

Conservación de alimentos: Alacenas y armarios

Realizar una buena conservación de los alimentos es fundamental para garantizar su la calidad y seguridad, pero también lo es para evitar el desperdicio alimentario y las pérdidas económicas y de recursos que esto conlleva.

Para los consumidores/as, la tarea de conservación de alimentos empieza al momento de realizar la compra. Seguir un orden durante la compra de alimentos garantizará llevarlos a casa en la mejor de las condiciones. El mejor ejemplo de ello es la compra de productos que necesitan frío o están congelados: siempre deben escogerse de último para evitar romper la cadena de frío por mucho tiempo, garantizando así su inocuidad y calidad.

En esta ocasión hablaremos de la conservación de alimentos en alacenas y armarios, que son los lugares donde se guardan los alimentos menos perecederos como legumbres, pastas, harinas, latas, conservas, productos embotellados, etc. Si quieres consultar las recomendaciones sobre como conservar alimentos en la nevera y congelador puedes revisar las fichas que hemos escrito sobre estos temas pinchando aquí.



Conservación de alimentos en alacenas y armarios

Los alimentos poco perecederos vienen acompañados, por lo general, de la leyenda “conservar en un lugar seco y fresco”, para protegerlos del calor, la luz o la humedad, condiciones que pueden alterar su apariencia y su conservación y, por tanto, acortar su vida útil.

Además de la frase anterior, estos productos incluyen una fecha de duración mínima la cual encontramos con la leyenda “fecha de consumo preferente o consumir preferente antes de”, ya que gracias al proceso de fabricación y/o envasado, estos alimentos tienen una vida útil mayor que los altamente perecederos, los cuales que necesitan frío para su conservación. Alimentos como la leche –en brick-, las salsas de tomate, las sopas, conservas, latas, etc., una vez abiertos deberán conservarse en frío, en la nevera, para garantizar su inocuidad y evitar que se echen a perder rápidamente.

Si bien este tipo de productos se mantienen bien sin muchos cuidados adicionales, es necesario tener en cuenta algunas recomendaciones para garantizar su conservación en las mejores condiciones y que el alimento mantenga su calidad e inocuidad a lo largo de su vida útil.

- Compra sólo en cantidades que vas a utilizar, ahorrarás espacio y dinero. Es habitual pensar que comprando grandes cantidades de un producto se ahorrara dinero y puede que sea así, sí el alimento se consume en grandes cantidades, de lo contrario, sólo ocuparan espacio, y se corre el riesgo que el producto llegue a su fecha de consumo preferente antes de que se haya usado. Si bien hay productos que pueden utilizarse una vez superada la fecha de consumo preferente, esto dependerá de: si se han conservado correctamente y, sobre todo, si al abrirlos no hay cambios en el olor, textura y sabor que pudiera indicar que ha empezado el proceso de descomposición.
- Almacena los alimentos en función de su uso. Por comodidad y seguridad colocar siempre las cosas más pesadas en las zonas más bajas: botellas, cajas de leche, latas grandes, etc. En los estantes intermedios al alcance de la vista y de fácil acceso, se colocarán los alimentos de uso frecuente. Dejar las zonas altas para cosas livianas: bolsas, papel higiénico, servilletas, etc.
- Aplica el sistema PEPS (primero en entrar, primero en salir) – Organiza para que siempre queden en primera fila y a la vista los productos cuya fecha de consumo preferente este más próxima a terminar.
- Los alimentos secos como legumbres, pastas, harinas y frutos secos, deben conservarse en el lugar más seco de la despensa, para evitar que la humedad facilite del crecimiento de mohos. Un vez abiertos, lo mejor es conservarlos en recipientes herméticos, en el mismo lugar.
- La leche (en brick) debe conservarse resguardado de la luz y en el lugar más fresco de la despensa o alacena.
- Los aceites, deben almacenarse en el lugar más oscuro de la despensa o alacena para evitar la pérdida de vitaminas por acción de la luz. Se conservan mejor si se dejan en el envase original bien cerrado.
- Por último, nunca guardar alimentos con productos químicos de aseo, insecticidas o productos para el jardín, éstos deberán guardarse en otro lugar, separados de los alimentos.