

# Por qué no hay que guardar las comidas calientes directamente en la heladera

06/12/2024



¿Alguna vez te has preguntado por qué no debes meter la comida caliente directamente en la heladera? Aunque parezca una práctica inofensiva, hacerlo puede tener consecuencias negativas tanto para tu electrodoméstico como para tu salud.

Al introducir alimentos calientes en el refrigerador, se produce un aumento significativo de la temperatura interna, lo que obliga al motor a trabajar más intensamente para mantener el frío. Esto no solo reduce la vida útil del electrodoméstico, sino que también incrementa el consumo de

energía.

Pero los problemas no se limitan al aparato. Los alimentos calientes tardan más en enfriarse, lo que crea un ambiente propicio para el crecimiento de bacterias. Estas pueden contaminar otros alimentos y causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

**¿Qué hacer entonces?**

- **Deja que los alimentos se enfríen antes de refrigerarlos:** Lo ideal es dividir la comida en porciones más pequeñas y colocarlas en recipientes poco profundos para acelerar el proceso de enfriamiento.
- **Limpia la heladera regularmente:** Esto ayudará a prevenir la acumulación de bacterias y a mantener una temperatura adecuada.

**En resumen,** evitar introducir alimentos calientes en la heladera es una medida sencilla que puede prolongar la vida útil de tu electrodoméstico, reducir el consumo de energía y proteger tu salud.