

Cómo conservar los alimentos de la heladera y evitar que se pudran si se corta la luz ante una tormenta

22/12/2024



Cuando una **tormenta** causa **cortes de luz**, conservar los **alimentos** de la heladera correctamente es fundamental para evitar desperdicios y proteger la salud al momento de comerlos.

Existen ciertas recomendaciones a tener en cuenta para evitar que las comidas se pudran dentro de la heladera.

- **Congelá alimentos perecederos:** Si el pronóstico anuncia tormentas severas, **congelá carnes, lácteos, vegetales** y hasta botellas de agua. Estas últimas **ayudarán a**

mantener el congelador frío por más tiempo.

- **Organizá tu freezer:** Colocá en la parte delantera los alimentos que planeas consumir primero, dejando los menos perecederos al fondo.

Qué hacer durante un corte de luz para conservar los alimentos

- **Evitá abrir las puertas de la heladera y el freezer:** Cada vez que lo hacés, el frío se pierde más rápido. Una heladera cerrada puede **mantener los alimentos fríos hasta 4 horas**. Un freezer lleno conserva su temperatura **durante 48 horas**, o 24 horas si está a media capacidad.
- **Usá hieleras para emergencias prolongadas:** Si el corte de luz se extiende, pasá los alimentos más perecederos a una hielera con hielo o acumuladores de frío.

A su vez, durante un corte de luz, algunos alimentos pueden mantenerse en buen estado sin necesidad de permanecer en la heladera:

- **Productos enlatados o en conserva:** Atún, frutas, vegetales y legumbres en lata son opciones seguras.
- **Frutas y verduras frescas:** Manzanas, bananas, zanahorias y papas no requieren refrigeración inmediata.
- **Alimentos secos:** Pan, galletas, cereales, arroz y pasta son fáciles de almacenar.
- **Productos sellados herméticamente:** Mermeladas, miel y otros pueden permanecer a temperatura ambiente.



Las frutas y verduras pueden durar más tiempo ante un corte de luz. (Foto: Adobe Stock).

Qué hacer cuando regresa la luz

- **Revisá las temperaturas:** Usá un termómetro de alimentos para asegurarte de que los perecederos no hayan superado los 4 °C.
- **Descartá alimentos comprometidos:** Si tienen mal olor, textura extraña o han estado a temperaturas inseguras (por encima de los 4 °C) durante más de 2 horas, es mejor desecharlos.
- **Cuidado con los alimentos descongelados:** Aquellos que aún tengan cristales de hielo y estén fríos al tacto pueden volver a congelarse. Si no, consumilos rápidamente.

Fuente: TN