

¿Sabemos hacer la compra? (y III)

# Algunos mitos a desterrar

Para terminar con las recomendaciones que hemos ido ofreciendo para optimizar nuestra compra, es necesario que desterremos algunos de los mitos más extendidos con respecto a la congelación y descongelación de los alimentos que compramos.

La “solución” de **cocinar con antelación cuantos alimentos perecederos corran el riesgo de deteriorarse** sólo está parcialmente fundada y, en ningún caso, nos asegura al 100% que, en su momento, lleguemos a servir un producto inocuo.

Es cierto que el tratamiento culinario, especialmente el tratamiento térmico (fritura, cocción...), va a detener, en todo o en una gran parte, el proceso de deterioro, tanto el que causan los microorganismos -no necesariamente patógenos- naturalmente presentes en el alimento crudo, como el derivado de la propia actividad enzimática remanente en el producto o materia prima.

También es cierto que un tratamiento térmico enérgico normalmente destruirá los microorganismos patógenos que, eventualmente, pudieran estar presentes en el alimento antes de cocinarlo. Pero, *¿alguien ha dicho que no pueda volver a contaminarse después de cocinado?*

Máxime si, entre su preparación y su consumo final, transcurre un tiempo prolongado y si, como suele ser habitual, el recalentamiento previo a dicho consumo final nunca es tan drástico como el que se aplicó en el primer cocinado. Es uno de los factores que pueden convertir el aprovechamiento de las sobras en una trampa mortal.

Y, aunque menos crítico, también es indeseable **la práctica de comprar fresco y...congelar “cuando ya no haya más remedio”**. En el mejor de los casos, estaremos atentando contra la calidad nutricional y gastronómica del producto, ya que los procedimientos domésticos de congelación nunca igualan a los industriales.

Éstos consiguen que el paso por la “zona crítica” (temperatura en torno a la congelación, en la que los líquidos, incluso intracelulares, se congelan y se conforman en cristales, aumentando de volumen) sea mucho más rápido. Con ello, la formación de cristales es mínima y se evitan roturas tisulares que darán lugar a una excesiva pérdida de líquidos al descongelar, con lo que el alimento habrá perdido nutrientes y calidad al paladar.

**La congelación ha de ser muy rápida y la descongelación, muy lenta.**



Por supuesto que **no hay que romper la cadena de frío**. Pero quizá haya quien piense que descongelar y recongelar no es romperla...

Tampoco es buena medida descongelar y no emprender, inmediatamente, el tratamiento y el servicio del producto una vez ya se haya descongelado.