

Sobras de Navidad y Año nuevo: cuánto tiempo pueden aguantar dentro y fuera de la heladera

28/12/2022



Parece mentira, pero llegó fin de año y con él llegaron las dos celebraciones más esperadas: Navidad y Año Nuevo. Durante estas fechas hay tradiciones que jamás cambiarán y parte de esto son las grandes cantidades de comida que se sirve en los festejos y por ende que sobra luego de que estos terminan.

Las típicas comidas de estas festividades son: ensalada rusa, vitel toné, pionono, huevos rellenos, copa de camarones, entre otros alimentos. Después de celebrar y comer hasta estallar, **la mayoría de las familias suele dejar las sobras largo rato sobre la mesada.**

Sin embargo, esto muchas veces puede ser perjudicial para algunos alimentos que, sin duda, deben estar refrigerados. A

continuación te contamos cuanto tiempo pueden quedar algunas comidas fuera de la heladera; con cuáles debemos ser más cautelosos que con otras; y cómo se deben conservar para evitar que se pongan mal.

Cabe recordar que **en verano hay que ser especialmente cautos con la conservación de los alimentos**, esto es así porque las altas temperaturas facilitan el desarrollo de microorganismos que en muchos casos pueden ser difíciles de detectar.

Muchas veces la comida se ve en buen estado, pero la apariencia no es suficiente: «La contaminación microbiana, incluso si es alta, no tiene por qué manifestarse en el deterioro perceptible del alimento», destacó la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

Hay que evitar que la comida esté expuesta entre 4 y 65 grados centígrados. Recordamos que las temperaturas de las cocinas suelen hallarse dentro de ese rango.

Es por esto que cada vez que se cocina algo, hay que tratar de mantenerlo en frío lo antes posibles, pero tampoco es recomendable conservar las sobras en la heladera cuando aún están muy calientes, ya que se pueden llegar a dañar los alimentos.

Según indican los expertos, en el verano las sobras no deben estar más de una hora a temperatura ambiente. Hay que prestarle más atención a los alimentos crudos y platos que presenten huevo, proteína y líquido, porque son los más elegidos por los microorganismos.

Entonces, toda receta que contenga huevo crudo, como la mayonesa, el huevo frito, tartas poco cocidas o tortillas de papas muy jugosas, lo mejor es comerlo en el momento y evitar guardar las sobras.

A pocos días de Año Nuevo es bueno aconsejar que si tenemos pensado comer preparaciones con huevo crudo, lo mejor es que

se preparen inmediatamente antes de consumir, no guardar las sobras y que las eviten niños pequeños, mujeres embarazadas, ancianos o personas inmunodeprimidas.

Cómo conservar las sobras en la heladera



El dilema de cada fin de año: cómo guardar las sobras de las fiestas.

Cuando llega el momento de guardar las sobras en la heladera, nos convertimos en expertos del Tetris. Sin embargo, la prioridad no debe ser que entre todo de cualquier manera. Si no que **es recomendable utilizar recipientes herméticos aptos para almacenar alimentos.**

Además, es mejor guardar los alimentos en los estantes más altos de la heladera para evitar que los líquidos de otros productos crudos caigan encima. Otro dato que puede servir es **etiquetar los recipientes con la fecha de preparación, para saber cuánto tiempo llevan almacenados.**

Fuente: Crónica