

¿Sabías que volver a congelar alimentos descongelados no tiene ningún riesgo?



¿Cuántas veces has sacado algo del congelador que no has acabado consumiendo? Muchas personas se han encontrado alguna vez con esta situación y su reacción ha sido tirar este producto a la basura porque, hasta ahora, algunos expertos y entendidos en nutrición recomendaban no volver a congelarlo. Pero según parece se trata de una leyenda urbana y los alimentos descongelados pueden volver al refrigerador sin ningún tipo de problema.

Los alimentos descongelados pueden volver a congelarse sin ningún riesgo.

Eso sí, esas piezas de comida no deben haber sido expuestas a temperaturas superiores a los 32 grados centígrados. De manera que no importa si se ha roto la cadena del frío, lo que realmente importa son las condiciones a las que se ha sometido un trozo de carne, de pescado o cualquier otro producto antes de volver a someterlo a las bajas temperaturas.

¿Y cuál es el mejor método para descongelar la comida? Pues la manera óptima de hacerlo es introducir el producto congelado en una bolsa de plástico bien cerrada para posteriormente introducirla en un recipiente lleno de agua fría. Según parece, este es la manera más rápida de hacerlo ya que el agua conduce mejor el calor que el aire.



No deben de haber estado a más de 32°C después de descongelarlos la primera vez.

De manera que no es necesario someter la comida a un proceso lento de descongelación para que mantenga su propiedades y sabor. El microondas tampoco es el método más recomendable para descongelar productos crudos porque en muchas ocasiones esas piezas de comida se acaban cocinando. Aun así, sí es un buen mecanismo para descongelar alimentos cocinados.

Fuente: vida-estilo.