

PON ORDEN

# Saca partido a tu nevera

Dónde y cómo guardas los alimentos es clave para mantenerlos en buen estado y evitar intoxicaciones

Colocar los alimentos sin ton ni son en el frigorífico puede acarrear más problemas de lo que te imaginas. Ordénalos con sentido. La temperatura no es la misma en toda la nevera y no todos los productos necesitan el mismo frío. ¡Y no la llenes demasiado! El aire de refrigeración tiene que circular para conservar bien los alimentos.

## Fruta y verdura, en los cajones inferiores

Es la zona menos fría. Guárdalas siempre por separado porque desprenden ciertos gases. Y no cortes los tallos, si las almacenas enteras se conservan más. Un truco infalible para prolongar la vida de las verduras de hoja, como las lechugas, es colocar un trozo de papel de cocina en el recipiente donde se guarden, pues absorbe la humedad.

## Pescado y carne, en la zona baja

Es el mejor sitio para los productos frescos, que necesitan más frío. Aquí se colocan los alimentos de origen animal. Para evitar contaminaciones entre ellos, ponlos en envases separados y cerrados. Lo ideal es usar bolsas de papel, bandejas de cartón o tápers de cristal, y evitar el plástico.

## Los huevos, nunca en la puerta

Las puertas de las neveras incorporan hueveras, pero la propia Organización Interprofesional del Huevo recomienda no situarlos allí: sufrirían cambios de temperatura, cuando necesitan un sitio fresco, seco y a temperatura constante. En el súper no están en la nevera pues con el aire acondicionado ya se crean esas condiciones.



### MÁS SANO

## CONGELAR SIN PLÁSTICOS NI ALUMINIO

El vidrio es muy seguro. No coge olores ni sabores y no contamina los alimentos. Pero no llenes hasta arriba el tarro, porque los alimentos aumentan de volumen al congelarse y podrían hacerlo estallar. Los recipientes de acero inoxidable también son apropiados y no hay peligro de que estallen. El papel vegetal ecológico y las bolsas de silicona platino son otras opciones saludables.



### TEMPERATURA

## AHORRA EN LA FACTURA DE LA LUZ

El frigorífico es de los electrodomésticos que más electricidad consume. Evita una temperatura demasiado baja. La ideal para la nevera son 7 °C, y -18 °C para el congelador. Piensa que por cada grado menos tu factura aumentará un 6% y no conseguirás más beneficios. No introduzcas alimentos calientes, si los dejas enfriar fuera también ahorrarás energía. Y descongela de vez en cuando. Según OCU, tres milímetros de escarcha en las paredes aumentan el consumo un 30%.

## Lácteos, en la parte central

Yogures, quesos, embutidos, leche fresca... Es mejor poner la leche en ella, no en la puerta ya que, como hemos dicho, una vez abierta es sensible a los cambios de temperatura. Coloca aquí también los productos en cuya etiqueta figure "una vez abierto, consérvase en frío". Los botelleros o dispensadores de latas se colocan asimismo en este lugar.

## Los alimentos cocinados se guardan arriba

Pasta, purés, restos de comida o fruta cortada... Los alimentos menos perecederos, los cocinados o listos para el consumo, se guardan arriba. Y un consejo para no desperdiciar comida: sitúa delante los que tengan próxima la fecha de caducidad o de consumo preferente.

## Limpiarla para prevenir la contaminación

Lava inmediatamente los derrames de líquidos para reducir el crecimiento de bacterias y prevenir la contaminación cruzada. Y limpia a fondo paredes, estantes y cajones. Usa una bayeta, agua tibia y bicarbonato sódico. Es inocuo y no deja olor. También es ecológico usar una mezcla de agua tibia y vinagre blanco.

Lluïsa Sanmartín

### PREVENCIÓN

## Así puedes evitar una intoxicación alimentaria

No descongeles nunca los alimentos a temperatura ambiente. Al hacerlo, los expones a patógenos atmosféricos y, si la superficie está húmeda y empieza a calentarse, los microorganismos pueden proliferar.

Descongélalos en el frigorífico, en los estantes inferiores. Para evitar que los posibles líquidos contaminen el resto de alimentos, ponlos en envases cerrados.

No vuelvas a congelar lo que ya has descongelado. Podrías congelar las bacterias, que volverían a proliferar cuando descongeles de nuevo el alimento.

Hay bacterias que generan intoxicaciones sin alterar el estado, sabor u olor del alimento como ocurre con el 'Bacillus cereus' en el arroz, la 'Campylobacter' en el pollo o la 'Salmonella' en el huevo.

Los envases más inocuos son los de vidrio. Los de plástico pueden absorber y migrar sustancias a los alimentos.

Natalia Hernández. Presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de las Islas Canarias, miembro del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas.