

ALIMENTOS / ORGANIZAR LA DESPENSA Y LA NEVERA

¿Dónde y cómo se guardan?

¿Sabía que las anchoas en aceite son semiconservas y deben guardarse en el frigorífico? ¿O que no es conveniente envolver el queso en film transparente porque favorece su sudoración y, por consiguiente, el crecimiento de mohos? No siempre guardamos los alimentos del modo más apropiado. Hacerlo correctamente alarga su vida útil, impide que los microorganismos se multipliquen y evita que pierdan sus propiedades nutritivas y se deteriore su aspecto.



En la despensa y a temperatura ambiente

Guardar bien los alimentos evita que pierdan propiedades nutritivas y que puedan causar problemas sanitarios

Algunas zonas de la despensa son más cálidas que otras y esto influye en el tiempo de conservación y la apariencia de algunos productos. Así pues, el orden y la disposición de los alimentos no será casual: los artículos de primera necesidad y de uso más frecuente se colocarán más cerca y a la vista, preferiblemente ordenados por grupos.

- **Envases cerrados de leche esterilizada o U.H.T:** se conservan perfectamente en la despensa, al resguardo de la luz, al igual que la nata, leche concentrada, en polvo y condensada.
- **Aceites:** se han de guardar en un lugar oscuro, en su propio recipiente o en otro que cierre bien para evitar que se oxide la grasa y se enrancie.
- **Pan:** se conserva bien uno o dos días en una panera o en una bolsa de tela. Se puede meter en la nevera dentro de una bolsa de plástico; no se enmohece, pero se endurece más deprisa, y se puede congelar. En cuanto a los **productos de bollería**, es aconsejable mantenerlos en lugar fresco y refrigerar los que contengan nata o crema.
- **Alimentos deshidratados y productos secos como arroz, pasta y frutos secos:** se guardan a temperatura ambiente en sitios frescos y completamente secos, ya que si hay humedad se enmohecen. Una vez abierto su envase, estos alimentos se conservan mejor en recipientes herméticos.
- **Patatas y otros tubérculos (yuca, boniato):** se han de guardar en un lugar bien ventilado y oscuro. Pueden conservarse más tiempo cubiertas de arena o de tierra.
- Siempre que el envase esté cerrado, se conservan perfectamente en la despensa, sin necesidad de ocupar un espacio en la nevera: **yogures esterilizados que no necesitan frío; encurtidos (cebolletas, pepinillos...); conservas de pescado, de carne o de vegetales; salsas comerciales; tarros de mermelada; algunas verduras; huevos...** No obstante, todos ellos, una vez abiertos, hay que tratarlos como alimentos perecederos y conservarlos refrigerados.

