



Conservas y congelados

Los alimentos en conserva y los congelados recurren al calor y al frío respectivamente, para lograr el mismo fin: la muerte o la inactividad de la flora bacteriana que los degrada.

Aunque la producción de los alimentos cada vez se independiza más de las cambiantes condiciones ambientales (cultivos de invernadero, cría de peces en piscifactorías, etc.), sigue habiendo altibajos en la producción. Los hombres siempre han intentado conservar los excedentes de la temporada, para poder disfrutarlos el resto del año y evitar su desperdicio.

Todos los métodos de conservación se sirven de las temperaturas extremas, muy frías o muy calientes, para destruir o adormecer la actividad de los microorganismos alterantes y patógenos, que arruinan la calidad sanitaria de los alimentos y sus cualidades organolépticas (es decir, las que se perciben a través de los sentidos: olor, color, sabor y textura):

- Las conservas: son alimentos envasados en recipientes estancos de cristal o metal, que se esterilizan a temperaturas de entre 90 y 120 °C. Pueden almacenarse en un lugar seco durante varios años (por término medio, cinco), sin que se alteren sus propiedades

ni haya riesgo de intoxicación. Las hay de muchos tipos: pescados en lata, verduras en tarros de cristal, frutas en almíbar...

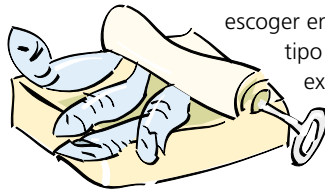
- Las semiconservas: encierran alimentos con tratamientos conservantes ligeros (ahumado, salazón...), pero no están esterilizadas sino pasterizadas a 50 o 60 °C. Son productos más sensibles a la degradación y deben guardarse en el frigorífico, durante unos cuantos meses como mucho. Las más corrientes son las anchoas, los boquerones en vinagre, las huevas de atún, el caviar y sus sucedáneos, los pescados ahumados...

- Los ultracongelados: son los congelados que compramos en las tiendas. Han sido enfriados muy rápidamente a temperaturas de entre -18 y -35 °C, en potentes congeladores



industriales. Este método, además de impedir el desarrollo microbiano, consigue preservar mejor las cualidades del alimento que la

congelación casera, sobre todo en lo que respecta a la textura: el agua cristaliza con el frío; si lo hace de forma lenta, los cristales serán pocos pero grandes y causarán daños en las estructuras celulares, además de una mayor pérdida de agua durante la descongelación; si la congelación es rápida, los cristales serán muy numerosos pero pequeños y respetuosos con las estructuras celulares.



Etiquetado

He aquí algunas particularidades del etiquetado de conservas y congelados:

- No existen categorías comerciales para los alimentos congelados y, entre las conservas, sólo existen para las verduras.
 - Los congelados deben llevar una tabla que señale los distintos periodos de conservación del alimento en función de la potencia del congelador.
- Las conservas duran mucho tiempo y basta con que indiquen el año en que caducan, sin especificar la fecha concreta.
 - Los productos inmersos en un líquido de cobertura (aceite, almíbar...) deben indicar el peso neto y el peso escurrido.



Saber comprar

- Cuando compre alimentos en conserva, recuerde lo siguiente:
 - Nunca compre latas deformadas, oxidadas, agujereadas o en las que se aprecie alguna soldadura no estanca (avise a los responsables del establecimiento para que las retiren).
 - Fíjese bien en el tipo de producto y en

el líquido de cobertura: no es lo mismo "bonito al natural" que "en aceite de oliva" "en aceite vegetal" o "en escabeche".

– Fíjese en la presentación: no confunda, por ejemplo, las "yemas" de espárrago con los "tallos" o los espárragos "enteros".

– Lea la lista de ingredientes para escoger entre productos del mismo tipo (rara vez este ejercicio está exento de sorpresas).

- En cuanto a los congelados, recuerde la importancia de no romper la "cadena del frío" que va desde el congelador industrial hasta el doméstico:
 - compruebe que los termómetros de los expositores están, como poco, a -18°C y no coja alimentos colocados por encima de la línea de carga máxima (los productos del fondo estarán más fríos);
 - evite los alimentos con mucha escarcha o los que estén apelmazados o guardados en cajas mojadas, pues habrán sufrido una descongelación accidental; en los productos recubiertos por una fina capa protectora de hielo (caso frecuente de los filetes de pescado), el glaseado debe ser liso y transparente;
 - coja los congelados al final de su compra y si debe llevarlos lejos, emplee bolsas isotérmicas o neveras portátiles.



Cómo conservar

El buen uso de las conservas

- Las conservas duran mucho tiempo, pero no son eternas. Anteponga las más antiguas a las más recientes, para no dejarlas olvidadas en la despensa. Los productos envasados en recipientes de





¿CUÁNTO DURAN EN...?

	frigorífico	congelador
Filetes de ternera	2-4 días	6-12 meses
Pollo o pavo	1-2 días	≤12 meses
Chuletas de cerdo	2-4 días	4-6 meses
Carne picada	1-2 días	3-4 meses
Salchichas frescas	1-2 días	1-2 meses
Lata de salchichas (abierta)	≤1 semana	no
Fiambre y embutidos	3-6 días	1-2 meses
Huevos	≤3 semanas	no
Yema o clara de huevo	2-4 días	≤12 meses
Mayonesa (tarro abierto)	≤1 mes	no
Alimentos ultracongelados	no	*
Platos preparados	2-4 días	3-4 meses
Salsas y caldo de carne	2-3 días	2-3 meses
Sopas	2-4 días	2-3 meses
Pan	no	3-6 meses
Mantequilla	3-4 semanas	6-8 meses
Pescado blanco	1-2 días	6 meses
Pescado azul	1-2 días	≤3 meses
Leche fresca abierta	1-2 días	≤3 meses
Leche UHT	3-4 días	no

* Respete la recomendación del fabricante.



vidrio, es mejor preservarlos de la luz, que oxida buena parte de las vitaminas.

- Las semiconservas no se guardan en la despensa sino en la nevera.
- Cuando vaya a abrir una lata, asegúrese de que su aspecto es normal. Límpiela por fuera para no ensuciar el contenido (lave el abrelatas después de cada uso y deshágase de él si está oxidado).
- Si al abrir la lata nota que sale gas, deséchela (no confunda ese escape con el silbido que produce el aire al invadir el vacío). Si el aspecto, olor o sabor del contenido le parece raro, no se lo coma.
- El contacto entre el alimento, el metal y el oxígeno puede provocar la aparición de manchas de óxido. Pase los restos de las latas abiertas a otros recipientes y guárdelos en la nevera; durarán algunos días.

La organización del congelador

- No deje que el congelador acumule escarcha: derrochará energía y la puerta se cerrará peor.
- Cuando congele alimentos por su cuenta, guárdelos fechados y etiquetados para recordar qué son y cuánto tiempo llevan en el frigorífico. Nunca vuelva a congelar un producto descongelado.
- Guarde bien protegidos los productos para evitar las quemaduras por frío y el enranciamiento de las grasas (por ejemplo, de los pescados).
- Las frutas y las verduras que se consumen crudas toleran mal el proceso de congelación casero, menos rápido y eficaz que el industrial.
- Cuando su nevera se apague por un fallo de corriente, no la abra, pues conservará el frío durante más tiempo. A



partir de los -9°C , la calidad bacteriológica de los alimentos se habrá deteriorado de forma irreversible (algunos arcones tardan hasta 58 horas en llegar a esa temperatura, pero en las neveras corrientes bastan entre 14 y 26 horas):

- Si el corte es fugaz, los alimentos perderán un poco de agua pero no hay riesgo de contaminación microbiológica;

Conservar los nutrientes

Muchos creen que las virtudes nutritivas de los alimentos en conserva están muy menguadas, lo cual no es del todo cierto: no hay que temer la pérdida o degradación de las proteínas, los minerales o la fibra; en cuanto a las vitaminas, algunas son muy inestables y pueden perderse por efecto del calor, por disolución en los líquidos de cobertura o por oxidación, cuando el alimento está envasado en vidrio transparente. En lo que respecta a los alimentos

correctamente congelados, la degradación de la riqueza nutritiva es pequeña o nula (suelen procesarse cuando están muy frescos). De nuevo, las vitaminas que se disuelven en el agua (C y grupo B), se pierden con más facilidad. Y recuerde: cualquier alimento fresco que pase varios días en el frigorífico o a la intemperie (por ejemplo, una fruta en un frutero), estará sufriendo una degradación ininterrumpida de su riqueza vitamínica.



manténgalos en el congelador.

- Si el corte es moderadamente prolongado y los productos se han descongelado pero están fríos al tacto, tendrá que cocinarlos y consumirlos, o bien congelarlos ya cocinados.

- Si los alimentos han alcanzado la temperatura ambiente, tírelos.



Qué riesgos

Los alimentos en conserva y los congelados son susceptibles de tener los mismos riesgos químicos que los alimentos frescos, pues sus tratamientos térmicos sólo perjudican a la flora microbiana. Las conservas enlatadas pueden sufrir una contaminación química extra por la migración de partículas del recipiente (vea la ficha nº 10).

Es posible, aunque extremadamente raro, que falle el proceso de esterilización de las conservas y sobrevivan en el alimento bacterias anaerobias (capaces de desarrollarse sin consumir oxígeno); su presencia puede reconocerse porque generan gases que abomban las latas o escapan al abrirse éstas, haciendo un ruido sospechoso. Por desgracia, la *Clostridium botulinum* no sólo es la bacteria más peligrosa que puede encontrarse en una lata, sino también la más imperceptible, pues apenas produce gases. Cuidado, por lo tanto, con las conservas caseras, mucho menos fiables que las industriales (vea la ficha nº 11).

La congelación detiene el deterioro de los alimentos pero no lo corrige: si congela un producto agonizante, cuando lo descongele estará en el mismo punto en que lo dejó o, en todo caso, peor.

