

Los alimentos congelados

17 mar 2021

Los alimentos congelados son el mejor aliado de la vida frenética, pues suponen un ahorro de tiempo y dinero y, además, son el salvavidas del desperdicio alimentario.

¿Qué alimentos se pueden congelar?

En el [supermercado](#) [<https://www.capraboacasa.com/porta/es>] encontramos un amplio surtido de productos congelados de calidad y con precios muy competitivos. Lo más común en los puntos de venta es el marisco de concha, como almejas, mejillones, navajas, zamburiñas o grandes crustáceos: bogavantes, centollos, etc., cualquier tipo de pescado, verduras, preparados y salteados, comida precocinada como canelones, lasañas, arroz tres delicias, croquetas, calamares, nuggets, etc., pizzas congeladas, pan y sobre todo helados.

Los alimentos que se pueden congelar abarcan casi toda la pirámide alimenticia, pero hay que tener presente que no todos se congelan y descongelan de la misma forma y que, aunque todo parezca

congelable, no siempre es así, a veces está contraindicado por la pérdida de sabor, textura, olor o propiedades.

Por lo tanto, hay que saber que **hay alimentos que no se deben congelar**, como por ejemplo los huevos con la cáscara, aunque sí se pueden congelar batidos. Otros alimentos desaconsejados son: la patata cocida o guisada, porque la fécula se deshace al congelarla y se vuelve harinosa y sin sabor; las verduras que se comen en crudo como la lechuga y el pepino; las ostras, porque es difícil saber si están vivas o no; los lácteos, ya que pueden aguarse o volverse agrios y lo mismo con las salsas hechas con leche; el queso, porque tras descongelarlo pierde toda la textura y se desmorona y, por último, se incluyen los pasteles caseros.



Cuánto dura un alimento congelado

Congelar los alimentos es un recurso que se utiliza casi a diario y, normalmente, siempre suscita la misma pregunta: cuánto dura un alimento congelado hasta ponerse malo. Si bien es cierto que la técnica de congelación siempre se ha utilizado para detener el deterioro de los alimentos y así conservarlos más tiempo, ni estos duran eternamente ni todos aguantan el mismo tiempo, **su duración va ligada a la tipología del alimento**.

Por norma general ningún alimento debería estar más de un año en el congelador porque pierde la calidad, pero cada alimento tiene un tiempo máximo de conservación. Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria EFSA y la Agencia de Seguridad Alimentaria de los Estados Unidos, estos serían los plazos óptimos de conservación de los alimentos que se consumen más frecuentemente:

- **Carnes.** La duración de las carnes congeladas también varía según si es carne grasa o magra, siendo las aves de corral frescas las carnes que más margen ofrecen. Un pollo o pavo en trozos aguanta congelado unos 9 meses y entero la fecha límite se alarga hasta el año. En el caso de la carne fresca de res, ternera, cordero y cerdo sin cocinar pueden conservarse entre 4, 6 y 9 meses, alargando hasta 12 si son carnes asadas. Por el contrario, si son carnes molidas o hamburguesas su tiempo es de 3 a 4 meses.
- **Pescados.** Aquí también depende del tipo de pescado que se trate. El pescado blanco se puede mantener congelado hasta un total de 6 meses, en cambio la duración del pescado azul se reduce de 2 a 3 meses. Estos son los tiempos del pescado en crudo, si está ahumado solo se puede conservar durante 2 meses. Tema aparte son los mariscos, que mantienen su misma textura de 3 a 12 meses, siendo la langosta lo que más dura y los mejillones lo que menos.
- **Verduras y frutas.** Por lo general resisten bien el paso del tiempo, su sabor y propiedades se mantienen de 8 a 12 meses. Aquí también hay excepciones dependiendo de qué verdura o fruta [</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/trucos-y-consejos/338-Pure-de-tomate-en-cubitos-y-congelado>] sea. Este es el caso de los cítricos, que a partir de los 3 meses de congelación se van deteriorando.
- **Pan.** El pan es el que tiene el plazo de congelación más corto. En el caso de estar horneado solo tendrá una duración de 3 meses como máximo, al contrario de si se congela solo la masa, que el tiempo se reduce a 1 mes.
- **Helados.** El helado tampoco dura eternamente, aunque la fecha de caducidad del fabricante es importante se recomienda consumir antes de los 2 meses. En caso de que sea un [helado casero](#) [https://www.youtube.com/watch?v=i4wQj4F-L_Q], consumir preferentemente antes de una semana.

¿Conservan los alimentos congelados sus nutrientes?

Los alimentos congelados no pierden su valor nutricional, lo que si van perdiendo es el olor, la textura y algunas vitaminas a la hora de la descongelación dependiendo de cuál sea el alimento.

Los productos ya [congelados](#) [

</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/trucos-y-consejos/317-Por-que-comer-congelados.html>] a parte de la comodidad que ofrecen, **conservan todas sus propiedades y sabor gracias a la ultracongelación**. Tras su recolección, las verduras se lavan, se escaldan eliminando los microbios y se ultracongelan. Además, en Caprabo, en todos los productos congelados de marca propia EROSKI puedes ver a simple vista la calidad nutricional de los alimentos gracias al etiquetado [Nutri-Score](#) [</sites/caprabocom/es/salud/10compromisos/nutriscore/>], de esta manera puedes conocer también la cantidad de nutrientes que contiene cada ración.

Metodología segura

La congelación es uno de los métodos más seguros a la hora de conservar los alimentos, pero hay que seguir unas pautas de seguridad y sobre todo acordarse de los tiempos de vida útil de cada uno de los alimentos congelados.

Para asegurarnos de llevar a cabo una buena congelación en casa, lo primero es tener limpio el congelador, evitando que se creen placas de hielo.

Después, debemos congelar los productos más frescos posibles, bien envasados y de forma rápida, para que conserven toda su calidad.

La metodología utilizada en los alimentos congelados es mucho más segura. El sector agroalimentario industrial somete a los alimentos a un proceso de ultracongelado, que consiste en un descenso de la temperatura a gran velocidad, manteniendo así todas sus propiedades intactas. Una vez ultracongelado se envasa y se distribuye hasta el punto de venta, [garantizando](#) [</sites/caprabocom/es/salud/10compromisos/1-implicarnos-con-la-seguridad-alimentaria/>] que no se rompa la cadena de frío.

Cómo congelar alimentos cocinados

Es fundamental que los alimentos cocinados se hayan atemperado antes de meterlos en el congelador, pero tampoco se puede dejar mucho tiempo porque la temperatura ambiente es una condición óptima para que los microorganismos crezcan.

Lo mejor para congelar alimentos cocinados y conseguir este enfriamiento de forma más rápida es hacerlo por raciones, de esta manera también podrás descongelar lo justo según lo que vayas a comer, evitando así el desperdicio alimentario.



[Ver imagen](#)

Además, se recomienda utilizar recipientes de acero inoxidable, plástico o de cristal para envasar los alimentos cocinados que vayas a congelar, así no transmitirán olores y podrás mantenerlos separados de otros alimentos para evitar la contaminación cruzada.

Descongelar y congelar alimentos

Es importante saber cómo [descongelar](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/trucos-y-consejos/317-Como-descongelar-bien.html] los alimentos correctamente, porque la forma de hacerlo es igual de significativa que el proceso de congelación para no echar a perder los alimentos.

Lo primero a la hora de descongelar es tener una **previa planificación del menú** diario o semanal, porque una vez descongelado debe comerse el mismo día o hasta uno o dos días después dependiendo del alimento y, además, todos esos alimentos que se hayan descongelado ya no se deben volver a congelar.

La forma más segura de descongelar los alimentos y prevenir la proliferación de bacterias es meterlos en el frigorífico, preferiblemente en la parte inferior para conseguir una descongelación lenta. El proceso, dependiendo del tamaño, puede durar unas 24 horas. **Bajo ningún concepto se tiene que dejar descongelando a temperatura ambiente**, es un error bastante común y peligroso, ya que aumenta el riesgo de contaminación.

Otra manera de descongelar sería en agua fría, un proceso más rápido que el anterior pero un poco más complicado. Primero, porque tendrás que asegurarte de que el alimento esté bien cerrado para evitar el paso del agua y, segundo, porque cada media hora deberías cambiar el agua para lograr así una descongelación gradual. **Importante, ¡hay que recordar que sea agua fría y no agua caliente!**

En el caso de los alimentos que ya compramos congelados hay que seguir las instrucciones de la etiqueta. Normalmente, las verduras y el marisco se pueden cocinar directamente congelados, y los alimentos precocinados se pueden meter en el microondas o en el horno si así lo indica el producto.

PREGUNTA RELACIONADA

¿Qué es la congelación rápida de alimentos?

La congelación rápida es un tipo de congelación utilizada en la industria alimentaria o en las cocinas profesionales. Se llama congelación rápida aquella que utiliza fluidos criogénicos para crear cristales de hielo dentro de la estructura de los alimentos en menos de 4 horas. Este tipo de congelación hace que los alimentos se conserven mejor, tanto en la forma como en sabor y calidad.