

# Congelamiento

El congelamiento es una manera simple de preservar los alimentos y de prolongar su vida útil. Lo ideal es congelar los alimentos en porciones fáciles de administrar, ya que la mayoría de los alimentos no pueden volver a congelarse una vez que se descongelan.



## Qué se puede congelar

- Carnes crudas
- Frutas y vegetales cortados (los vegetales deben blanquearse)
- Sopas, guisos y cazuelas
- Pan, galletas y otros productos horneados. Congélelos completamente preparados o antes de hornearlos para servirlos frescos apenas los retire del horno.

## Embalaje

Utilice bolsas para congelador que puedan volver a cerrarse herméticamente o varias capas de envoltorios plásticos. Mantenga el aire afuera para evitar quemaduras de congelador.



## Qué no se puede congelar

- Pastas, papas (excepto puré) y arroz cocidos
- La mayoría de los quesos, yogures y crema agria
- Huevos cocidos
- Vegetales crujientes (pepino, rábano, lechuga, apio, col)

## Descongelamiento seguro

- Al descongelar un alimento, lo ideal es planificar con anticipación y descongelarlo en el refrigerador a 40 °F o menos.
- Para descongelar alimentos congelados más rápidamente, páselos por agua fría o caliéntelos en el microondas a una potencia baja.
- El descongelamiento en el microondas solo se recomienda para alimentos que se cocinarán de inmediato o para alimentos ya preparados (como porciones de sopa congelada).
- No es seguro descongelar las carnes sobre las encimeras o con agua caliente.

Fuente: [nchfp.uga.edu/](http://nchfp.uga.edu/)



## "¿Puedo congelar leche?"

Sí, no hay ningún problema. Si la fecha de vencimiento se aproxima, puede congelarla para usarla después.

- La leche se expande cuando está congelada, así que debe asegurarse de dejar espacio en el recipiente para que no reviente. (La fotografía muestra la misma cantidad de leche antes y después de congelarla).
- La leche puede descongelarse en el refrigerador o en agua fría.
- Es seguro consumir leche previamente congelada, pero el sabor y la textura pueden verse afectados.

Fuente: [healthyeating.org/](http://healthyeating.org/)



## Consejos para congelar pan

- Envuélvalo por completo, preferentemente con un envoltorio plástico, para evitar la exposición al aire.
- Córtele en rebanadas antes de congelarlo.
- Congélelo de inmediato; mientras más fresco esté cuando se lo congele, mejor se descongelará.