras** se puede utilizar un jabón neutro para su lavado, dijo la especialista al señalar que estos alimentos son los que tienen gran cantidad de microbios.

*“Los que tienen cáscara dura puede ser con un cepillo y los de cáscara delgada con una esponja. Esta esponja debe ser especial y no debe de ser la de los trastes”, aclaró.*

*“Primero se elimina la mugre con el jabón, se enjuaga, y ahora sí se desinfecta, puede ser Microdyn o incluso con cloro que tiene poder germicida”.*

La experta señaló que si las frutas y verduras también aún no se cortan pueden durar entre una semana o dos, y ya cortadas pueden durar tres o cuatro días como máximo.

Aunque en el súper comúnmente el huevo está sin refrigeración, este producto requiere de ello para mantenerse hasta un mes, también debe **lavarse, antes de utilizarse**, dijo la líder.

*“El huevo también se lava porque la capa a veces está manchada, cuando se quiebra para cocinarlo se introduce los dedos y con esto puede entrar suciedad”*, dijo.

*“Lo recomendable es que antes de utilizarlos hagamos un rápido lavado y desinfección también porque como es muy frágil, no dejarlos mucho tiempo porque es poroso”*.

# TIPS PARA CUIDAR DE LOS ALIMENTOS

**1. LAVAR Y DESINFECTAR**  
frutas y verduras

**2. CONSUMIR** alimentos cocidos  
y no crudos

**3. MANTENER** íntegras las latas de  
productos en conserva

**4. CONGELAR** comidas que no se  
ingieran en próximos días

**5. MANTENER** lácteos y carnes  
tapados para evitar  
descomposición

Fuente: Karla Ibarra, Líder de Calidad y  
Nutrición, Gerencia en Tec Food Nacional

**CONECTA**

Las noticias del Tec

## EL LUGAR IMPORTA

La despensa como galletas, tostadas, enlatados, entre otros, aunque estén a temperatura ambiente requieren de acomodados y cuidados de estos productos para resguardarlos más.

*“Hay alacenas que son verticales y con varios niveles, lo ideal es que abajo vaya el vidrio por si se llegara a caer, esto para que no caigan vidrios en otros alimentos”, comentó.*

Además del cristal, los alimentos enlatados también deben de ir en la parte de abajo para evitar que caigan, ya que de hacerse abolladuras el metal podría contaminar al producto.

*“El impacto sería menor y puede que no se abolle, entonces latas y vidrios van abajo, y todo lo demás que esté en cartón o bolsas y que no tenga riesgo pueden ir arriba”, señaló.*



width="800" loading="lazy">

Los empaques de galletas o pan deben de estar bien cerrados a la hora de desocuparse, ya que estar en constante contacto con el ambiente podría hacer que pierdan calidad.

Aunque la **fecha de caducidad** de alimentos marca la pauta de la calidad, esto depende de cada producto pues hay algunos que pueden durar más con temperaturas adecuadas.

*“Si tienes carnes, embutidos y lacteos estos alimentos en refrigeración pueden durar como hasta cuatro días máximo en refrigeración”, comentó.*

*“Lo ideal es que estén de 0 a 7 grados. Ningún refrigerador en casa está a 0 grados centígrados, como las cafeterías del Tec, pero a lo mejor de 5 a 7 grados centígrados aproximadamente, duran*

4 días”.

Una vez abiertos, los productos como el jamón, quesos, mantequilla, aderezos y mayonesa podrían durar de tres a cuatro días e incluso hasta una semana.

*“El jamón por ejemplo, puede vencer en 15 días, pero cuando se abre podría durar tres días al igual que quesos, mantequillas, aderezos y mermeladas porque perdió el vacío duran una semana y la mantequilla menos porque perdió y entró oxígeno varias veces”, dijo.*

*“Hay que tener cuidado especial en estos alimentos, cárnicos, embutidos, lácteos porque puede haber una reproducción de bacterias, y las bacterias solo se ven microscópicamente, a simple vista no podemos notarlo”.*

Aunque el pan podría tener la fecha de consumo preferente de dos semanas, la caducidad va más con la calidad del producto, dijo la líder de Calidad y Nutrición de Tec Food.

# ¡MANTÉN UN ACOMODO!

## EN EL REFRIGERADOR

- **PARTE DE ARRIBA:** Jamón, salchicha, leche, quesos, que son alimentos que están listos para consumirse.
- **PARTE DE ENMEDIO:** Frutas y verduras.
- **PARTE DE ABAJO:** Carnes, pollo, pescado, mariscos.

## EN LA ALACENA

- **PARTE DE ARRIBA:** Productos en cartón, bolsas, plástico.
- **PARTE DE ABAJO:** Productos en vidrios y enlatados.

Fuente: Karla Ibarra, Líder de Calidad y Nutrición, Gerencia en Tec Food Nacional



width="900" loading="lazy">

Karla Ibarra aconsejó que los alimentos como carne, embutidos y lácteos no deben de estar más de cuatro días en refrigeración ante el crecimiento de bacterias.

*“Lo recomendable es cuidar en refrigeración alimentos potencialmente peligrosos que no pasen más de cuatro días en refrigeración, si no se usan es mejor ir sacando únicamente lo que se vaya a consumir”, señaló.*

*“Ante la pandemia, recomiendo que se cocinen en mayor volumen los alimentos que consumimos mayormente como frijol, arroz y pastas, para cuidar y no lavar constantemente utensilios que utilicemos cada vez que se cocina, y guardarlos en congelación e ir sacando conforme a su consumo”.*

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**