

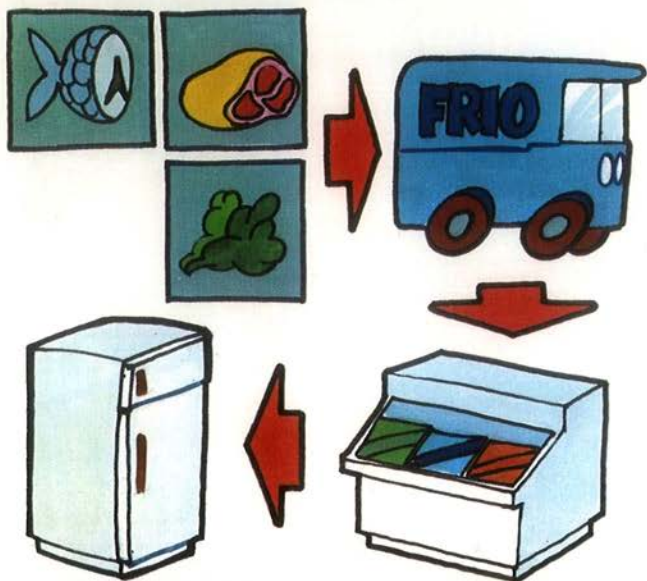


ALIMENTOS CONGELADOS

PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION
MINISTERIO DE SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

LOS ALIMENTOS CONGELADOS

Mucho antes de que el hombre se planteara problemas dietéticos y aprendiera la importancia de mantener el valor nutritivo de los alimentos, tuvo que resolver la conservación de los mismos. Su ingenio, acuciado por la necesidad, le ayudó a descubrir los agentes responsables de las pérdidas. Protegió los alimentos de la humedad, del contacto con el aire,



del ataque de los parásitos, de las elevadas temperaturas, etc., y así aparecieron sistemas de conservación que, todavía hoy, se siguen utilizando con éxito: el ahumado, el secado, la salmuera, el tratamiento por el vinagre y el alcohol, etc.

El más moderno sistema de conservación utilizado a nivel industrial es la aplicación del frío. En 1929, el Dr. Clarence Birdseye observó en la Península del Labrador cómo los indígenas conservaban el pescado y la carne entre los

hielos, y cómo estos alimentos mantenían su sabor y consistencia original a lo largo de los meses.

Las experiencias del Dr. Birdseye dieron lugar a toda una industria que comenzó con la congelación del pescado, extendiéndose, posteriormente, a carnes, verduras, frutas y una gran variedad de platos precocinados o cocinados totalmente.

América fue la pionera en el consumo de productos congelados, que ha ido incrementando día a día. En Europa son los países nórdicos los que tienen un mayor consumo. España, aunque en los últimos años ha crecido la demanda de estos productos, está muy por debajo del resto de los países europeos.

El bajo consumo de alimentos congelados en España se debe, en parte, al desconocimiento que la población ha tenido de sus cualidades: considerándose productos de segunda calidad y, por supuesto, no comparables al alimento fresco ni en su sabor, ni en su valor nutritivo. La manipulación inadecuada que, en ocasiones, han sufrido estos productos, tanto a nivel de mercado como a nivel doméstico, ha contribuido a su desprestigio injustificado.

Vamos a contestar, de manera muy sencilla, a una serie de incógnitas que el consumidor puede plantearse...

¿ QUE ES UN ALIMENTO CONGELADO?...



Aquel que se ha sometido a bajas temperaturas para conseguir su conservación por un largo tiempo. Hoy en día, la industria ha perfeccionado al máximo los sistemas de congelación, consiguiendo mantener en perfectas condiciones la calidad de los alimentos. Sin lugar a duda, el frío es el proceso de conservación que mejor mantiene: el color, el sabor, la textura y el **valor nutritivo de los alimentos.**

¿ LA CONGELACION DISIMULA LA MALA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS ?

En absoluto, el frío no puede mejorar la mala calidad de un alimento, se limita a mantener sus características. El frío no mata los microorganismos, sólo les hace "incómodo" su desarrollo, por lo que paraliza toda actividad. Igualmente, el frío frena los cambios químicos que se producen en los alimentos, como consecuencia del paso del tiempo.

¿ EL VALOR NUTRITIVO DEL PRODUCTO CONGELADO ES IGUAL AL DEL ALIMENTO FRESCO ?

Las pérdidas nutritivas que provoca el tratamiento por el frío en los alimentos son mínimas y por lo tanto poco significativas.

Si la congelación se aplica bien —manteniendo la cadena del frío desde el envasado del alimento hasta el momento del consumo— podemos afirmar que el alimento **congelado sustituye al fresco con total garantía nutritiva.**



¿ PUEDEN LOS NIÑOS TOMAR ALIMENTOS CONGELADOS ?

Los niños deben tomar alimentos sanos, de buenas condiciones higiénicas y alto valor nutritivo. Un alimento congelado reúne las ventajas del mejor envase protector: el frío, y tiene la garantía de una conservación que afecta muy poco al valor nutritivo del producto. En consecuencia, los alimentos congelados son recomendables para los niños, y en ocasiones (siempre que se tenga duda sobre el buen estado del producto "llamado fresco"), los más recomendables.

¿ QUE NORMAS HIGIENICAS DEBE OBSERVAR LA MADRE DE FAMILIA AL MANEJAR LOS ALIMENTOS CONGELADOS?..

EN LA COMPRA

— Escoger un establecimiento en el que los congeladores aparezcan limpios y los productos congelados sin roturas ni desgarros en los envases.

— Comprar los alimentos congelados en el último momento y llevarlos a casa metidos en bolsas especiales que ya existen para este fin.

— Conservarlos, si no van a ser utilizados de inmediato, en el congelador doméstico.

EN LA PREPARACION

— Descongelar el producto, siempre que sea posible, dentro del frigorífico —en la parte más baja del mismo—. Si necesitamos utilizar el

alimento congelado en el momento, puede descongelarse en una bolsa de plástico bien cerrada y en agua, pero nunca poniéndolo a remojo directamente.

Hay muchos alimentos (carnes para asar, pescados en salsa, verduras, etc.) que pueden cocinarse directamente sin descongelación previa.

No hay que olvidar que: UN ALIMENTO DESCONGELADO NO DEBE VOLVER A CONGELARSE, debe cocinarse, aunque no vayamos a comerlo en el acto.



¿CUALQUIER FRIGORIFICO PUEDE CONSERVAR ALIMENTOS CONGELADOS?

La conservación de alimentos congelados requiere un aparato eléctrico con capacidad de frío suficiente. Se recomiendan -18° de temperatura en el congelador para que la calidad de los alimentos se conserve al máximo. Un alimento duro al tacto no quiere decir que tenga la temperatura suficientemente baja como para que esté bien congelado.



Los frigoríficos con doble puerta y tres estrellas (norma de frío admitida internacionalmente para señalar una capacidad máxima de -18°) son aparatos adecuados para conservar productos que compramos ya congelados.

Los frigoríficos de cuatro estrellas sirven para congelar en casa porque desarrollan una mayor capacidad de frío (-25° , -30°).

¿SE PUEDEN CONGELAR ALIMENTOS EN LA CASA SIN RIESGO?

Sí, siempre que se tenga un congelador de cuatro estrellas y se sigan las instrucciones que aparecen en los manuales que acompañan a estos aparatos.

Los productos a congelar deben ser:

De calidad, estar limpios de desperdicio y protegidos con papel de aluminio o plástico antes de introducirlos en el congelador. Se deben congelar por raciones. De esta forma la familia sacará de una vez lo que vaya a consumir.

¿QUE SON LOS PLATOS COCINADOS Y CONGELADOS?



Son platos preparados, listos para servir tras un sencillo calentamiento, en general en el mismo recipiente en que se compran.

Si la elaboración es cuidadosa y los controles higiénicos buenos, la utilización de estos platos preparados puede resolver el problema de la madre trabajadora de una manera más nutritiva y agradable que el uso de la clásica conserva de lata.

En el futuro, la combinación de la esterilización (calentamiento a altas temperaturas en poco tiempo), la desecación (eliminación parcial del agua del alimento) y el frío van a permitir una conservación del producto prácticamente indefinida, y que responderá a las exigencias del consumidor moderno que se resumen en:

- Que los alimentos mantengan al máximo su sabor natural y su valor nutritivo.
- Que puedan prepararse en el menor tiempo posible.



MINISTERIO DE SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA