

¿Tiene sobras? Siga Estos Sencillos Pasos Para Congelar La Comida

Cuando abastecerse de comida se vuelve una necesidad, va a querer utilizar su congelador. Congelar es una de las maneras más sencillas de guardar alimentos a largo plazo.

Pasos básicos para congelar

Congele los alimentos a los pocos días, asegurándose que los alimentos delicados, como la carne cruda o comida cocinada, nunca fue dejada a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Utilice los empaques apropiados para el congelador. Utilice empaques pequeños, no superior a las 4 pulgadas (10 centímetros) de altura, para mantener la calidad y prevenir cristalización.

Asegúrese de permitir que fluya el aire al dejar espacio al rededor del contenedor cuando lo ponga en el congelador.

Cheque la temperatura de su congelador y manténgala a una temperatura de 0 grados Fahrenheit (-17 grados centígrados) o menos.



Pasos importantes para congelar frutas y verduras

Lave y escurra las frutas y verduras antes de remover semillas, corazones, cascara, etc. Lave en cantidades pequeñas en agua fría. No deje remojando los productos.

Para frutas, determine como prevenir la decoloración, y seleccione su tipo de empaque. La mayoría de las frutas tienen mejor textura y sabor si es empacada en azúcar o jarabe. Para mas información, vea [Congelando Comida: Fruta](#).

Para verduras, asiga los tiempos de escaldamiento apropiados y enfrie rápidamente al sumergir en agua helada y luego drenar. Escaldar es cocinar los vegetales en agua hirviendo o vapor por poco tiempo. Determine si va a utilizar un empaque seco o charola. Para mas información, vea [Congelando Comida: Verduras](#).

Guarde en contenedores apropiados, dejando suficiente espacio entre la tapa y la comida, cierre el contenedor.

Etiquete su contenedor con el nombre del producto y la fecha actual, y congele a 0 grados Fahrenheit (-17 grados centígrados) o menos por 8 a 12 meses para la mejor calidad.

Preguntas frecuentes para congelar comida

¿Puedo congelar la leche? ¡Si! Coloque la leche en un envase hermético chico y deje una pulgada (2.54 centímetros) para permitir que se expanda. Utilice antes de 3 meses para la mejor calidad.

¿Puedo congelar los huevos? Los huevos pueden guardarse en el refrigerador hasta por un mes. Para guardar por más tiempo, rompa los huevos y revuelva las yemas y las claras. Para prevenir grumos, agregue una cucharada de azúcar o media cucharadita de sal por cada taza de huevos. Cuele a través de un tamiz o colador para asegurar uniformidad. Empaque dejando media pulgada (1.27 centímetros) de espacio. Selle y congele. No congele los huevos con cáscara.

¿Puedo congelar el queso? Si, puede congelar quesos sólidos o semisólidos. Para mejores resultados raye el queso o rebane en pedazos pequeños antes de congelar. Los productos de quesos como las salsas o queso derretido y quesos procesados pueden congelarse sin problema. Los quesos blandos no se pueden congelar.

¿Puedo congelar el pan? ¡Si! El pan comercial o hecho en casa puede ser guardado en bolsas de congelador y congelado por hasta tres meses para una mejor calidad.



Contenedores Apropriados

Coloque los alimentos en contenedores sellados de plástico o vidrio, como son los contenedores con tapas de encaje o tarros de cristal con tapa. No utilice tarros de cristal comunes, estos se rompen a temperaturas de congelación.

Otra opción es utilizar bolsas para congelador y materiales aprueba de humedad, como son bolsas de congelador, papel para congelar y papel de aluminio de uso rudo, los cuales son apropiados para comidas secas sin líquido o poco líquido. Presione para sacar la mayor cantidad de aire posible antes de cerrar.

Antes de poner en el congelador, etiquete o marque el contenedor o envoltura con el nombre del producto, la fecha y el tiempo recomendado de almacenaje.

Descongelando Correctamente

Descongele usando uno de los siguientes cuatro métodos:

1. Descongele en el refrigerador
2. Descongele en una bolsa de plástico en agua fría y cambie el agua cada 30 minutos
3. Descongele en el horno microondas y cocine inmediatamente
4. Descongele durante el cocimiento, como hamburguesas congeladas en la parrilla

Nunca descongele alimentos al aire libre o en una cochera, sótano o la barra de cocina. Estos métodos pueden dejar sus alimentos no aptos para el consumo

Una vez que los alimentos estén descongelados en el refrigerador, es seguro volverlos a congelar sin cocinarlos. Aun así, estos pueden perder calidad ya que, al descongelar, los alimentos pierden humedad. Después de cocinar alimentos crudos, es seguro congelarlos.

References

North Dakota State University: <https://www.ag.ndsu.edu/publications/food-nutrition/food-freezing-guide>

USDA Food Safety and Inspection: <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/freezing-and-food-safety>

Cuando Congelar

Si sabe que no va a consumir carne cruda dentro de unos días, póngala en el congelador antes de que se eche a perder.

- Cocine o congele:
- carne molida de uno a dos días
- pollo (entero o en piezas) de uno a dos días
- carnes rostizadas, filetes o chuletas de tres a cinco días
- pescado de tres a cuatro días
- sobras cocinadas de tres a cuatro días

Tomando buenas decisiones

Mientras muchas comidas se congelan bien, hay otras que no.

- Verduras de alto contenido de agua como la lechuga, apio, pepino y rábanos
- Las papas se pueden oscurecer y tener cambios de textura cuando son agregadas a sopas y estofados
- Cuando se congelan solas y no como ingredientes en un platillo, las cremas medias y agrias, la mayonesa y los quesos cottage se separan y vuelven grumosos y mojados.
- Cuando se congelan solas, las pastas cocidas pierden consistencia
- Las gelatinas y productos gelatinosos sudan cuando se descongelan
- Las claras de huevo se vuelven duras y obtienen una consistencia de goma



I ILLINOIS

Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Aprenda más en
extension.illinois.edu

Universidad de Illinois Estados Unidos Departamento de Agricultura (Departamento de Agricultura) Los Consejos de Extensión Locales que Cooperan. La Universidad de Illinois Extensión proporciona igualdad de oportunidades en programas y empleo.