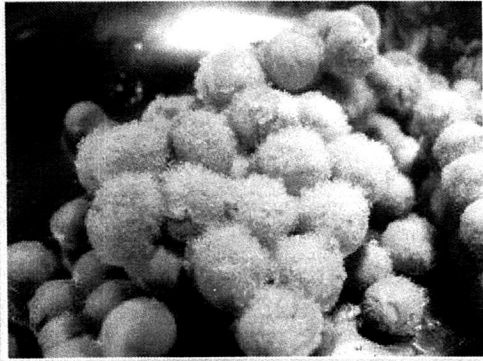


# Tres maneras de descongelar alimentos

*Hay tres formas de descongelar alimentos de manera segura: en la nevera, en agua fría o en el microondas*



- Imagen: Francis - Hay varias maneras de descongelar alimentos sin necesidad de exponerse a peligro alguno. Pero si este proceso se hace de forma errónea, aumenta el riesgo de exposición a bacterias patógenas. Durante la descongelación, los alimentos deben mantenerse a temperaturas adecuadas, ya que cualquier bacteria que pudiera estar presente antes de congelar puede empezar a multiplicarse. Este artículo detalla cuáles son las **formas de descongelar para una mayor seguridad de los alimentos: en la nevera, en agua fría y en el microondas.**

Cuando se congelan los alimentos, las bacterias que puedan tener en su interior se mantienen latentes y, con una cocción adecuada, se destruyen. Sin embargo, si no se han descongelado de forma correcta, el tiempo de cocción recomendado puede ser insuficiente para destruirlas. Y es que no descongelar los alimentos de forma correcta puede ser una causa de intoxicación alimentaria. Si en el momento de cocinar el alimento todavía está congelado, se necesitará más tiempo para cocinar. El exterior podría estar cocido, pero el interior no.

Además, si se descongela carne, debe tenerse en cuenta que es preferible separarla de otros alimentos para evitar la contaminación cruzada. Cuando no hay tiempo suficiente para descongelar, es seguro cocinar los alimentos de forma directa, siempre y cuando se recuerde que el tiempo de cocción es un 50% superior que si se descongela, sobre todo para la carne. Hay tres formas de descongelar alimentos de manera segura: **en la nevera, en agua fría o en el microondas.**

## Descongelar en la nevera

*La descongelación en la nevera requiere una planificación previa porque es uno de los métodos más lentos*

La descongelación en la nevera requiere una planificación previa, sobre todo para alimentos de gran tamaño. En este caso, el tiempo de descongelación será mayor que para alimentos de tamaño más reducido, que pueden tardar unas 24 horas en descongelarse. Cuando se coloca el alimento congelado en la nevera, debe verificarse la temperatura del interior, que debe ser de unos 4°C. Si la cifra es menor, el producto tardará más tiempo en descongelarse. ~~Es recomendable utilizar un plato para evitar que goteen los jugos sobre otros alimentos.~~

Cuando ya se ha descongelado, el alimento debe prepararse y consumirse de forma inmediata para prevenir el crecimiento de bacterias. Este podría volver a congelarse, siempre y cuando no se supere el plazo de tiempo en el que debería haberse comido. La carne picada, los mariscos y las aves pueden consumirse hasta uno o dos días después de haberse descongelado. La carne de cordero, de cerdo o de res, hasta tres y cinco días tras la descongelación. El pescado es uno de los alimentos para los cuales más se recomienda utilizar la nevera para descongelar, aunque es el método más lento, es uno de los más seguros.

## Descongelar en agua fría

Esta forma de descongelación es más rápida que la anterior, pero necesita que se preste más atención. Los alimentos deben estar envueltos o envasados de forma hermética para evitar que el tejido absorba agua y se reduzca su calidad, así como para prevenir la contaminación por bacterias presentes en el agua (si las hubiera). **El alimento se sumerge bien cerrado en agua fría** y esta se cambia cada cierto tiempo (unos 30 minutos) para que continúe con la descongelación.

Los paquetes inferiores a un kilo pueden tardar una hora en descongelarse, mientras que los más grandes, de uno o más kilos, necesitarán al menos dos horas. Si no se cocinan de forma inmediata y se quieren volver a congelar, los alimentos descongelados mediante este proceso deberán cocinarse antes de recongelar.

## Descongelar en el microondas

La descongelación en el microondas es una de las opciones más rápidas, aunque deben tomarse precauciones para evitar que se cocinen los extremos de los alimentos y, en cambio, el centro quede congelado. Tras seleccionar la opción de descongelación del microondas, se introduce el alimento de manera que quede espacio entre este y el interior del electrodoméstico, para que el aire caliente circule sin problemas. Cortar los alimentos en trozos pequeños (si es posible) puede ayudar a que la descongelación sea más uniforme. Además, puede girarse el alimento varias veces durante el proceso. El alimento debe cocinarse de forma inmediata tras la congelación.

## ERRORES EN LA DESCONGELACIÓN

- **No deben descongelarse los alimentos a temperatura ambiente o en agua caliente.** El riesgo de contaminación es mucho mayor (el crecimiento de bacterias se produce sobre todo entre 4°C y 60°C).
- Los alimentos, una vez descongelados, no deben volver a congelarse salvo que se cocinen a más de 70°C durante al menos dos minutos.
- Debe evitarse el contacto directo entre alimentos que se descongelen y otros que ya estén cocinados, para evitar contaminaciones cruzadas.
- Debe comprobarse el estado del congelador, que no se formen capas gruesas de hielo en sus paredes o cristales de hielo en los envases.