



# ¿CONGELAS Y DESCONGELAS LOS ALIMENTOS DE FORMA SEGURA EN CASA?



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CONSUMO



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición

# ¿CONGELAS Y DESCONGELAS LOS ALIMENTOS DE FORMA SEGURA EN CASA?



La congelación es un método seguro de conservación de alimentos que prolonga su vida útil y a su vez contribuye a reducir el desperdicio alimentario. Si los alimentos se mantienen a temperaturas constantes de  $-18^{\circ}\text{C}$  o inferiores, se inactivan los microorganismos que los alteran y que pueden provocar enfermedades. **La congelación no destruye esos microorganismos, sino que detiene su crecimiento.** Al descongelarse y aumentar su temperatura, los microorganismos se reactivan y se multiplican, pudiendo provocar una intoxicación alimentaria.

Siempre y cuando se realice correctamente, la congelación no supone la pérdida de nutrientes. Sin embargo, es necesario tomar una serie de precauciones y seguir unas pautas correctas para realizar de forma segura la congelación, el almacenamiento y la posterior descongelación de los alimentos.



## ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO CONGELAR?

### ✓ Sí se pueden congelar

- » Carnes
- » Pescados
- » Fiambres
- » Verduras
- » Legumbres
- » Embutidos
- » Frutas
- » Huevos batidos
- » Pan

### ✗ NO se deben congelar porque, aunque sean seguros, pierden sus cualidades de sabor o textura

- » Verduras y frutas que se van a comer en crudo (lechuga, tomates, etc.)
- » Patatas
- » Huevos con cáscara
- » Alimentos con alto contenido en grasa
- » Mayonesa
- » Alimentos fritos



# ¿QUÉ SIGNIFICAN LAS ESTRELLAS DE MI CONGELADOR?

El poder de congelación o el nivel de frío que alcanza un congelador se mide en estrellas: cuantas más estrellas, más fría será la temperatura que puede alcanzar el congelador.

**1 estrella (\*)** Alcanza  $-6^{\circ}\text{C}$  y solo se deben almacenar alimentos ya congelados hasta una semana.

**2 estrellas (\*\*)** Funciona a  $-12^{\circ}\text{C}$  y solo se deben almacenar alimentos ya congelados hasta un mes.

**3 estrellas (\*\*\*)** Alcanza  $-18^{\circ}\text{C}$  y solo se deben almacenar alimentos ya congelados hasta 3 meses.

**4 estrellas (\*\*\*\*)** Alcanza temperaturas inferiores a  $-18^{\circ}\text{C}$  y es adecuado para congelar alimentos frescos y almacenarlos a largo plazo.



## ¿CÓMO PROTEJO LOS ALIMENTOS ANTES DE CONGELARLOS?

Hay que proteger los alimentos adecuadamente antes de introducirlos en el congelador. Existen diferentes opciones, pero es importante utilizar siempre materiales que estén clasificados como aptos para el contacto con alimentos.

- ✓ **Envases herméticos.**
- ✓ **Bolsas para congelar con cierre hermético.**
- ✓ **Su propio envase** en el caso de los alimentos envasados.

Así se evita la aparición de cristales de hielo, coloraciones o quemaduras por congelación que pueden afectar a su valor nutricional.

★ **Se recomienda marcar en el envase de qué alimento se trata y su fecha de congelación.**

**¡INTENTA QUE LOS ENVASES SEAN REUTILIZABLES!**

# ¿CÓMO CONGELO LOS ALIMENTOS EN CASA?



- ✓ Se recomienda que los alimentos se congelen a temperaturas inferiores a  $-18^{\circ}\text{C}$ , para lo que se necesita un **congelador de 4 estrellas**.
- ✓ **Congela los alimentos lo más rápido posible**, y los que compres ya envasados, **siempre antes de sobrepasar la fecha de caducidad o de consumo preferente**. Una vez congelados se detiene el crecimiento bacteriano, por lo que se alarga su vida útil y se puede sobrepasar la fecha de caducidad original que figura en la etiqueta.
- ✓ Si cocinas más comida de la necesaria, **congela en el mismo día** lo que te haya sobrado para consumirlo en otro momento.
- ✓ Si tienes alimentos a punto de estropearse, **cocínalos y congélalos** para no tener que tirarlos.
- ✓ No es recomendable meter alimentos calientes inmediatamente en el congelador después de cocinarlos, puesto que puede afectar negativamente a otros alimentos. Una vez cocinados se deben dejar **enfriar en la nevera** antes de meterlos en el congelador.
- ✓ Divide las porciones de comida en **raciones individuales** o en función del número de personas de la casa. Así se facilitará que los alimentos se congelen antes y se reducirá el desperdicio.
- ✓ **Los alimentos que se han congelado y descongelado no deben volver a congelarse**, salvo que se cocinen a más de  $70^{\circ}\text{C}$  durante al menos dos minutos.



# ¿CUÁNTO TIEMPO PUEDEN ESTAR CONGELADOS LOS ALIMENTOS?



Debido a que una congelación correcta mantiene los alimentos seguros casi indefinidamente, los tiempos de almacenamiento recomendados son solo por motivos de calidad:



Frutas y verduras

8 - 12 meses



Carne de vacuno, cordero y cerdo

6 - 12 meses



Carne de pollo

9 - 12 meses



Carne picada, hamburguesas

3 - 4 meses



Fiambres y embutidos

1 - 2 meses



Claras y yemas de huevo crudas (sin cáscara)

12 meses



Pescado blanco

6 - 8 meses



Pescado azul

2 - 3 meses



Marisco

3 - 6 meses



Sopas y guisos

2 - 3 meses

★ Si compras alimentos ya congelados, consulta en el etiquetado la temperatura de conservación y su fecha de consumo preferente.

★ Recuerda que lo primero que entra en el congelador es lo primero que debe salir.



# ¿CÓMO DESCONGELO LOS ALIMENTOS?



**1**  La mejor opción es descongelar los alimentos en la **parte del frigorífico donde la temperatura sea más fría**. Es recomendable sacar la comida del congelador con una antelación de al menos 12 horas y dejarla en la nevera sobre una bandeja que recoja el líquido que se genere.

**2**  Otra opción es la descongelación en **microondas**. Es la más rápida de todas, pero no es homogénea. Para conseguir una descongelación más uniforme se recomienda utilizar la potencia más baja, cortar los alimentos en trozos pequeños (si es posible), repartirlos por la superficie del plato y girar o remover el alimento durante el proceso varias veces. En este caso conviene cocinar inmediatamente estos alimentos, ya que alguna parte ha podido comenzar a cocerse.

**3**  Algunos alimentos pueden **cocinarse congelados directamente**, como las verduras, hamburguesas y productos de pastelería, entre otros. Este método solo debe utilizarse cuando la etiqueta de los alimentos así lo indica y siguiendo siempre las instrucciones de preparación.

**No es recomendable la descongelación a temperatura ambiente**, salvo que lo indique el fabricante en el etiquetado, ya que a temperaturas entre 5 y 65°C los microorganismos pueden reproducirse con mayor rapidez y se pondría en riesgo la seguridad del alimento.

Tras la descongelación, se debe cocinar y/o consumir los alimentos lo antes posible.

