

NUTRICION

CONSIDERACIONES AL MOMENTO DE DESCONGELAR LOS ALIMENTOS

- Almacenar en el freezer los alimentos cocidos y crudos en recipientes separados.
- .Disponer las carnes en la parte inferior del freezer en caso de que goteen líquidos.
- Podemos descongelar la preparación en la porción exacta al momento de su utilización, lo cual agiliza los tiempos en la cocina y facilita la organización del menú diario familiar.
- La carne, ya sea cruda o cocida, debe descongelarse lentamente siendo trasladada del freezer a la heladera o también se puede usar el microondas en opción “descongelar”.
- No es recomendable descongelar a temperatura ambiente porque favorece la proliferación de microorganismos dañinos para la salud.
- Evitar la contaminación cruzada: es decir no utilizar los mismos utensilios para manipular alimentos crudos y cocidos como tablas de picar, cuchillos o cucharas al congelar y descongelar.
- Una vez descongeladas, la carne vacuna, cerdo, pollo o pescado no se pueden volver a congelar.
- Es conveniente vaciar el freezer cada 6 meses para limpiarlo y quitar el exceso de hielo que se va formando.

