



**Seattle
Public
Utilities**

Cómo conservar los
alimentos por más
tiempo al congelarlos



Guía para almacenar en el congelador



Usar el congelador es una excelente manera de reducir el desperdicio de alimentos. También facilitará la tarea de cocinar, ya que tendrá la comida lista cuando la necesite.

Esta guía es una introducción a los métodos de congelación básicos adecuados para la mayoría de los alimentos.





Consejos para tener en cuenta al congelar alimentos

- Mantenga la temperatura del congelador a 0 °F o menos.
- Congele los alimentos en porciones del tamaño de una comida.
- Evite las quemaduras por congelación al mantener el aire alejado de los alimentos. Quite el aire del empaque antes de congelarlo. Agregue una capa extra de empaque para lograr un almacenamiento más prolongado.
- Etiquete el empaque con la fecha y los contenidos.
- Los tiempos de almacenamiento recomendados determinan la calidad, no la seguridad. El congelador conserva los alimentos seguros por un tiempo prácticamente indefinido, pero el sabor y la textura se deterioran con un mayor tiempo de almacenamiento.
- Descongele solo la cantidad de alimentos que planea usar a la vez.
- Vuelva a congelar solamente los alimentos que se hayan descongelado en el refrigerador. Los alimentos que han sido descongelados utilizando otros métodos no deben volver a congelarse a menos que primero se cocinen.

Empaque



Papel para congelar

Utilícelo para envolver carnes.



Envoltorio de plástico para congelar

Utilícelo para envolver carnes y panes. Use solamente envoltorio de plástico apto para congelador.



Papel de aluminio resistente

Utilícelo como segunda capa de envoltorio, sobre el papel para congelar o sobre el envoltorio de plástico para congelar.



Bolsa para congelar

Utilícelo para frutas, verduras, hierbas, panes y restos de comida. También puede usarse como segunda capa de envoltorio para carnes. Use solo bolsas aptas para el congelador.



Recipiente hermético apto para el congelador

Utilícelo para frutas, verduras, hierbas y restos de comida. También puede usarse como segunda capa de protección para carnes y panes. Use solo recipientes aptos para el congelador.

Cómo descongelar

Refrigerador

Es la mejor opción para frutas, verduras, carnes y restos de comida. Mantenga los alimentos envueltos o cubiertos, y colóquelos en un plato en el refrigerador. La temperatura del refrigerador debe estar a 40 °F o menos. La mayoría de los alimentos se descongelan en un día o dos.

Agua fría

Es una opción de descongelado rápido. Coloque el alimento en una bolsa o un recipiente a prueba de fugas. Remójele en agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos hasta que se descongele. Cocine inmediatamente después de descongelar.

Microondas

Es una opción de descongelado rápido. Coloque el alimento en un plato apto para microondas y elija la función de descongelado. Algunas partes del alimento pueden comenzar a cocinarse durante el descongelado. Cocine inmediatamente después de descongelar.

Temperatura ambiente

Es la mejor opción para el pan. Conserve el pan envuelto y colóquelo sobre la encimera. Las rebanadas se descongelan en unos 10 minutos y las hogazas enteras, de 3 a 5 horas. No descongele otros alimentos a temperatura ambiente.



Frutas

La fruta congelada es más apropiada para hacer batidos, postres y para hornear. Los cítricos y las peras no se congelan bien utilizando este método.

Instrucciones de congelado

1. Lave la fruta
2. Quite las partes no comestibles y colóquelas en un contenedor de desechos de alimentos.
3. Corte las frutas más grandes en rodajas o en bocados.
4. Seque la fruta dando golpecitos para quitar la humedad.
5. Extienda en una sola capa en una bandeja o un plato, y coloque en el congelador hasta que se congele. Este paso es opcional, pero ayudará a evitar que la fruta quede amontonada.
6. Cuando se congele, pase la fruta a una bolsa para congelar o a un recipiente apto para el congelador. Coloque doble bolsa para lograr un almacenamiento más prolongado. Quite la mayor cantidad de aire posible antes de cerrar.
7. Etiquete con la fecha y los contenidos.
8. Para obtener la mejor calidad, use en el término de 8 a 12 meses.
9. Descongele en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. También puede usar frutas congeladas sin descongelarlas.



Verduras



Las verduras congeladas son más adecuadas para cocinar. La lechuga, el pepino y el rábano no se congelan bien.

Instrucciones de congelado

1. Lave las verduras.
2. Quite las partes no comestibles y colóquelas en un contenedor de desechos de alimentos.
3. Corte las verduras en el tamaño deseado para cocinar.
4. Blanquee las verduras sumergiéndolas brevemente en agua hirviendo.
5. Pase las verduras a un bol de agua helada para que se enfríen.
6. Escurra las verduras y séquelas dando golpecitos para quitar la humedad.
7. Extienda en una sola capa en una bandeja o un plato, y coloque en el congelador hasta que se congelen. Este paso es opcional, pero ayudará a evitar que las verduras queden amontonadas.
8. Cuando se congelen, pase las verduras a una bolsa para congelar o a un recipiente apto para el congelador. Coloque doble bolsa para lograr un almacenamiento más prolongado. Quite la mayor cantidad de aire posible antes de cerrar.
9. Etiquete con la fecha y los contenidos.
10. Para obtener la mejor calidad, use en el término de 8 a 12 meses.
11. Descongele en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. También puede cocinar verduras congeladas sin descongelarlas.



Verduras	Tiempo de blanqueado (minutos)	Cocinar hasta que estén tiernos en lugar de blanquear:
Corazones de alcachofas	7	Remolachas
Espárragos	2-4	Batatas
Brócoli	3	Calabaza de invierno
Coles de Bruselas	3-5	
Zanahorias (cortadas en trozos)	2	
Coliflor	3	Pueden congelarse sin blanquear ni cocinar:
Mazorca de maíz	7-11	Cebollas (picadas)
Berenjena	4	Pimientos
Verduras de hoja (para cocinar)	2-3	Calabaza de verano (cortada en tiras)
Judías verdes	3	Tomates
Champiñones (al vapor, no hervir)	3-5	
Ocra	3-4	
Chirivías	2	
Guisantes	1½-2	
Papas	3-5	
Zapallo calabacín de verano (cortado en trozos)	3	
Nabos	2	

Hierbas

Las hierbas congeladas son más adecuadas para cocinar.

Instrucciones de congelado

1. Lave las hierbas.
2. Seque las hierbas dando golpecitos para quitar la humedad.
3. Quite las partes no comestibles y colóquelas en un contenedor de desechos de alimentos.
4. Coloque las hierbas en una cubeta para hielo; llene cada cubo aproximadamente dos tercios.
5. Vierta agua, caldo, mantequilla derretida o aceite de oliva sobre las hierbas hasta llenar cada cubo.
6. Coloque la cubeta en el congelador hasta que los cubos se congelen.
7. Retire los cubos de la cubeta y colóquelos en una bolsa para congelar o en un recipiente apto para congelador. Coloque doble bolsa para lograr un almacenamiento más prolongado. Quite la mayor cantidad de aire posible antes de cerrar.
8. Etiquete con la fecha y los contenidos.
9. Para obtener la mejor calidad, use en el término de 6 meses.
10. Derrita los cubos de hierbas en los alimentos, como salsas y sopas.



Carnes rojas, carne de aves de corral y pescados

Tome todas las precauciones de seguridad normales al manipular y preparar carnes rojas, carnes de aves de corral y pescados.

Instrucciones de congelado

Si la carne roja viene en una bolsa sellada al vacío sin abrir, y planea descongelarla y cocinarla al mismo tiempo, omita los pasos 1 al 4.

1. Retire del envasado de la tienda.
2. Si lo desea, recorte la grasa y quite los huesos. Coloque las partes no comestibles en un contenedor de desechos de alimentos.
3. Separe en porciones del tamaño de una comida.
4. Envuelva bien cada porción en papel para congelar o en envoltorio de plástico para congelar.

Si envuelve varias piezas, como hamburguesas, en el mismo envasado, coloque el envoltorio de plástico para congelar entre cada pieza para evitar que se peguen entre sí.

5. Coloque doble envoltorio de papel para congelar o papel de aluminio resistente, o coloque en una bolsa para congelar o en un recipiente apto para congelador, para lograr un almacenamiento más prolongado. Quite la mayor cantidad de aire posible antes de cerrar.
6. Etiquete con la fecha y los contenidos.
7. Para lograr una mejor calidad, use dentro del tiempo de almacenamiento recomendado.
8. Descongele en el refrigerador, en agua fría o en el microondas.



Alimento	Tiempo de almacenamiento (meses)
----------	----------------------------------

Pescado, cocido	2-6
Pescado (grasoso), crudo	2-3
Pescado (magro), crudo	6
Carne de aves de corral, cocida	4
Carne de aves de corral, cruda	9-12
Carne roja, cocida	2-3
Carne molida y para estofado, cruda	3-4
Bistecs y carne para asar, cruda	8-12
Trozos (res y cordero), crudos	9-12
Trozos (cerdo), crudos	4
Jamón	1-2
Tocino, chorizo y salchichas	1-2
Fiambre y perros calientes	1-2



Pan

Congelar es la mejor opción para almacenar pan que no planee usar rápidamente. La calidad del pan congelado es mucho mejor que la calidad del pan conservado en el refrigerador.

Instrucciones de congelado

1. Corte el pan en rebanadas del tamaño que desee. Este paso es opcional, pero permitirá descongelar solo la cantidad necesaria más adelante.
2. Envuelva el pan en el envoltorio de plástico para congelar o colóquelo en una bolsa para congelar. Coloque doble envoltorio utilizando una bolsa para congelar, un recipiente apto para congelador o papel de aluminio resistente, para lograr un almacenamiento más prolongado. Quite la mayor cantidad de aire posible antes de cerrar.

También puede dejar el pan en su envasado plástico original si planea usarlo a las pocas semanas.

3. Etiquete con la fecha y los contenidos.
4. Para obtener la mejor calidad, use en el término de 3 meses.
5. Descongele a temperatura ambiente. También puede tostar u hornear el pan sin descongelarlo.





Restos de comida

Si desea una comida rápida y fácil, ¡congele los restos!

Instrucciones de congelado

1. Deje enfriar los restos completamente.
2. Separe en porciones del tamaño de una comida.
3. Coloque los restos en un recipiente apto para congelador o en una bolsa para congelar. Coloque doble bolsa para lograr un almacenamiento más prolongado. Quite la mayor cantidad de aire posible antes de cerrar.
4. Etiquete con la fecha y los contenidos.
5. Para obtener la mejor calidad, use en el término de 2 a 3 meses.
6. Descongele en el refrigerador, en agua fría o en el microondas.

Ahorre dinero
Ahorre tiempo
Desperdicie menos alimentos



**Seattle
Public
Utilities**

Si desea obtener recursos que le ayuden a desperdiciar menos alimentos, visite

seattle.gov/util/stopfoodwaste

