

Cómo organizar la nevera

¿Sabías que cada alimento tiene su lugar en nuestro frigorífico? Colocarlos bien nos ayudará a que se conserven adecuadamente. Pero no se trata sólo de guardarlos según nos indique su etiquetado, sino que también debemos conservarlos por orden de antigüedad, de forma que consumamos antes lo que compramos antes. De esta forma estaremos, además, evitando el desperdicio de alimentos, ya que consumiremos antes lo que más pronto vaya a caducar.

¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de conservar los alimentos en la nevera?

✓ Organiza el frigorífico de forma que estén claramente separados los alimentos frescos, los listos para consumo, los alimentos cocinados y las sobras. Guárdalos en envases de plástico cerrados o envueltos en film o papel de aluminio para evitar el contacto mutuo.

✓ Evita que las gotas o los jugos de los alimentos frescos o en descongelación caigan sobre el resto de alimentos, pues podrían contaminarlos. Evita también que las verduras con restos de tierra entren en contacto con el resto de alimentos.

✓ No sobrecargues el frigorífico, dado que disminuye el rendimiento del sistema de frío y se impide la correcta circulación del aire, dificultando el mantenimiento de la temperatura óptima de refrigeración.

✓ Si guardas alimentos calientes en el frigorífico o el congelador, subirá la temperatura del interior. Mejor déjalos enfriar antes de introducirlos. Y recuerda no dejar abierta la puerta mucho tiempo porque se perderá el frío y los alimentos se verán perjudicados.

¿Cómo debemos guardar los alimentos en la nevera?



En la puerta o en el estante superior, bebidas, leche, yogures, envases abiertos de salsas y encurtidos, mantequilla y huevos.

En los estantes intermedios, alimentos cocinados, los listos para el consumo, las sobras y los quesos, especialmente los de pasta blanda, metidos en sus envases o con protección.

En los estantes bajos, alimentos frescos y los que se quieran descongelar, en envases de plástico o debidamente protegidos.

En los cajones inferiores, verduras y frutas que requieran ser lavadas y preparadas antes de su consumo.

Un aspecto importante es mantener la temperatura del frigorífico a menos de 5°C y la del congelador a menos de -18°C. Sin embargo, la temperatura en el interior no es uniforme. Aunque depende del modelo, generalmente las partes más frías se encuentran en los estantes más bajos y las menos frías en la puerta y el estante superior. Esta diferencia de temperatura se explica porque el aire frío es más pesado que el caliente y tiende a bajar y el caliente es más ligero y sube a la parte alta del frigorífico.