

Conservación de alimentos: Consejos para mejorar el uso de nuestra nevera

Habitualmente, ponemos poca atención a la forma en que guardamos los alimentos en el frigorífico y, por lo general, colocamos los alimentos en el primer espacio que encontramos libre. Sin embargo, seguir cierto orden facilita la conservación de los alimentos, mejora nuestro consumo de energía y, por tanto, ahorramos dinero y, sobre todo, evita el desperdicio de alimentos.^{1,2}

¿Qué podemos hacer para sacarle mayor partido a este electrodoméstico?

- **Verifica la temperatura.** Para garantizar la conservación de los alimentos es importante que la temperatura de nuestro refrigerador se encuentre entre 1°C y 5°C. A esta temperatura se retrasa el crecimiento de microorganismos que pueden afectar los alimentos o a nuestra salud, permitiéndonos conservarlos en condiciones óptimas antes de su consumo.
- **Abre la puerta lo menos posible y, cuando la abras, hazlo por poco tiempo.** Este gesto tan sencillo es fundamental para evitar la pérdida de frío y ahorrar dinero. Si mantienes la puerta abierta durante mucho tiempo, el frigorífico necesitará emplear más energía para mantener la temperatura constante, lo que se reflejará, no sólo en tu factura a final de mes, sino también en una peor conservación de tus alimentos, corriendo el riesgo de que se echen a perder antes de tiempo.
- **Ordena los alimentos de acuerdo al Sistema PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir).** Este sistema favorece el consumo de alimentos según el orden de entrada a la nevera, evitando así que los productos se echen a perder. Cuando guardes los alimentos en la nevera, pon siempre delante o de forma más visible y accesible aquellos alimentos que ya tenías.
- **Deja espacio entre los alimentos.** Para facilitar la refrigeración es importante que el aire pueda circular fácilmente entre los alimentos.
- **Envuelve tus alimentos o ponlos en recipientes con tapadera antes de guardarlos.** Esto evitará malos olores, derrames de líquidos o una posible contaminación por goteo. También es una forma de mantener organizada y limpia tu nevera.
- **No introduzcas alimentos calientes.** Después de cocinar y antes de guardar la comida en la nevera se debe dejar que ésta se enfríe a temperatura ambiente, así evitarás que el refrigerador gaste más energía para mantener la temperatura estable.
- **Organiza tu nevera.** Colocar los alimentos dentro la nevera tiene truco, estas son algunas recomendaciones³:
 - ▶ **La puerta.** Esta es la zona menos fría del aparato y allí conservaremos alimentos como las salsas (mostaza, mayonesa, cáctchup, aderezos), huevos (generalmente, todos los refrigeradores disponen de hueveras en esa zona), conservas, bebidas y bricks de leche o zumos.
 - ▶ **El estante superior.** Es la zona menos fría del cuerpo central de la nevera, por lo que allí colocaremos alimentos ya preparados, aquellos productos congelados que queramos descongelar, embutidos o quesos no frescos.
 - ▶ **Estantes centrales.** En ellos guardaremos yogures, lácteos y también alimentos preparados.
 - ▶ **Estante inferior.** Este estante, junto con los cajones, corresponden a la zona más fría del frigorífico. Aquí pondremos los productos frescos muy perecederos como carnes y pescados, siempre en recipientes que impidan el goteo y bien tapados. Estos alimentos deberán consumirse en el transcurso de uno o dos días y, si no se van a consumir en ese tiempo, es mejor que se congelen para conservarlos por más tiempo y aprovecharlos más adelante.
 - ▶ **Los cajones.** Allí almacenaremos frutas y verduras que necesiten frío para su correcta conservación.

¹ Stop food waste. Comisión Europea. ¿Qué puedo hacer cada día para generar menos residuos alimentarios? http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/docs/tips_stop_food_waste_es.pdf

² Galiano C. Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos. Madrid: Ed Espasa Calpe; 2006.

³ AVACU. Aprovechemos los alimentos. Decálogo para reducir el desperdicio alimentario. 2013.