



## Los misterios del refrigerador

Química, 21/08/2011



Antes de continuar leyendo este artículo te invito a que te tomes unos segundos abras tu refrigerador (o nevera) y contestes las siguientes preguntas:

- ¿Está tan lleno que no ves lo que hay al fondo?
- ¿Algo se derramo o escurrió y aun sigue ahí?
- ¿Hay algo descompuesto y aun no lo has tirado?
- ¿Huele mal?
- ¿Algún envase esta destapado?
- ¿Hay alimentos cuya fecha de caducidad ya pasó, están descompuestos o con hongos?

En tu congelador:

- ¿Hay cosas que ya no sabes ni qué son?
- ¿Hay comida que no sabes cuánto tiempo lleva ahí?

Si contestaste que si a algunas de las preguntas o lamentablemente a todas ¡tu refri es peligroso!

La descomposición de los alimentos y bebidas es debida principalmente a microorganismos como bacterias y hongos, y a la acción de enzimas presentes en el alimento; estos actúan de manera más eficiente a temperaturas ambientales y en alimentos con alto contenido de agua. Es por eso que cuando colocamos un alimento en el

refrigerador este se conserva más tiempo, sin embargo este efecto no es permanente ya que únicamente se disminuye la actividad microbiana pero no mueren.

Como ya dijimos, los alimentos que contienen un alto porcentaje de agua favorecen la acción de microorganismos y enzimas de descomposición, estos alimentos son llamados comúnmente perecederos, la carne, pescado, leche, frutas y verduras son ejemplos de estos y es importante que los refrigere y para el caso de las carnes consúmelas preferentemente antes de 72 horas.

Los microorganismos de descomposición por lo regular no son patógenos pero su presencia puede indicar que dentro de ese alimento puede existir una bacteria u hongo que sí lo es. Si en tu refrigerador hay algún producto descompuesto retíralo cuanto antes ya que no solo despide malos olores si no también contaminará a los demás alimentos y también tu refrigerador.

Si eres de los que guardan todo en el refrigerador hasta el chicharo que sobro de la comida, piensa en que lo más seguro es que no lo comerás después y solo ocupara espacio en tu refrigerador, se descompondrá y podría poner en riesgo tu salud.

Cuando refrigere un alimento la manera adecuada de guardarlo es en recipientes cerrados; con esto evitamos que absorban malos olores, pierdan humedad, se contaminen o contaminen a otros alimentos, que escurran y contaminen tu refrigerador, además de que es más fácil identificarlos. Recuerda que tu refrigerador tiene secciones especiales para algunos productos, así que guarda las verduras, huevos, bebidas y carnes frías donde deben de ir.

Cuando congelas un alimento el agua contenida dentro de él se congela, es por eso que los microorganismos y enzimas de descomposición disminuyen su actividad casi por completo y el alimento se conserva por mucho más tiempo, pero existen algunos microorganismos y enzimas que a pesar de las bajas temperaturas siguen descomponiendo el alimento lentamente.

También cuando congelas un alimento las grasas se ven más expuestas a la oxidación es por eso que los alimentos con alto contenido graso que pasan mucho tiempo congelados se enrancian; siempre guarda los alimentos en recipientes cerrados o envueltos en plástico para evitar esto.

Lo ideal es que la temperatura de tu refrigerador y congelador sea de 4°C y -18°C respectivamente, pero esto rara vez sucede. Toma en cuenta que cuando abres y cierras constantemente la puerta de tu refrigerador la temperatura puede variar hasta en 10°C, y si tu refrigerador está excesivamente lleno la temperatura aumenta aun más. Todos estos factores hacen que los alimentos dentro de tu refrigerador se descompongan más rápido, y si por error llegas a consumirlos te causen un daño a la salud.

Los alimentos congelados y empacados adecuadamente como carnes y vegetales pueden durar hasta 6 meses o más, a excepción de mariscos y pescados, carne picada y pan que máximo puedes conservarlos 3 meses. Cuando tu congelador está muy lleno o a una temperatura mayor a -18°C (más cercano a 0°C) la congelación es lenta lo que favorece la aparición de grandes cristales de hielo que dañan la estructura del alimento y esto tiene consecuencias al descongelarlo ya que se pierde más líquido de lo que debería y muchas vitaminas, minerales y otros nutrimentos son solubles en agua y se pierden. Cuando descongeles un alimento no lo hagas directamente a temperatura ambiente, pásalo a tu refrigerador. En tu congelador hay temperaturas menores a los 0°C y en el ambiente por lo regular estamos alrededor de los 25°C ese gran cambio de la temperatura también provoca daños en la estructura del alimento produciendo un mayor desjugado, además de que es más fácil que se contamine fuera de tu refrigerador.

Finalmente las recomendaciones generales son:

- Cuando descongeles un alimento hazlo en el refrigerador, no a temperatura ambiente.
- Piensa antes de guardar un alimento (sobre todo las sobras) si en verdad lo vas a consumir en las siguientes 48 horas.
- No mantengas pescados y carnes por más de 48 horas en el refrigerador, consúmelos antes.
- No re-congeles los alimentos.
- Limpia regularmente tu refrigerador y retira aquellos alimentos que estén caducados, fermentados, podridos o que ya no vas a consumir.
- Guarda, de ser posible, todos los alimentos en envases cerrados
- Abre y cierra la puerta del refrigerador y congelador las menos veces posible y el menor tiempo.

- Si hubo un corte en la electricidad consume los alimentos del refrigerador lo antes posible.

Los alimentos refrigerados y congelados adecuadamente tienen una mayor vida de anaquel y se disminuyen los riesgos de padecer una enfermedad o intoxicación.

Ahora que ya sabes algunos de los misterios del refrigerador recuerda siempre las recomendaciones, piensa en cuánto dinero pierdes por toda esa comida que tiras, y si crees que tu refrigerador es peligroso ve y vuélvelo más seguro, para que la próxima vez que comas algo salido de tu refrigerador no te encuentres con la sorpresa de que está descompuesto o te hizo daño.