

## Consejos profesionales para conservar la carne en casa

01 / Abril / 2020  
Madrid

- Una buena conservación de la carne y sus derivados ofrece la confianza de estar consumiendo un producto que mantiene todas sus propiedades nutricionales, y al mismo tiempo es seguro para la salud.

Educarne, el centro de Formación, Desarrollo e Innovación del comercio especializado cárnico, ofrece consejos profesionales para conservar la carne y sus derivados en estos días en los que, como consecuencia del confinamiento provocado por la COVID-19, se están adquiriendo frescos en mayor volumen.

Dicho confinamiento y las medidas de seguridad establecidas por el estado de alarma están obligando al consumidor a cambiar sus hábitos de compra, obligándole a realizar compras más grandes y espaciadas en el tiempo, y a adquirir productos frescos en mayores cantidades.

En esta situación es imprescindible extremar las condiciones de conservación. Y, a tal respecto, Educarne traslada algunos consejos sobre cómo conservar correctamente las carnes y los derivados cárnicos adquiridos en nuestros hogares, de manera que, cuando se vayan a consumir, se haga con la máxima seguridad y con la confianza de que estos alimentos continúan conservando todas sus propiedades, a la hora de cocinarlos y consumirlos.

### ¿Cómo tiene que ser la refrigeración?

Ten en cuenta que la temperatura correcta de conservación de los alimentos oscila entre los 0 y los 5° aproximadamente. Por tanto, lo primero que hay que revisar es la temperatura de nuestra nevera.

### ¿Dónde hay que colocar la carne?

La correcta colocación de las carnes en la nevera es en el estante inferior (es la zona con mejor temperatura para los productos muy perecederos y evitamos que posibles goteos caigan sobre otros alimentos). Será aquí donde debes disponer las carnes, junto con los pescados, evitando siempre, así, posibles contaminaciones cruzadas.

### La cadena de frío

Es importante evitar en la medida de lo posible que se rompa la cadena de frío. Por ello cuando realices tus compras, te aconsejamos adquirir los productos que necesitan frío en último lugar.

Lola Barragán  
Tel. 91 547 13 24  
comunicacion@educarne.es  
www.educarne.es

Desde que terminas las compras hasta que llegas a casa, la temperatura de la carne puede elevarse varios grados, lo que hace que se reproduzcan bacterias.

Por tanto, los productos refrigerados serán los últimos en seleccionarse, y lo debes hacer justo antes de volver a casa; evitando así que se incremente su temperatura y aumentando la seguridad de las carnes a la hora de su consumo.

### Ten presente la fecha de caducidad

Siempre que conserves en refrigeración carnes o derivados cárnicos, debes tener muy presente la fecha de caducidad de los mismos y nunca consumirlos pasada esta fecha.

### Congelación y descongelación

Por otro lado, también tienes la opción de congelar la compra. En este caso, en un congelador doméstico se alcanzan temperaturas de hasta  $-18^{\circ}\text{C}$ . Siempre que se mantenga esta temperatura, puedes alargar la conservación del producto hasta 6 meses. Para ello, es fundamental proteger las carnes con film transparente u otro método que evite el contacto directo con el frío, ya que produce las llamadas “quemaduras por frío”, que deterioran las características organolépticas del producto.

Además, es interesante identificar cada producto con su fecha de congelación para poder consumir siempre en primer lugar los alimentos que lleven más tiempo congelados. Este método es ideal para la conservación de la carne picada que no vamos a consumir en el día, ya que su caducidad es de 24 horas, por lo que congelándola te aseguras su perfecta conservación y ayudas a reducir el desperdicio alimentario.

Cuando decidas descongelar el producto, debes trasladarlo del congelador al frigorífico con una antelación de 24 horas. En la nevera evitarás el goteo de fluidos descongelándolo en un recipiente estanco que contenga una rejilla sobre la que ubicaremos el producto (así también evitas que los fluidos tengan contacto con el producto). Es importante recordar que bajo ningún concepto debes volver a congelar un producto ya descongelado, ya se corre el riesgo de acelerar la multiplicación de bacterias.

### Refrigeración de productos ya cocinados

Si quieres conservar un producto que ya está cocinado a temperatura controlada debes saber que tienes 2 opciones: puedes dejar que el alimento se enfríe un poco antes de introducirlo en la nevera (no más de 30 min), o meterlo directamente para evitar cualquier tipo de crecimiento de microorganismos. Eso sí, esta última opción implica un gasto energético mayor.

Si optas por la refrigeración, debes saber que los platos cocinados pueden aguantar entre 0 y 5°C hasta un máximo de 3 días; después de este periodo de tiempo no se considera seguro consumirlos.

En la nevera, los platos cocinados se pueden colocar en la parte superior ya que, al estar envasados, no se corre el riesgo de goteo. Si, por el contrario, te decantas por el congelador, tendrás una vida útil de varios meses asegurada.

### Envasado

En la conservación de alimentos hay, además de la temperatura, otro elemento muy importante a tener en cuenta, y es el tipo de envase que contiene a estos alimentos.

Si son productos que no van a ser consumidos en un corto periodo de tiempo, lo ideal es que le pidas a tu carnicero que lo envase al vacío. Esta técnica es preferible también para los típicos productos loncheados de charcutería.

Una vez que eliminemos el envase original, si sobra producto, debemos introducirlo en *tuppers*, preferiblemente de vidrio, colocando una pegatina que al menos nos indique la fecha de apertura del envase, o lo envuélvelo en *film* y congélalo.

Sencillos consejos, fáciles de aplicar, para el día a día, que te ayudarán a disfrutar de la carne y sus derivados, conservando sus propiedades nutricionales y todo su sabor.