Almacenamiento y conservación de los alimentos

Las prácticas de almacenamiento de alimentos deben ser adecuadas, siendo importante conocer cuáles son los alimentos que se deterioran antes. Un adecuado almacenamiento y conservación nos ayudará a no despilfarrar en el hogar. **La alteración de un alimento depende de tres factores: composición, tipo de microorganismo que interviene en su descomposición y condiciones de almacenamiento o conservación**. Conservar los alimentos es lograr mantenerlos durante largo tiempo, bajo ciertas condiciones que nos permitan consumirlos en cualquier momento, sin que causen daño a nuestra salud o se vea alterada su calidad. El contenido en agua es el factor que más influencia tiene en el deterioro de los alimentos (siendo las verduras y hortalizas, la leche, la carne y el pescado los que más se ven afectados). Además influyen la humedad, el ph, la temperatura y el oxígeno.

Algunos consejos generales a la hora de almacenar y conservar los alimentos son:

- Controlar la temperatura, la luz solar, la atmósfera y la humedad para mantener los alimentos en perfectas condiciones antes de ser consumidos.
- Mantener limpias y secas todas las áreas de almacenamiento.
- Rotar los alimentos de tal manera que se coloquen los recién comprados más al fondo y los más antiguos delante para que sean usados en primer lugar (Sistema FIFO-“First in, first out”) para así evitar que los alimentos caduquen antes de ser consumidos y se produzca un desperdicio de los mismos.
- Rotular adecuadamente el recipiente (nombre del alimento y fecha) con el contenido si es necesario quitar las etiquetas del envase original, excepto cuando no pueda confundirse con algún otro (por ejemplo el arroz no se necesita marcar porque se reconoce fácilmente).
- Revisar diariamente la temperatura de los alimentos almacenados y de las áreas de almacenamiento.

https://www.youtube.com/embed/6dBZq-RskPg

Copyright 2026

Si almacenas en el congelador...

- Es necesario colocar los alimentos dentro tan pronto como sea posible.
- Se debe mantener a una temperatura inferior a -18ºC o menos si el alimento requiere otra temperatura. Los congeladores llevan indicado un número de estrellas (capacidad congeladora de nuestro equipamiento electrodoméstico de refrigeración-congelación) que marca los niveles de seguridad del proceso. Cada estrella nos indica – 6ºC por lo que es preciso que el equipo tenga como mínimo 3 estrellas.
- Se recomienda evitar abrir las puertas del congelador más de lo necesario y mantener la puerta cerrada el mayor tiempo posible.
- Se debe descongelar periódicamente y no sobrecargarlo.
- Es mejor almacenar los alimentos de tal manera que permitan una adecuada circulación del aire dentro del congelador.
- No se deben colocar alimentos calientes dentro. Como solución, se pueden poner los envases en agua fría antes de guardarlos en el congelador.
- Alimentos a conservar en congelación: carnes, pescados, embutidos, pulpas de frutas, verduras, platos preparados...

Si almacenas en armarios y despensas...

- La temperatura se debe ajustar entre 10ºC y 21ºC.

Copyright 2026


TIPPING

- Se debe mantener el área limpia.
- Cuartos de almacenamiento, fríos, secos y bien ventilados.
- Se debe mantener los alimentos alejados de las paredes y suelos (para evitar insectos y roedores) y de la exposición a la luz directa del sol.
- Un almacenamiento en envases adecuados en ambiente seco y aireado puede ayudar a prevenir el deterioro del alimento.
- Es recomendable utilizar recipientes duraderos, que no dejen entrar el agua o las plagas.
- Ejemplos de alimentos a conservar a temperatura ambiente: alimentos secos, deshidratados, latas, cereales (arroz, avena, pastas), botellas, legumbres secas, encurtidos, harinas, conservas, postres lácteos pasteurizados, aceites, vinos, azúcar, fritas, galletas, té, café,etc.

Revision #3
Created 2022-02-01 11:12:47 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:51 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026