

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

LAS CARNES DEBEN ALMACENARSE EN CONGELACIÓN, lave las carnes inmediatamente después de recibidas, séquelas con toallas de papel y quíteles la grasa, divídalos en porciones que va a utilizar, introdúzcalos en bolsas o recipientes herméticos con tapa para congelar; deje sin congelar aquella porción que va a utilizar el mismo día de la compra y utilícela lo más pronto posible.

LA LECHE LÍQUIDA se guarda en refrigeración.

EL QUESO necesita refrigerarse y es conveniente guardarlo separado de cualquier tipo de alimento como carnes, preferiblemente en un recipiente plástico y hermético.

LOS HUEVOS deben guardarse en refrigeración en un recipiente hermético. No deben lavarse y al guardarlos se realiza con la parte ancha hacia arriba. En caso excepcional si no están en refrigeración no deben guardarse más de una semana.

PAN Y TORTILLAS, deben estar separados en un recipiente hermético y limpio o en bolsas plásticas con cierre hermético.

LEGUMINOSAS Y CEREALES, al comprarse a granel se deben conservar en recipientes con tapa a temperatura ambiente, pero en un lugar fresco y seco. Antes de guardarlos se recomienda revisar que estén libres de insectos, comprobar que no estén húmedos, eliminar algunas basuras que contengan y apartar los granos rotos o muy deteriorados.

LOS VEGETALES, HORTALIZAS, FRUTAS Y LEGUMBRES se ubican en la parte inferior del refrigerador y es necesario lavarlas y secarlas antes de guardarlas. Se colocan en bolsas plásticas con agujeros o en recipientes cerrados según el grado de humedad del alimento. Si no hay refrigeradora deben almacenarse en un lugar fresco y alejado de cualquier tipo de contaminación o cercanía con otro alimento, en cuyo caso no se recomienda dejar fuera más de una semana, debe considerarse el grado de maduración. Algunas partes o salsas pueden congelarse para su uso posterior.

GRASAS, se guardan en refrigeración para evitar que se pongan rancias y deben protegerse de la luz solar. El aceite debe conservarse a temperatura ambiente, lejos de la luz solar y el calor.

