

Medidas Higiénico-Sanitarias

¿Cómo es mejor descongelar algo?

La congelación es un tratamiento térmico generalizado. Es una técnica sencilla, poco invasiva para el propio alimento y que además implica pocas pérdidas nutricionales; de hecho, en caso de perderse algo, son algunos minerales (potasio, fósforo...), lo cual puede ser interesante para la enfermedad renal. Si bien parecen todo ventajas, hay un inconveniente: no mata las bacterias patógenas, solo inhibe que puedan crecer.

Espera, ¿descongelar implica algún peligro?

Sí, uno fundamental: descongelar a una temperatura elevada (o temperatura ambiente) puede implicar el crecimiento de bacterias. Se debe descongelar en la nevera porque, entre 3 y 5 grados de temperatura, las bacterias tienen un crecimiento ralentizado, que implica que no habría riesgos para la salud.

Por otro lado, si dejamos los alimentos en la encimera o “a la fresca” (incluso en verano), aunque los alimentos se descongelen antes, el crecimiento bacteriano acelerado está asegurado.

Por tanto, ¿cómo se debe descongelar algo?

Una descongelación rápida implica menor crecimiento de microorganismos porque no les da tiempo a crecer a esa velocidad; ahora bien, una descongelación lenta permite que el alimento tenga una textura más parecida a la previa a la congelación. ¿Menudo dilema, no?

Existen dos métodos fundamentales para descongelar en casa y eligiendo una de las dos circunstancias anteriores:

1 Descongelación en nevera. Posicionamos el alimento sobre un plato (es importante que el plato sea más grande que la pieza a descongelar). Es más lenta, probablemente nos encontremos un charco de agua en el plato y es normal (el alimento no puede retener agua, por el daño para las estructuras proteicas que tiene la congelación), pero mantendrá una estructura similar al alimento de origen. Es la fórmula más deseable, solo que implica saber con tiempo lo que vamos a comer: planificar un menú.



2 Descongelación en microondas. Es un proceso mucho más rápido, además es seguro (la radiación es no ionizante, por tanto, sólo afecta al agua, haciendo que se mueva más rápido y aumente su temperatura, lo cual conllevará una congelación acelerada), sin riesgo microbiológico... pero con algún riesgo gastronómico: partes del alimento se cuecen mientras otros siguen congelados, descongelación no homogénea... la solución a esto es que los alimentos no tengan más de 2 cm de ancho para que la onda microonda se incruste bien así permitir una descongelación de calidad; o que el tamaño del tupper sea lo suficientemente amplio para permitir que el alimento pueda darse la vuelta y descongelarse de forma homogénea.

Medidas Higiénico-Sanitarias

¡Pero hay un escenario más! Las verduras congeladas no muy grandes (brócoli, pimiento, cebolla troceada,...) se pueden incluir directamente en una sartén para su salteado; es decir, de nuevo, una descongelación rápida, pero no por ello menos sabrosa porque estas verduras vienen *ultracongeladas*: se han congelado tan rápido y a una temperatura tan baja (-24°C), que las estructuras de los alimentos apenas reciben daño.

¡A saltear verdura congelada y a descongelar lo demás en nevera!

Bibliografía

1. Galiano C. Comprar, Conservar y Congelar nuestros alimentos desde la A hasta la Z (Ebook). Primera edición. Bubok Publishing. 2013.
2. Gómez-Sánchez AI, Cerón-Carrillo TG, Rodríguez-Martínez V, et al. Aspectos tecnológicos de la congelación en alimentos. Temas selectos de Ingeniería de alimentos 1 (2007):80-96. Último acceso 15 noviembre 2021. Disponible en: https://www.academia.edu/30097487/Aspectos_tecnol%C3%B3gicos_de_la_congelaci%C3%B3n_en_alimentos.