



CÓMO CONGELAR BIEN LA COMIDA Y QUE NO ACABE EN LA BASURA

Too Good To Go, la 'app' que lucha contra el desperdicio de alimentos, da ocho recomendaciones sobre cómo congelar los alimentos para aprovecharlos de forma atemporal y garantizar su calidad.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

El proceso de congelación es una de las maneras más efectivas para alargar la vida de los alimentos y poder aprovecharlos al máximo para su consumo posterior evitando así el desperdicio, tal y como recomiendan desde Too Good To Go, la app que lucha contra el desperdicio de alimentos. Esta plataforma recuerda que, entre la industria alimentaria, la hostelería, el comercio y los hogares, en España se desperdician anualmente casi ocho millones de toneladas de comida, que van directamente a la basura. Y ofrece otro dato muy revelador: el desperdicio alimentario es el responsable del 10% de las emisiones de CO2 a la atmósfera.

Con motivo de la celebración, el pasado 6 de marzo, del Día de la comida congelada, que tiene lugar desde 1984 tras una propuesta del entonces presidente de Estados Unidos, Ronald Reagan, en Too Good To Go han recopilado ocho recomendaciones para evitar tirar comida en casa. Como subraya Helena Calvo, responsable de campañas de concienciación sobre el desperdicio de alimentos en Too Good To Go, "el congelador es sin duda un aliado contra el desperdicio de alimentos. Un buen uso del mismo es clave para conseguir aprovechar gran parte de la comida de manera

atemporal y garantizar su calidad. Según un estudio de la agencia británica *Food Standard Agency*, el 90% de los consumidores encuestados afirma que hay alimentos que nunca congelarían, y por ello creemos que es importante generar una mayor concienciación sobre qué y cómo se puede congelar para evitar que acaben siendo desperdiciados".

El primer consejo para garantizar una óptima congelación de la comida es mirar que el congelador esté programado a la temperatura ideal, que es de -18 grados. La segunda recomendación consiste en que utilicemos bolsas y recipientes herméticos para quitarle a los alimentos que vayamos a congelar el máximo de aire posible, lo que resulta esencial para que estos aguanten más tiempo conservados. En tercer lugar, a la hora de congelar alimentos o las sobras de comida cocinada es muy recomendable hacerlo en raciones individuales. De este modo, solo se descongelará la cantidad de comida que se va a consumir.

La cuarta recomendación pasa por ponerle etiquetas a todo, ya que la calidad, condiciones de preservación o cualidades organolépticas de los alimentos (color, olor y sabor) no son eternas. Por ello, se aconseja escribir en una etiqueta la fecha de congelación y de caducidad. Esto nos permitirá saber

Una de las reglas básicas es la Peps: lo primero que entra en el congelador es lo primero que sale

cuánto tiempo lleva esa comida en el congelador y hasta cuándo podemos consumirla. En este caso, hay que tener en cuenta el tiempo que un alimento puede conservarse en el congelador sin estropearse. Por ejemplo, la carne grasa dura unos seis meses y la magra unos 12 meses. En el caso del pescado azul, aguanta bien unos tres meses y el blanco hasta seis meses. Por su parte, las frutas u hortalizas pueden conservarse en buenas condiciones hasta un año, aunque no todas resisten igual de bien la congelación. El pan resiste unos dos meses y las sopas y caldos pueden conservarse de manera óptima entre dos y tres meses.

El quinto consejo relativo a una correcta congelación consiste en aplicar la regla Peps (Fifo en inglés): lo primero que entra en el congelador es lo primero que tiene que salir. Con ello evitamos olvidarnos de los alimentos que están en el fondo del congelador y que se acaban estropeando. El sexto punto a tener en cuenta es que se puede congelar casi todo: no solo la carne, el pescado o las sobras de ayer; también alimentos que quizá pensábamos que no podíamos congelar, como los huevos. En este caso, hay que sacarlo de la cáscara y ponerlo en un recipiente cerrado. Asimismo, se pueden congelar una gran variedad de verduras y frutas. Por ejemplo, el aguacate, que pese a que cuando lo congelamos puede perder su textura, es apto para utilizarlo en cremas, batidos u otras elaboraciones.

En séptimo lugar, es fundamental evitar congelar y descongelar varias veces un mismo alimento, ya que esto puede suponer una pérdida de calidad y echar a perder el alimento con el consiguiente riesgo para la salud. La octava y última recomendación no es otra que la de descongelar despacio para evitar cambios bruscos de temperatura y que el alimento pierda calidad o se pueda estropear. Así, lo recomendable es descongelar la comida en la nevera para que se vaya adaptando a la temperatura.

Y una vez descongelada, hay que recordar que tiene que ser consumida en un máximo de 24 horas.

Auge del congelado

Al margen de las bondades de congelar los alimentos, los productos que ya se comercializan congelados fueron la categoría que más creció en alimentación entre agosto de 2019 y septiembre de 2020. En concreto, según datos de la consultora Iri, dados a conocer por la Plataforma del Congelado, los productos congelados crecieron un 10,8%, hasta los 3.385 millones de euros (el 12,1% de total de alimentación). Los alimentos congelados están presentes en el 99% de los hogares españoles.



ISTOCK

Queda prohibida la distribución, copia o reproducción de este artículo si no dispone de la licencia correspondiente con los titulares de los derechos de autor.