

CANDY

BLOC CON TRUCOS Y SUGERENCIAS PARA
ALMACENAR TUS ALIMENTOS



LAS REGLAS DE ORO PARA ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN TU FRIGORÍFICO



¿Alguna vez te has preguntado por qué se ha estropeado tan rápidamente la verdura dentro de tu frigorífico?

O por ejemplo, ¿cuál es la mejor estantería para cada tipo de producto?

Esto ocurre si consideramos que todos los alimentos pueden ser almacenados del mismo modo y que el mejor lugar es el frigorífico.

Con los trucos y sugerencias de Candy conseguirás aprovechar al máximo las cualidades de cada alimento.

Cada producto necesita un almacenamiento diferente y cada zona del frigorífico tiene una función distinta.

ÍNDICE

1. PRINCIPIOS BÁSICOS..... 4
2. 10 TRUCOS Y SUGERENCIAS PARA UN USO “COOL” DEL FRIGORÍFICO 5
3. SUGERENCIAS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS..... 8
4. AHORRO DE ENERGÍA PARA EL CONGELADOR..... 10
5. RESUMEN PARA UN ÓPTIMO RENDIMIENTO 11
6. CONGELACIÓN DE ALIMENTOS PARA BEBÉS..... 12
7. LIMPIEZA 13
8. 11 ALIMENTOS QUE NO DEBERÍAS INTRODUCIR EN EL FRIGORÍFICO 14

1. PRINCIPIOS BÁSICOS

Tu frigorífico es la conexión final en la llamada "cadena de frío"

Este concepto explica lo importante que es **almacenar los productos correctamente en cada fase**, desde su producción hasta que llegan a tu hogar.

Una vez que hayas elegido los productos en el supermercado, pon atención en que se conserven a una **temperatura correcta**.

Esto reducirá el número de micro-organismos que se desarrollan en ellos.



2. 10 TRUCOS Y SUGERENCIAS PARA UN USO "COOL" DEL FRIGORÍFICO

1. COMPRUEBA LA TEMPERATURA EN TU FRIGORÍFICO

Mantén la temperatura dentro de tu frigorífico a **4-5°**.

Trata de **cerrar rápidamente la puerta** tras utilizarlo, para conservar la energía.

Cada vez que se abre la puerta, entra aire a mayor temperatura y el frigorífico debe trabajar con mayor intensidad para mantener una temperatura correcta.

2. CADA ZONA DEL FRIGORÍFICO TIENE SU PROPIA TEMPERATURA

Según los principios físicos, el aire frío tiende a ubicarse en posiciones más bajas, mientras que el aire caliente tiende a subir. De este modo, la **parte más fría** del frigorífico se encuentra **en la zona más baja**, encima del cajón verdulero.

3. ¿CÓMO TRATAR CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS?

Cada alimento tiene su propia temperatura de almacenamiento.

La carne y el pescado deben ser colocados en la zona más fría del frigorífico, conocido como "chiller". La zona intermedia del frigorífico (normalmente a 4-5°) es adecuada para huevos, lácteos, yogures y artículos de confitería, y alimentos que deben ser conservados en el frigorífico una vez han sido abiertos. La zona a mayor temperatura, conocida como "crisper", es adecuada para verduras y fruta, ya que podrían ser dañadas a temperaturas más bajas.

Los estantes de la puerta son las zonas de temperatura más alta en el frigorífico y son para productos que necesitan una refrigeración suave (p. ej. refrescos, mantequilla...)

4. CUMPLE CON LAS FECHAS DE CADUCIDAD

No almacenes alimentos más allá de su **fecha de caducidad**.

El envase especifica las condiciones correctas para el almacenamiento del producto y quizás recomienda la temperatura a la que debe ser conservado.



5 LOS FRIGORÍFICOS NO SON APTOS PARA TODOS LOS ALIMENTOS

Algunos alimentos no requieren refrigeración, e incluso podrían dañarse si se introducen. Frutas exóticas y cítricos pueden amargarse debido al frío, y los tomates, guisantes, pepinos y calabacines pueden quedarse fuera del frigorífico. El pan se endurece más rápido a temperaturas bajas. La fruta y verdura que aún no está madura debe ser almacenada a temperatura ambiente.

6 NO MEZCLAR CALOR Y FRÍO

No se deben introducir alimentos calientes en el frigorífico.

Si estás cocinando, **deja que los platos se enfríen completamente** antes de introducirlos en el frigorífico: así evitarás la condensación y las subidas repentinas de temperatura en la estantería.

7 INTENTA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Separa los alimentos sin cocinar de los platos ya preparados o listos para consumir y evitarás que los microorganismos se desarrollen más adelante.

8 UTILIZA RECIPIENTES LIMPIOS Y HERMÉTICOS

Siempre es mejor conservar los alimentos en los envases originales, donde está marcada la fecha de caducidad y las recomendaciones de almacenamiento. Los platos cocinados en casa también deben ser conservados cuidadosamente en recipientes limpios con tapa. Simplemente, deja que los recipientes se enfríen antes de cerrarlos para que el vapor no se condense en la tapa y no caiga en los alimentos posteriormente.

9 MANTÉN EL FRIGORÍFICO LIMPIO

Limpia con regularidad el interior del frigorífico.

Puedes utilizar productos específicos, vinagre o bicarbonato diluido en agua.

Un frigorífico limpio funciona mejor y mantiene la temperatura de conservación óptimamente.

10 NO LLENES DEMASIADO EL FRIGORÍFICO

Cuando estés comprando, recuerda el espacio que tienes en tu frigorífico, tratando de evitar aquello que no puedas almacenar en ese momento.

El frigorífico **no debe llenarse en exceso** porque el **aire frío necesita moverse con fluidez por toda la cavidad** para llegar correctamente a todos los alimentos. Si no hay suficiente espacio entre los productos, no se alcanzará la temperatura adecuada.



3. SUGERENCIAS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Para utilizar los productos antes de que expire la fecha de caducidad y reducir desperdiciar alimentos, sigue el principio FIFO (First In, First Out).

Asegúrate de que los alimentos que llevan **más tiempo en el frigorífico** se encuentran **más accesibles** que aquellos que han estado menos tiempo dentro. Coloca los alimentos que has comprado más tarde detrás o debajo que aquellos que ya estaban en el frigorífico.

Con el fin de mejorar el proceso de conservación, puedes seguir nuestras recomendaciones de conservación:



LA CARNE Y EL PESCADO A TEMPERATURA BAJA

CONSEJOS PRÁCTICOS

La carne picada y el pescado destripado deben introducirse en un recipiente o ser envueltos en film transparente. Además, deben consumirse preferentemente en 24 horas. La fecha de caducidad de la carne depende del tipo y el corte: la **carne picada** debe ser consumida en **24 horas**, el **pollo en 48 horas**, el fiambre sin envasar y la **carne fresca** en general en **3 días**.



LOS HUEVOS, LÁCTEOS, YOGURES, PRODUCTOS DE CONFITERÍA, CREMAS Y FIAMBRE A TEMPERATURA INTERMEDIA (4-5°C)

RECOMENDACIONES BÁSICAS

La **leche** y la **nata** deben utilizarse antes de la fecha de caducidad y siempre **hasta 2-3 días después** desde la fecha de apertura del envase.

Los **huevos** deben almacenarse **en el frigorífico** y consumirse antes de la fecha especificada.

Los **quesos** deben estar protegidos con **papel aluminio** o film transparente y deben colocarse en recipientes cerrados.

Los **quesos curados** deben ser envueltos en un **trapo de cocina limpio** y no en un recipiente cerrado, para evitar que enmohezcan.

Comprueba que los quesos no se enmohezcan. Si encuentras cualquier tipo de moho, es conveniente que lo tires a la basura.

Deja el embutido en su envase, envuélvelo en papel aluminio y guárdalo en un recipiente al vacío o bolsas de congelar.



VERDURA, FRUTA Y PRODUCTOS QUE NECESITAN MENOS REFRIGERACIÓN (P. EJ. REFRESCOS, MANTEQUILLA...) Y TEMPERATURA MÁS ALTA (7-10°)

CONSEJOS PRÁCTICOS

La **fruta y verdura** pueden dañarse si la temperatura es demasiado baja y deben ser consumidas **rápidamente**, antes de que se deterioren.

Es mejor **no lavar la fruta y verdura antes de guardarla en el frigorífico**, para evitar que aparezca moho debido a la humedad.



4. AHORRO DE ENERGÍA PARA EL CONGELADOR

La **temperatura del congelador** debe permanecer a **-18°** aproximadamente.

Los alimentos congelados pueden permanecer más tiempo en el congelador que en el frigorífico. Se recomienda llevar los alimentos congelados del supermercado a casa en bolsas de congelación. Un truco práctico es **dividir los alimentos congelados en porciones** y almacenarlos en **recipientes limpios** con una **etiqueta** que indique el tipo de alimento que contiene y la **fecha** de congelación.

Para congelar un plato cocinado, se debe esperar a que se enfríe antes de guardarlo en el congelador.

Para descongelar comida, es mejor que se realice **en el frigorífico** y no a temperatura ambiente.

¡Importante! **Los alimentos descongelados no pueden ser congelados de nuevo** y deben ser consumidos pronto.



5. RESUMEN PARA CONSEGUIR UN BUEN RENDIMIENTO DE TU FRIGORÍFICO

1

No llenes demasiado el frigorífico

Cuanto más lleno esté el frigorífico, más energía necesitará para mantener la temperatura adecuada.

2

No lo abras si no es necesario

Abrirlo y cerrarlo continuamente hará que el aire frío se disipe, por lo que se recomienda abrirlo lo menos posible.

3

No introduzcas alimentos calientes en el interior

Tras cocinar, espera hasta que el plato se enfríe a "temperatura ambiente", sin utilizar la energía del frigorífico para enfriarlo.

4

Ajusta el termostato entre el nivel mínimo y máximo

y comprueba la temperatura: la temperatura del frigorífico debe ser entre 4° / 5°, y la del congelador entre -18° y -15°C. Una temperatura más baja tan solo desperdiciará energía.



En invierno, la temperatura fría de la calle funciona como refrigeración natural.

Antes de colocar los alimentos en el frigorífico, puedes dejarlos en el **balcón o alféizar** de la ventana durante una hora para **reducir la temperatura de manera natural**. Por ejemplo, el agua mineral puede dejarse en el balcón sin problema, donde la temperatura puede ser incluso más baja que en el frigorífico. Así **evitarás que el frigorífico esté sobrecargado y consuma más electricidad**.

6. CONGELACIÓN DE ALIMENTOS PARA BEBÉS

Cuando los bebés comienzan a consumir los primeros purés y papillas, muchas madres suelen almacenar los purés en el congelador.

Sin embargo, se deben tener en cuenta algunas cosas:

- 1 Deja que el puré se enfríe antes de congelarlo.
- 2 Utiliza **recipientes adecuados para una sola porción**: recipientes de cubitos de hielo, adecuadamente cubiertos, o bolsas de congelación.
- 3 Hay **2 opciones de descongelación**: **mueve el recipiente del congelador al frigorífico** y déjalo congelar durante unas horas, o **descongélalo al baño maría**. **No descongelar a temperatura ambiente**.



7. LIMPIEZA

Los frigoríficos deben limpiarse **al menos una vez al mes**, sacando toda la comida, todas las partes desmontables - que pueden lavarse y secarse con una **esponja mojada en agua y vinagre blanco** - y limpiando todas las paredes.

Prepara un **recipiente con agua y detergente**, y moja una esponja para limpiar las paredes del frigorífico y las estanterías que no son extraíbles. Después, seca todo con un trapo húmedo.

Limpia el interior del frigorífico con una esponja mojada en vinagre blanco y **unas gotas de limón**, antes de aclararlo con un trapo húmedo y secarlo definitivamente. En el caso de no tener desinfectante, el vinagre blanco también elimina los malos olores - incluido el detergente - y una vez que se evapora, dejará las superficies **completamente asépticas**.



Sin embargo, si el **mal olor** persiste, limpia la zona con una esponja mojada en **vinagre de vino tinto**, más fuerte que el mismo en blanco, y deja **un vaso** con tres cucharadas de **bicarbonato de sodio** o **un vaso con leche dentro del frigorífico**: neutralizará cualquier olor y previene el mal olor por la falta de ventilación.



8.

11 ALIMENTOS QUE NO DEBERÍAS INTRODUCIR EN EL FRIGORÍFICO

Hay muchos alimentos que nunca deben ser almacenados en el frigorífico, ya que podrían deteriorarse más rápido, podrían dejar de madurar o perder el sabor y aroma (sobre todo la fruta y verdura) a bajas temperaturas.



AGUACATE En el supermercado, es posible que encuentres a menudo aguacates sin madurar y difíciles de pelar y comer. Si los introduces en el frigorífico, deberás esperar mucho tiempo hasta que puedas comerlos. Es mejor dejarlos fuera para que maduren rápido y consumirlos con una consistencia adecuada.



FRUTAS CÍTRICAS ¿Una naranja fresca? Si guardas los cítricos en el frigorífico, es muy posible que se vuelvan amargos. Déjalos en un lugar fresco y seco para que guarden todo su sabor. ¿Quieres guardar medio limón en el frigorífico? Sitúa la parte cortada en un plato - se conservará mejor.



PLÁTANOS Los plátanos se conservan mejor en el racimo. Es más, es mejor no guardarlos nunca en el frigorífico: la piel se volverá negra, especialmente en las zonas más frías.



ALBAHACA La albahaca pierde rápidamente el olor y sabor a temperaturas bajas. En el frigorífico, es posible que absorba el olor de otros alimentos.



CAFÉ El café es extremadamente delicado y enfriarlo puede cambiar su sabor.



CEBOLLAS Las cebollas necesitan oscuridad: el frigorífico no es el mejor lugar para guardarlas, no solo por la luz, sino por la humedad que pueden absorber y puede enmohecerlas rápidamente.



FRUTOS ROJOS ¿Frutos rojos enmohecidos? Puede ocurrir si los introduces en el frigorífico. Los frutos rojos tienden a retener agua, lo que acelera la formación de moho.



MELÓN La temperatura baja en el frigorífico puede modificar los antioxidantes del melón, que tienen múltiples beneficios para la salud. Sin embargo, si prefieres consumir melón frío, puedes cortarlo en trozos y meterlo en el frigorífico diez minutos antes de servirlo.



PATATAS La temperatura ideal para almacenar patatas es sobre 9 grados, por lo que es mejor no guardarlas en el frigorífico: las temperaturas bajas pueden acelerar la brotación e incrementar la solanina, una toxina. Si la temperatura es demasiado alta, las patatas se volverán negras y no podrán ser consumidas.



TOMATES Los tomates maduros son mejores para salud: para que maduren de manera natural, no deben guardarse en el frigorífico, también porque las temperaturas bajas pueden hacer que se deterioren y pierdan el jugo.



CALABACÍN El calabacín necesita ser almacenado en un lugar seco y ventilado. Si un calabacín comienza a ser consumido, puede ser cubierto con papel film de cocina para evitar que se seque.





Service

Candy ofrece una extensa red de más de 150 servicios técnicos autorizados por todo el país. Formación constante y un suministro de repuestos genuino, garantiza un servicio eficaz y de calidad superior. Además de la profesionalidad y confianza, Candy Service también ofrece: extensiones de garantía, soluciones para el mantenimiento y cuidado de los electrodomésticos y accesorios recomendados por la red de servicios técnicos oficial.

Gracias a años de profesionalidad, Candy Service proporciona respuestas adecuadas a clientes y consumidores a través de representantes cualificados, capaces de construir soluciones específicas y proyectos especiales.

Para información y soluciones específicas del punto de venta, contacta con la gestión de Servicios Técnicos de Candy en España vía e-mail, en la dirección atención.alcliente@candy-hoover.es

Candy Service: cuenta con nosotros.

Servicio de Atención al Usuario Candy



902.100.150
943.914.150

candy.es

