

La forma de congelar y descongelar que acaba con la excusa para no comer sano

Publicado el: 04-11-2019

Te contamos cómo usar bien este método de conservación para que los alimentos congelados resulten tan sabrosos como los frescos.

Ya sea real o excusa fácil, lo cierto es que la **falta de tiempo** (para hacer la compra, para cocinar, para elaborar los menús, para organizarse...) es una constante en la consulta de los nutricionistas. Por eso la mayoría de ellos se ven obligados, tal como explica la dietista-nutricionista Mariana Álvarez, a transmitir a sus pacientes desde el principio la importancia de **dedicar tiempo a organizarse** y definir bien las elecciones de alimentos y las prioridades. "Una vez que se tienen claras y se van poniendo en práctica, comer de forma saludable va saliendo solo", afirma.

Uno de los grandes aliados para organizar menús saludables es el **congelador**, pues permite conservar una gran variedad de alimentos, tanto crudos como cocidos, para así optimizar recursos y luchar contra la eterna excusa del "no tengo tiempo".

Cómo congelar y descongelar correctamente

Para que este método de conservación afecte lo menos posible a las características organolépticas de las preparaciones y los alimentos (sabores, aromas, texturas) que los conviertan en menos atractivos que los frescos debemos atender especialmente al proceso de congelación y descongelación, según precisa Mariana Álvarez.

Lo ideal es que la **congelación** se haga de forma muy rápida y en tamaños y raciones lo más pequeños posibles. "Esto ayudará, por un lado, a evitar que comamos más de la cuenta y, por otro, a que los alimentos tarden menos en descongelarse", comenta. En cuanto a la descongelación, debe hacerse de forma lenta y en la nevera, y no a temperatura ambiente, sobre todo si estamos hablando de carnes y pescados. "Cuidar ambos procesos evitará que los cristales de hielo que se forman naturalmente rompan la estructura del alimento, afectando así a sus características", aclara Álvarez.

Además de disponer de recipientes aptos, con cierres herméticos y de diferentes tamaños, deben etiquetarse siempre los alimentos y las preparaciones indicando el contenido y la fecha en la que fueron preparados y/o congelados.

La fórmula para congelar bien frutas y verduras

Tanto las frutas como las verduras son alimentos ricos en agua en su composición. Y esto hace que los cristales que se forman durante el proceso de congelación dañe más la estructura de los alimentos que lo que sucede en el caso de otros alimentos con menos agua. De hecho, es algo que puede repercutir en su textura o incluso en el sabor.

Para reducir este efecto, la dietista-nutricionista Mariana Álvarez propone realizar un escaldado previo, que consiste en sumergir durante 2 minutos en agua hirviendo las **verduras**, dejar que se enfríen, secarlas y distribuirlas en bolsas para su congelación.

En el caso de las **frutas**, es importante lavarlas bien, secarlas, pelarlas, quitar corazones y semillas, cortarlas en trozos (esto es importante, según indica Álvarez) y utilizar recipientes o bolsas con cierre hermético. Algunas frutas como el **plátano**, los **frutos rojos** y los **mangos** toleran mejor este proceso. "Si deseamos tener la fruta lista para agregar a una mezcla de cereales, leche o yogur y frutos secos en el desayuno, lo ideal es dejarla cortada la noche anterior en un recipiente hermético en la nevera. Eso sí, debemos tener en cuenta que algunas frutas como la manzana, el plátano o la pera se oxidan", recuerda.

Otro recurso, según explica la dietista-nutricionista, es comprar frutas y verduras **ultracongeladas**, o incluso verduras precocidas al vapor y congeladas, pues eso permite disfrutar de ellas con un mínimo golpe de sartén, de microondas o echándolas en un guiso o potaje directamente.

El pescado, uno de los básicos

Para practicar el batch cooking (cocinar un día y comer durante el resto de la semana) es importante la planificación, tanto a la hora de comprar, como de guardar y conservar los alimentos.

En el caso del pescado lo fundamental, según explica Mariana Álvarez, es separar lo que se consumirá en el día (en raciones individuales o en función de la cantidad de comensales) de lo que vayamos a congelar. En ambos casos se guardarán en recipientes aptos una vez **limpios y sin espinas**. "El envasado debe ser lo más hermético posible para asegurar la conservación y evitar que coja olores y sabores de otros alimentos", aclara.

Otra opción rápida, al igual que sucede con las verduras, es el pescado ultracongelado o incluso las latas de conservas al natural (o en aceite de oliva o escabeche) de atún, sardinas, sardinillas o mejillones.

Pan integral, un recurso perfecto

El **pan** es un alimento que se congela y descongela bien y fácilmente. Pero a la hora de incluirlo entre nuestros "básicos" de congelador es importante que elijamos un pan de calidad. "Esto quiere decir que esté compuesto por 3 o 4 ingredientes, que serán: cereal integral o de grano entero, levadura, agua y una pizca de sal (que puede no llevar, si elegimos la opción sin sal). Si el cereal es de **grano entero** al cien por cien, mejor", propone Álvarez.

Puede congelarse una **barra entera** o por **rebanadas**, según la idea de consumo que tengamos y usando bolsas herméticas. "Un truco para consumirlo a diario es congelar el pan en rebanadas en una misma bolsa separándolas con un trozo de papel de horno", sugiere.

En cuanto a la descongelación, lo ideal es dejar el pan a temperatura ambiente envuelto en un trapo limpio. Si tenemos prisa, se puede usar la tostadora o el microondas, aunque en este último caso debemos ir programando cada 30 segundos para probar el punto que queremos o bien dar un primer golpe de calor para que pida frío, pero luego dejar que se vaya descongelando de forma natural.