

# Congelar y descongelar es fácil. Pero, ¿lo haces bien?

## Congelar y descongelar es fácil. Pero, ¿lo haces bien?

[imprimir](#)



La congelación es seguramente el método de conservación más empleado. Es ideal para almacenar en buenas condiciones alimentos perecederos como **verduras, carnes, pescados** y **mariscos**. Además, nos permite disfrutar de ellos cuando lo deseemos; algo ideal, por ejemplo, si queremos comprar la comida de navidad unas semanas antes para ahorrar algunos euros, o si deseamos conservar los alimentos que sobren después de las fiestas.

**Al comprar alimentos congelados...**

El Consejo Europeo de Información sobre Alimentación (EUFIC) afirma que “la congelación **retrasa el deterioro de los alimentos y prolonga su seguridad**”. Además, incluir **productos ya congelados** a nuestra compra habitual puede contribuir a nuestro bolsillo, ya que suelen ser más **económicos** que los frescos y más **cómodos** de consumir.

**El EUFIC afirma que “la congelación  
retrasa el deterioro de los alimentos  
y prolonga su seguridad”**

Si optamos por los congelados, debemos seguir unas **recomendaciones** para evitar romper la cadena del frío al transportarlos a casa y mantener intactas sus características nutritivas:

- Coge los congelados en el **último momento**, justo antes de dirigirte a la caja, para mantenerlos el menor tiempo posible fuera de la zona de frío.
- La **bolsas térmicas** son un elemento muy útil para transportarlos. Llévala dentro del carrito durante la compra para ir introduciendo los congelados y, después de pasar por caja, mantenlos en ella hasta meterlos en el congelador.
- Hay que diferenciar entre **congelados** y **refrigerados**. Los primeros están casi exentos de bacterias; los segundos pueden no estarlo.
- Comprueba que el alimento congelado lleve una **etiqueta** con el peso, las **normas de almacenamiento** y el **modo de preparación**.

**¿Cómo congelar correctamente?**

- Se recomienda tener un congelador de **cuatro estrellas** como mínimo (que alcance los  $-30^{\circ}\text{C}$ ). Sino, podemos comprar los alimentos ya congelados.
- Para **proteger los productos**, podemos cubrirlos con un film transparente, papel de aluminio o introducirlos en un recipiente hermético.
- Se aconseja meter los alimentos una vez **fríos** en el congelador para no alterar la temperatura del resto de alimentos almacenados.
- Para congelar un alimento, **cuanto antes mejor**. Si esperamos demasiado podría perder sus nutrientes.
- **Etiquetar** los alimentos es de gran ayuda para saber qué hemos congelado y en qué cantidad.

- No todos los alimentos son iguales. Algunas **hortalizas**, como verduras para ensalada o champiñones, no toleran bien la congelación y puede cambiar su textura y color. En cambio, las **carnes** y **pescados** prácticamente no pierden vitaminas, minerales ni proteínas.

### **A la hora de descongelar...**

- Aprender a descongelar es importante para evitar que el alimento se deteriore.
- Las carnes y pescados los dejaremos **en el frigorífico**, ya que fuera de él podrían proliferar las bacterias.
- Las verduras, en cambio, se pueden cocinar incluso **sin descongelarlas** previamente.
- La bollería y el pan sí podemos dejarlos a **temperatura ambiente**.

Para acelerar el proceso de descongelado podemos utilizar la **Chef Plus Induction** con la función [DESCONGELAR](#). Por defecto, está configurada para funcionar a 50°C durante 1 hora 30 minutos, pero se pueden cambiar estos parámetros pulsando las teclas de Temperatura/Tiempo.

Etiquetas

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[cómo descongelar alimentos](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[consejos para conservar comida](#)

[consejos saludables](#)

[descongelar alimentos](#)

[familia chef plus induction](#)

[menú descongelar](#)

[recetas faciles](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[trucos chef plus](#)

[trucos chef plus induction](#)

[trucos cocina](#)

[trucos gastronómicos](#)

[trucos robot cocina](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.