

Tirada:
246.170
Difusión:
205.504

LA VANGUARDIA

Sección:
Supl. ES /En Forma
Página:
36-38
Fecha:
04/09/2010

ES-
4 DE SEPTIEMBRE DEL 2010

36

El congelador de casa está siempre a punto de explotar. Allí metemos de todo: ultracongelados comprados en el supermercado, platos cocinados, sobras de comida, helados, carne, pescado... En fin, un pequeño caos. Por culpa de las prisas, del desconocimiento o por no emplear el método o recipiente correcto la operación de congelar y descongelar no siempre resulta satisfactoria. Y probablemente más de una vez el alimento en cuestión ha acabado en la basura.

El congelador es un aliado y para ello hay que saber sacarle partido. "La principal ventaja de congelar un alimento es prolongar su vida útil sin modificar apenas su valor nutritivo y sus características sensoriales", explica M.ª del Carmen Berrocal Sertucha, profesora del departamento de Nutrición, Bromatología y Toxicología de la Universidad de Alcalá de Henares, Madrid. Así pues, podemos afirmar que la congelación tiene un efecto mínimo en el contenido nutricional de los alimentos. Según Maialen Arrazola, nutricionista de Fagor Electrodomésticos, la pérdida de nutrientes en el caso de carnes y pescados es mínima, en cambio, en las verduras frescas, que deben escaldarse antes de meterlas en el congelador, la pérdida es "algo mayor debido a ese procesado térmico". En todo caso, la pérdida de vitaminas y minerales se produce en la descongelación, ya que el agua que va desprendiendo el alimento arrastra nutrientes.

Por lo tanto, hay que ir con cuidado con la descongelación. "La pérdida de nutrientes va a depender de la velocidad de congelación del agua contenida en el alimento: a mayor velocidad, los

cristales de agua que se forman son más pequeños y dañan en menor medida las estructuras de los tejidos", asegura Berrocal Sertucha. Por eso, cuando la congelación es rápida y la descongelación lenta, el agua del alimento se reabsorbe y no se pierden nutrientes. Pero cuando la congelación es lenta -los cristales son más grandes- y la descongelación rápida (en el microondas, a temperatura ambiente o bajo el chorro de agua), la pérdida de agua es mayor y arrastra nutrientes disueltos en ella.

La mejor manera de descongelar es, por lo tanto, lentamente y a baja temperatura, entre 0 y 5 grados, es decir en la nevera. "La razón fundamental es permitir la reabsorción del agua que se va descongelando y evitar que se pierdan así los nutrientes", sostiene Berrocal. La nutricionista Geles Duch, del grupo Alimentación y Nutrición (GAN), añade que el alimento debe estar colocado en un recipiente con rejilla "para que el agua de descongelación, donde además hay una cantidad importante de microorganismos, no esté en contacto con el alimento".

Otras formas menos aconsejables de descongelar son sumergiendo el alimento en agua, por ejemplo bajo el grifo, y en el microondas. En este último caso "puede utilizarse el microondas cuando se trate de porciones pequeñas y siempre que se consuma el alimento de forma inmediata, ya que este tipo de descongelación rápida puede provocar una mayor pérdida de agua y de nutrientes y un cambio en la textura y el sabor", añade Duch. Sin embargo, la peor manera de descongelar es a temperatura ambiente ya que en este estado se ▶

Las verduras

Si queremos congelar verduras es mejor escaldarlas antes. Esto es, sumergirlas un par de minutos en agua hirviendo. "De esta manera se detiene el proceso natural de deterioro y se eliminan las bacterias obteniendo un producto de mayor calidad", afirma la nutricionista Geles Duch. Una vez escaldadas se escurren, se secan y se introducen en bolsas de congelación. Respecto a si es mejor la verdura fresca que congelamos o lo que compramos directamente congelada, la nutricionista Maialen Arrazola asegura que la congelada industrialmente es de mayor calidad por "los procesos de congelación de mayor rapidez y porque pueden ser más frescas".

La carne y el pescado

El pescado que vayamos a congelar debe ser muy fresco y estar limpio, sin escamas, cabeza, ni vísceras. "Se lava, se seca y se envuelve en un envase hermético", explica Maialen Arrazola. Los mejores pescados para congelar son los de textura fina como el lenguado, el gallo o el halibut, el flétán o el rodaballo. Los menos adecuados son los pescados azules ya que tienen mayor contenido en grasa y esta se oxida, incluso a temperaturas de congelación, lo que acelera su deterioro. Es el caso de la sardina, el boquerón, el jurel o la palometa. Otros casos como el salmón, el bacalao o la merluza, tienen en común que la carne se separa en láminas y pierden más líquido al descongelarse por lo que pueden quedar más blandos. En el caso de la carne, antes de meterla en el congelador eliminaremos la grasa y la piel y la deshuesaremos. Es recomendable empaquetarla en raciones individuales. La mejor manera de descongelar el pescado y la carne es ponerlos en la nevera unas horas antes de su consumo.

Texto Elena Castells

CONGELADOS SEGUROS

No siempre se congelan y descongelan alimentos de una manera adecuada. Para que no se pierdan nutrientes la congelación debe ser rápida y a una temperatura mínima de 18 grados bajo cero. En cambio, la descongelación debe ser lenta y en la nevera

Las estrellas del congelador

La capacidad congeladora del frigorífico viene indicada por el número de estrellas. Cada estrella equivale a -6°. Teniendo en cuenta que sólo se puede congelar de manera óptima a partir de -18°, los únicos aparatos aptos son los de tres y cuatro estrellas. Con un equipo de tres estrellas se pueden conservar alimentos que se han comprado congelados. También se pueden congelar alimentos en casa pero el tiempo de congelación será lento, con la consiguiente pérdida de calidad en el alimento. Aunque no existen riesgos de tipo sanitario, el producto final puede haber perdido propiedades sensoriales. Si el congelador es de cuatro estrellas (garantiza una temperatura de -24°) se pueden congelar alimentos en casa de forma más lenta que en la industria pero con resultados finales más que satisfactorios.

► facilita el crecimiento de microorganismos.

A la hora de congelar en casa un alimento fresco debemos tener en cuenta algunas consideraciones. Elegir alimentos muy frescos y de buena calidad; separar los crudos de los cocinados en los distintos compartimentos; utilizar recipientes con cierre hermético o bolsas de congelación para que el alimento no se quemé con el frío; si se congela líquido tener en cuenta que hay que dejar un margen ya que al congelarse aumenta de volumen y anotar en la bolsa o el envase la fecha de congelación, el nombre del alimento y el número de raciones. Otro aspecto a tener en cuenta es, según Francisco Marco, jefe de producto de frío de Whirlpool, "limitar la utilización de grasas y salsas para aderezar los alimentos cocinados, ya que de esta forma garantizaremos una mejor conservación". Extraer todo el aire de los envases también es una práctica que deberíamos aplicar. "El aire acumulado en el envase reseca, oxida y decolora los alimentos", explica Raquel Carretero, jefa de producto de frío de Electrolux.

Para congelar un alimento es imprescindible que el frigorífico tenga al menos cuatro estrellas; los de tres sólo sirven para conservar productos ya congelados con anterioridad. La temperatura adecuada del congelador es de -18°. "Esta temperatura es idónea para congelar ya que a estos grados la proliferación de bacterias es prácticamente imposible, lo que garantiza que los alimentos no se alteren ni estropeen", analiza Raquel Carretero. Según un informe de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), los alimentos congelados conservan hasta 12 meses las mismas propiedades nutricionales que los alimentos frescos. Para ello es indispensable que no se rompa la cadena de frío y que el congelador tenga como mínimo tres estrellas. Pero no todos los alimentos duran lo mismo: mientras que las carnes, frutas y hortalizas pueden durar congeladas hasta doce meses, el pescado y el cordero duran la mitad. Y los platos cocinados, el pan y la carne picada, sólo tres meses.

LOS PLATOS CON PASTA O PATATA PIERDEN CALIDAD TRAS CONGELARSE



El pan
El pan cocido no es de los alimentos que mejor se comportan una vez descongelados. Para que el resultado sea lo más satisfactorio posible, el panadero Xavier Barriga, propietario de las panaderías Turris, aconseja congelar el pan cuando esté en perfectas condiciones: crujiente, tierno y sabroso. "Es mejor envolverlo en papel de aluminio y dentro de una bolsa de plástico antes de meterlo en el congelador. Así se evita la pérdida de humedad", sostiene. Si es un pan grande, mejor cortarlo en rebanadas y congelar por separado. Si son barras, es preferible cortar trozos y abrirlos por la mitad. "También es conveniente no mezclar el pan en el mismo cajón con alimentos de olores fuertes como la cebolla o el ajo porque los absorbe", recuerda Barriga. Aunque el pan congelado puede aguantar unos tres meses es preferible no tenerlo en el congelador más de dos o tres semanas. "Con el tiempo la miga más cercana a la corteza se pone blanca y seca debido a la pérdida de humedad. Eso es lo que hace que la corteza se desprenda de la miga al descongelarlo". Según el panadero, cuando se vaya a descongelar, la mejor opción es hacerlo a temperatura ambiente dentro del envoltorio. "Y si lo prefieres crujiente y tostado se puede poner directamente en la tostadora".

Además, en algunos casos, como el pescado, la congelación es instantánea tras la pesca, por lo que al descongelarse el producto va a resultar muy fresco. En el caso de las verduras ocurre algo parecido, pues como señala Raquel Carretero, el tiempo que transcurre desde la recolección hasta el congelado industrial es mucho más breve que el que pasa hasta que la verdura llega a la tienda. "Nosotros la compramos y la congelamos. Este rápido proceso hace que los nutrientes se mantengan prácticamente intactos en las verduras congeladas industrialmente", asegura Raquel Carretero.

Una vez descongelado, el alimento debe consumirse cuanto antes ya que está más expuesto a las agresiones microbianas que un alimento fresco. Y nunca vuelva a congelarlo. El principal motivo por el que no se debe volver a congelar un alimento que ya lo ha estado antes es por seguridad alimentaria. "En los productos congelados los microorganismos no se mueren sino que se detiene su proliferación; al descongelarse una primera vez se reactiva esta multiplicación microbiana. Y si volvemos a congelar el producto este tendrá más microorganismos", explica Arrazola. Lo que sí se puede hacer es volver a congelar ese alimento en otro estado, es decir, si estaba congelado en crudo volver a congelarlo una vez cocinado. Asimismo es recomendable no introducir alimentos calientes en el congelador. "Las razones son dos: aumenta el consumo energético del congelador y hace subir la temperatura del resto de alimentos congelados con lo que se puede romper la cadena de frío", señala Francisco Marco.

Prácticamente se puede congelar casi todo. Quizás es desaconsejable congelar vegetales para ensaladas como lechugas, tomates, pepinos, pimientos, champiñones... "Los cristales de hielo que se producen en la congelación rompen la estructura de estos alimentos, y aunque no tienen efectos negativos en términos de seguridad, el alimento queda menos crujiente y firme", explica Maialen Arrazola. Tampoco es conveniente congelar alimentos con gran contenido de grasa como la nata o algunas salsas ya que tienden a cortarse cuando se congelan. Las ensaladas no resisten la congelación y los platos de pasta, arroz y patata pierden considerablemente sus propiedades sensoriales. "En la descongelación el almidón libera parte del agua retenida en su estructura y afecta a las propiedades organolépticas de estos productos", afirma Arrazola. En cuanto a las frutas no merece la pena congelarlas pues pierden textura y sabor. Aunque si queremos congelarlas las mejores son las fresas, cerezas, uvas, moras...

En el caso de los embutidos, su características organolépticas se ven considerablemente deterioradas tras descongelarse. Asimismo, los platos cocinados se deben congelar cuando ya estén fríos, procurando que hayan estado antes unas horas en la nevera. Además, deben congelarse en recipientes cerrados herméticamente o bolsas destinadas a ese uso. ■



"Aunque la congelación en el hogar está mejorando mucho, no se alcanza la calidad de la congelación industrial, donde la formación de cristales más pequeños hace que el producto sea de mayor calidad", dice Maialen Arrazola.