



TRES MANERAS MÁS SEGURAS DE DESCONGELAR NUESTROS ALIMENTOS

Descongelar los alimentos en la nevera:

La descongelación en la nevera, es uno de los sistemas de descongelación que más **planificación** requiere, ya que se trata de uno de **los métodos más lentos**.

Cuando se coloca el alimento congelado en la nevera, debemos verificar la temperatura del interior, que debe ser de unos 4°C aprox. *(si la cifra es menor, el producto tardará más tiempo en descongelarse)*.

Una vez descongelado el alimento, debe consumirse de forma inmediata para prevenir el aumento de bacterias.

El pescado es uno de los alimentos para los cuales más se recomienda la utilización de la nevera en su descongelación, ya que aunque es el **método** más lento, es uno de los más **seguros**.

Descongelar los alimentos con agua fría:

La descongelación mediante agua fría, es uno de los **sistemas más rápidos**, aunque **necesita que se preste más atención**. Los alimentos deben estar envueltos o envasados herméticamente para evitar la absorción del agua *(esta absorción podría reducir la calidad del alimento)*.

Una vez sumergidos en **agua**, esta se irá **cambiando cada 30 min. aprox.** para que continúe con su proceso de descongelación.

Los paquetes inferiores a un kilo pueden tardar una hora en descongelarse. Los más grandes en cambio, necesitarán al menos dos horas de descongelación. **Los alimentos descongelados mediante este proceso deberán cocinarse antes de volver a congelar.**

Descongelar los alimentos mediante el microondas:

Se caracteriza por ser la **opción más rápida** de descongelación, aunque deben tomarse algunas precauciones para que el proceso sea correcto y seguro para el consumidor.

Cortar los alimentos en trozos pequeños puede ayudar a que la descongelación sea más eficaz. Además, puede girarse el alimento varias veces durante el proceso, para mejorar el resultado.

En este caso, **el alimento debe cocinarse de forma inmediata** tras su descongelación.