

La mayoría de los alimentos duran más al refrigerarlos, pero hay que tener ojo con la fecha de caducidad.



JUAN PABLO CARMONA Y

# Póngale ojo a la comida durante la cuarentena

● **Salir a abastecerse es cada vez más riesgoso por lo que los especialistas entregan varios consejos para que los alimentos duren más o evite sufrir una intoxicación.**



← Manuel Arévalo

@lacuarta\_manuel

Las largas filas a la hora de abastecerse durante la pandemia del coronavirus, hizo que las autoridades pusieran más trabas aún para pedir permisos para circular en la calle y seguir elevando la cifra de contagia-

dos, por lo que no queda otra que abastecerse para varios días con alimentos y evitar salir a cada rato.

Por ello varios especialistas entregaron consejos para evitar que los alimentos de descompongan y puedan durar más tiempo. Algo razonable considerando que la situación económica de millones de chilenos se vio afectada, por lo que no están los tiempos para desperdiciar el manjé.

“Es importante porcionar los productos antes de congelar, de tal forma que no necesite descongelar todo cada vez, ya que aquella acción va en desmedro de la calidad del producto desde el punto de vista sensorial y nutricional”, explicó Paola Vera, ingeniera en Alimentos y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Valparaíso.

“Los alimentos debemos seleccionarlos según el tipo de

conservación que le daremos, refrigeración, congelación y temperatura ambiente. En ese mismo orden de prioridad debemos almacenarlos, lo que permitirá extender su vida útil y optimizar su uso”, agregó Gabriela Lizana, directora de Nutrición y Dietética de la UDLA, sede Viña del Mar.

Otro dato útil para conservar los alimentos, es que la despensa de la casa debe estar ubicada en un lugar a más de 20 centímetros del suelo. “Ojalá con una tapa o puerta que permita mantener condiciones de oscuridad, que en el caso de los aceites los protege de la oxidación de los ácidos grasos, en un lugar seco y fresco”, indicó la docente Vera.

A continuación algunos consejos para comer sano, rico y dejando en el olvido las intoxicaciones. Además de evitar posibles contagios por Covid-19 a la hora de conseguir la comida.

## Consejos a la hora de cocinar

**1. LÁCTEOS** Estos deben guardarse en el refri y dejando los que tienen fecha de vencimiento por orden. La leche se refrigera solamente una vez que esté abierta.

**2. FRUTAS Y VERDURAS** Algunas se pueden refrigerar para que su proceso de maduración sea más tardío, como las que tienen más azúcar o agua (frutillas y kiwis).

**3. CARNES** Se conservan congeladas de 3 a 6 meses, porcionadas. Una vez descongeladas no se pueden volver a congelar y deben cocinarse. El pescado se congela limpio y de forma hermética.

**4. EMBUTIDOS** Deben refrigerarse cerrados en su envase original hasta antes de la fecha de caducidad. Una vez abiertos, conservarlos en un recipiente hermético y consumir en 3 días

**5. LÍPIDOS** Como la mantequilla, queso o jamón pueden congelarse por el tiempo que sea necesario, igualmente el pan (2-3 meses). Antes de consumir se descongela en un tostador, no en microondas.

### CIFRA

**30**

**DÍAS** pueden durar los huevos de forma refrigerada. Hay que lavarlos antes de consumirlo.



## Huevos cada vez más caros y cómo hacer para que no provoquen una intoxicación

●●● Sin duda los huevos son uno de los alimentos preferidos por los chilenos, por lo que el alza en su precio lo ha convertido en algo muy preciado. Pero hay que tener cuidado a la hora de conservarlos y prepararlos.

“Los huevos poseen una impermeabilidad natural en su cáscara, lo que permite su conservación óptima, por ello nunca hay que lavarlos antes de refrigerarlos, ya que si lo hace, altera esta impermeabilidad. Puede estar contaminado con microorganismos patógenos como salmonella, la cual penetrará el huevo, encontrará nutrientes y crecerá rápidamente, volviéndose entonces en un alimento muy peligroso si no se consume bien cocido. Los huevos se lavan previo a su uso, siempre”, aconsejó la ingeniera en alimentos, Paola Vera.