

ⓘ Joaquin Prat



Sobre su marcha a 'Cuatro al día': "Me desteto de los pechos de Ana Rosa"

5 TELECINCO



informativos
TELECINCO



PORTADA

● EN DIRECTO

PORTADA | SOCIEDAD

Guía para ser el rey del congelado en tu nevera: Crisis y Navidad, la tormenta perfecta que la hará útil

Informativos Telecinco

25/10/2019 • 06:37h.



- Informativos Telecinco te propone un juego guía para ser el amo del congelado
- El 76 % de los compradores de productos de mar reconocen que congela todo
- En 2021 el congelado será un producto estrella: es práctico y permite ahorrar

La **tormenta perfecta** puede llegar al plato antes de los que pensamos. **Los primeros síntomas de la crisis que llega** (caída en la creación de empleo, **previsiones a la baja del PIB, amenazas europeas pidiendo recortes de más de 6.000 millones**, son solo algunos síntomas de lo

que viene) **van a hacer necesario no solo ahorrar, el que pueda,** sino también ser el rey de la nevera y en especial del congelado.

PUBLICIDAD

Informativos Telecinco te propone un **juego guía para ser el amo del congelado**, saber **qué productos y desde cuándo pueden estar tanto en el nevera** como el congelador. No es un tema baladí si tenemos en cuenta que **el gasto semanal en productos de gran consumo de las familias españolas se incrementa un 20% en el mes de diciembre**, según los datos del informe 'Cómo cambian los hábitos de compra en Navidad', que la plataforma de estudios de mercado **AECOC Shopperview** ha presentado esta semana. **El 80% se considera previsor**, ya que planifica con tiempo sus compras, y acude a los **establecimientos con antelación para aprovechar las ofertas tempranas y ahorrar**.

Las ventas de alimentos congelados en España alcanzaron en 2018 un valor de 4.865 millones de euros, lo que supuso un crecimiento del 3,5%, similar al contabilizado en el ejercicio anterior e

impulsado por la demanda de platos preparados, según el informe publicado por el **Observatorio Sectorial DBK**. Así que los productos congelados reinan hoy, no porque abandonemos lo fresco sino porque o compramos fresco para congelar o directamente miramos el precio y la facilidad y apostamos por el congelado.

De hecho, **un estudio sobre productos congelados elaborado por la UCGAL, la Unión de Consumidores de Galicia** señala que **el 76 % de los compradores de productos de mar congelan todo o parte del producto que compran fresco**. Un 40 % lo hace tras la alerta nacional del parásito del anisakis, presente en muchas especies marinas, y el 36 % restante para asegurar óptimas condiciones de consumo.

Otro **informe elaborado por Technavio** destaca que **en 2021 el congelado será un producto estrella**. Pero no es solo el pescado. El mercado de vegetales, carne y patatas fritas congelados sigue despuntando. Para el bienio 2019-2020 se prevén tasas de variación situadas en torno al 2%, superando los 5.000 millones de euros de ingresos.

Cómo ser el rey de la nevera esta Navidad y en épocas de crisis

Alex Yañez De la Cal, Master

Internacional en Nutrición Deportiva y

Nutrición Clínica (Universidad Isabel I) e

Investigador del grupo SAFE de la

Universitat Ramon Llull elimina algunos

mitos y da algunos consejos para que

manejar la conservación de alimentos y su congelación no te haga perder alguna compra si la anticipas para esta Navidad o aprovechando ofertas.

“Los alimentos al ser congelados pierden alguna cantidad de vitaminas y minerales

a diferencia de comer el alimento fresco, pero hablamos de máximo un 30% menos de algunas vitaminas lo que no es algo a tener en cuenta como efecto negativo ya que el congelado nos permite tener alimentos de muy buena calidad durante un período largo de tiempo”, destaca nada más empezar para dejar claro que el sinónimo congelado y mala calidad no siempre es exacto.

TE RECOMENDAMOS

EL PROGRAMA DE
AR

La postura de una vecina catalana que deja sin palabras ...

DEPORTES

La imprudencia que costó la vida a Reyes: sabía que...

Sí es cierto que hay **alimentos que nunca deben congelarse** como la leche y productos lácteos, huevos, los fritos, frutas y otros alimentos altos en agua. Pero sí se puede congelar (siempre a 0°C o menos) los filetes, las chuletas. Y duran, entre 4 a 12 meses. El fiambre puede durar 6 meses, la verdura de 8 a 12 meses, el pescado de 3 a 8 meses, aunque esta duración puede variar y depende de más factores.

“La mejor forma de descongelar los alimentos es **pasar el alimento del congelador a la nevera y así la descongelación se hace lentamente** y así los cristales de hielo que se forman durante la congelación así se desharán poco a poco y así no se dañara el sabor ni la textura de los alimentos”, aclara el experto.

Cómo colocar los productos en la nevera para que duren más

Baldas superiores y puerta. Las bebidas,

salsas, mermeladas, sobras de comidas cocinadas o los huevos deben estar colocados ahí

Baldas intermedias. Aquí coloca los productos lácteos y embutidos

Baldas inferiores. Este es el punto más frío por lo que es el lugar ideal para la carne o el pescado

Cajones. Lugar para las frutas y verduras.

Tan importante como saber congelar y preservar los alimentos es útil **saber cómo limpiar esa nevera llena** en las épocas más señaladas. Un consejo es la mezcla de agua y vinagre blanco. Y para evitar los olores es bueno mojar el paño húmedo con pasta de bicarbonato.

TE PUEDE INTERESAR

Los 10 alimentos que debes tirar inmediatamente si les sale moho

10 alimentos para combatir el estrés

Alimentos ultraprocesados, el enemigo de quienes quieren adelgazar

Comentar



Recomendado

Enlaces Promovidos por Taboola



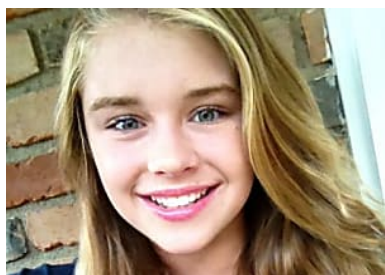
¡GUAUU! Esta aplicación es como Amazon. Pero vende todo en el precio de fábrica

Descargar App | Vova



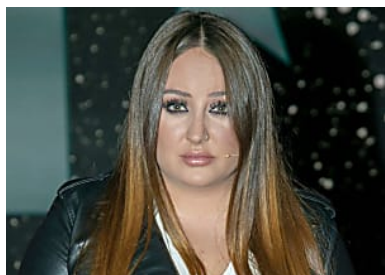
Una nueva forma de cocinar según los mejores chefs

Miele



El taxista siguió su instinto cuando una niña de 13 años se subió a su taxi y eso...

Easyviajar



Rocío Flores posa con su hermano y con la mujer de su padre: "Me falta un pilar fundamental, mi jefe"

Nos conectamos



Corporativo



También puedes...



Sigue navegando



MEDIASET *españa.*



5 TELECINCO

cuatro

FACTORIA DE FICCIÓN

Boing

E. *Energy*

divinity

BE
MAD

ELTIEMPOHOY

mitele 

mtmad

YASSS

uppers

telemanía 

TELECINCO
CINEMA 

12. MESES

[Atlas]

 PUBLIESPAÑA

MEDITERRÁNEO.

AUDIOVISUAL



N I U S

RSS

Aviso legal

Información corporativa

Política de privacidad

Cookies

Gestión publicitaria

Copyright © Conecta 5 Telecinco, S. A. 2019. Todos los
derechos reservados

By **megamedia**

