

CONSEJOS PARA LA CONGELACIÓN

La congelación moderna es una de las técnicas más fáciles y duraderas que tenemos y también la más conveniente, siempre y cuando el proceso de congelación se ejecute con cuidado.

FACTORES QUE AFECTAN LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS CONGELADOS

- **Enzimas**—la congelación reduce las enzimas, el blanqueamiento puede mejorar el color y la textura de ciertos alimentos
- **Aire**—el oxígeno puede causar cambios en el color y sabor en alimentos que son empacados de manera inapropiada
- **Microorganismos** no crecen a temperaturas de congelación, pero no se destruyen
- **Cristales de hielo**—entre más pequeños mejor, entre más pronto se congela algo, más pequeños son los cristales
- **Temperatura congelante**—0°F o menos (use un termómetro para congelador)
- **Evaporación de humedad**—la eliminación apropiada de aire al empacar ayuda a prevenir la evaporación de cristales de hielo que causan que los alimentos se sequen o se estropeen por la congelación

SUGERENCIAS SOBRE LA CONGELACIÓN

- Congele los alimentos a 0°F o menos. Para facilitar una congelación más rápida, programe la temperatura de control a -10°F o menos, más o menos 24 horas antes.
- Congele los alimentos tan pronto los empaque y selle.
- No sobrecargue su refrigerador con alimentos descongelados. Agregue solo la cantidad de alimentos que puedan congelarse en 24

horas, por lo general de dos a tres libras por pie cúbico de espacio. Si sobrecarga el congelador reduce la tasa de congelación y los alimentos que se congelan muy despacio pierden calidad.

- Coloque los paquetes que están en contacto con las superficies refrigeradas en la parte más fría del congelador.
- Deje un poco de espacio entre los paquetes para que el aire pueda circular libremente. Y cuando los alimentos estén congelados acomode los paquetes más juntos.
- Deje un espacio superior para permitir que los alimentos se expandan.

EMPAcado PARA CONGELAR

- Es resistente al vapor de humedad
- Es durable y a prueba de fugas
- Los alimentos no se ponen quebradizos y agrietados a bajas temperaturas
- Es resistente al aceite, grasa o agua
- Evita que los alimentos absorban otros sabores y olores
- Fácil de sellar y marcar

OTRAS COSAS IMPORTANTES QUE DEBE SABER

- Blanquear ayuda a mejorar el color y textura de los alimentos congelados
- QF – Congelación rápida individual: extiende los alimentos sobre una charola, congele y empaque.
- Funciona bien para frutas y algunas verduras

DESCONGELAMIENTO

- **Descongelación en el refrigerador**— planea con tiempo pues esta es la forma más segura de descongelar carnes
- **Descongelación en agua fría**—sumerja en un recipiente a prueba de agua con agua fría durante 30 minutos
- **Descongelación en el microondas**— adecuada para ciertos alimentos, pero es disparada, puede empezar a cocinarlos
- **Cocinar sin descongelar**—lleve los alimentos directamente del congelador a la olla

¡Los alimentos perecederos deben descongelarse en el refrigerador siempre!

REFERENCIAS

McCurdy, S. M., J. Peutz, and G. Wittman. 2009. Storing food for safety and quality (Almacenando alimentos por seguridad y calidad). Universidad de Idaho, PNW 612, <http://catalog.extension.oregonstate.edu/sites/catalog/files/project/pdf/pnw612.pdf>.

Sitio web de National Center for Home Food Preservation, <https://nchfp.uga.edu/>.

Universidad de California. Almacenamiento de alimentos. Sitio web UC Food Safety (Seguridad Alimentaria de UC) http://ucfoodsafety.ucdavis.edu/Food_Storage/.

USDA. Almacenamiento y conservación de alimentos. Nutrition.gov website, <https://www.nutrition.gov/shopping-cooking-and-food-safety/food-storage-and-preservation>

NOTA IMPORTANTE SOBRE SEGURIDAD

Los estudios en torno a la conservación de alimentos continúan y las recomendaciones pueden cambiar. Asegúrese que su información está actualizada. Siempre siga las directrices y recetas probadas y actualizadas provenientes de fuentes confiables.

CONTACTO LOCAL

Para más información, contacte a la oficina de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en su condado. Busque las direcciones y números telefónicos en su directorio telefónico o visite http://mfp.ucanr.edu/Contact/Find_a_Program/.

RECONOCIMIENTO

Consejos para congelar fue creado originalmente por el Programa Maestro de Conservadores de Alimentos de UCCE del condado de Orange.

Es la política de la Universidad de California (UC) y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la UC para no participar en discriminación contra o acoso de cualquier persona en cualquier de sus programas o actividades. Una declaración completa de esta política de no discriminación se puede encontrar en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/215244.pdf>. Consultas sobre la no discriminación de ANR políticas pueden dirigirse a UCANR, Acción Afirmativa Oficial de Cumplimiento y Título IX, Universidad de California, Agricultura y Recursos Naturales, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1343.
