

Alimentos Congelados

e
Ediciones
Especiales



Edición Especial Congelados



ALIMENTOS CONGELADOS

Principios para elaborar un plato con productos congelados de alta calidad

En un principio, los platos congelados fueron diseñados para personas con escaso tiempo para comer y se les conoció como "platos TV". En la actualidad, estos productos forman parte de una categoría más extensa de productos alimenticios conformados por una gran variedad y su demanda es creciente y muy popular.

En lo particular, la rapidez y la opción de recalentamiento en el horno microondas genera muchos adeptos, conceptos novedosos y nuevos productos, especiales para consumir en el trabajo o en el hogar, sobre todo, cuando la persona no cuenta con mucho tiempo para elaborar algo mucho más preparado.

Factores influyentes

Las comidas congeladas son elaboradas con componentes alimenticios que han sido precocinados, o como mínimo, precalentados. La forma, tamaño, textura, cuerpo, color, sabor y consistencia deben ser conseguidos y estabilizados antes de la preparación.

Muchas fábricas son diseñadas no solo para conseguir un flujo lógico de materiales desde el proceso hasta el empaque, sino también para asegurar que el producto sea seguro microbiológicamente. Esto se consigue mediante la prevención de la recontaminación de los productos ya cocinados y libres de patógenos, por las materias primas o componentes crudos.

Esta contaminación transversal se previene llevando a cabo todo el preprocesado de salsas, carnes, vegetales, etc. en el área de "bajo riesgo" de la fábrica, que está separa-

Los platos preparados representan una gran parte del valor total y del volumen de producción de alimentos congelados. Son un producto elaborado que cada vez tiene mayor importancia en el mercado alimenticio.

da del área de "alto riesgo" donde los productos cocidos son ensamblados para conseguir el producto final.

La calidad de la carne y el pescado, así como la madurez de los vegetales, son factores que afectan la textura y el gusto de las comidas. La calidad del producto acabado y la vida útil de la comida depende directamente de la calidad, clase, funcionalidad e interacción de las materias primas utilizadas en su preparación.

Salsas: las mejores aliadas

Las salsas utilizadas en comidas congeladas sirven para añadir la sensación gustativa a las proteínas, además de crear una apariencia y colores atractivos, adjetivos necesarios para elaborar un buen plato. De la misma forma, la salsa cubre la carne y previene la deshidratación y las quemaduras producto de la congelación. Para conseguir un resultado uniforme y estandarizado, todos los ingredientes secos que se utilizan en la preparación de las partidas individuales de salsa deben ser prepesados por partida y colocados dentro de un envase de almacenamiento.

Por ejemplo, Los sólidos de tomate son utilizados frecuentemente como una base en la formulación de salsas. Una de las maneras más adecuadas de procurar los sólidos de tomate es en forma de concentrado o de pasta.

Formas de añadir sabor

Los condimentos, las hierbas y la sal se pueden incluir en la cocción. Para propósitos de etiquetado los caldos de carne deben tener una mínima proporción de agua a proteína de

135:1. Para utilizar agentes espesantes en salsas, se requiere validación e investigación.

Los factores a tener en cuenta son el pH, la reología de la salsa final, tanto en caliente como bajo refrigeración, el efecto de cizalladura y el "mouthfeel". Es importante recordar que algunos espesantes enmascaran o reducen la intensidad del perfil gustativo y se deben controlar.

La producción de salsa de crema y salsa de queso tiene requerimientos especiales debido al contenido en grasa, y es necesario desarrollar una emulsión para estabilizar la formulación y mantener una apariencia agradable.

Cocción y enfriamiento

La salsa cocida debe ser enfriada tan pronto como sea posible después de la cocción. La reducción de la temperatura desde 88° C hasta 5° C sirve para mantener el perfil aromático y reducir la posibilidad de crecimiento microbiano.

El enfriamiento mediante intercambiadores de calor es utilizado usualmente para las salsas. El bombeo de los líquidos calientes a través de sistemas cerrados cuyas paredes tienen camisas con aguas refrigeradas y/o refrigerantes comerciales, es la práctica aceptada en la industria de los alimentos congelados.

Si bien es cierto, los alimentos congelados requieren un tratamiento de preparación especial, y en muchos casos, distintos a los platos tradicionales elaborados con alimentos naturales, una buena preparación puede radicar en deleitarse con una exquisitez, sobre todo, si se trata de pescados, mariscos o verduras.

Edición Especial Congelados

Beneficios de los pescados y mariscos congelados

Los pescados y mariscos son alimentos básicos para llevar una dieta saludable. Proteínas de alta calidad, ácidos grasos necesarios y gran cantidad de vitaminas y minerales son algunos de los beneficios con los que cuentan estos productos emanados desde el océano, por lo que, especialistas en nutrición recomiendan consumirlos hasta 3 veces por semana.

Reconocidos beneficios

Los pescados y mariscos contienen proteínas de alta calidad, con un porcentaje que ronda entre el 15% y 20%, mientras que los crustáceos superan el 20%. Lo bueno que tienen es que este tipo de proteínas son de fácil digestión, ya que contienen menos tejido conectivo que las carnes rojas o las aves.

El alto nivel de Omega 3 y la escasa cantidad de grasas que presentan los productos marítimos permiten que los consumiendo este tipo de alimentos ingresen las cantidades casi precisas de ácidos, que también son necesarios para el organismo.

Por otro lado, los pescados y mariscos son una buena fuente del complejo B, vitamina D y A. Por otro lado, contiene selenio - fuente antioxidante que combate efectos negativos del mercurio -, zinc, yodo y hierro.

Gracias a sus propiedades, los pescados y mariscos tienen la capacidad de reducir el colesterol malo, los niveles de triglicéridos y ele-

van el colesterol bueno, es por eso que es eficaz para cuidar tu salud cardiovascular y evitar problemas de hipertensión o infartos. La fácil digestión de los pescados y mariscos te da la energía necesaria para realizar actividades cotidianas y se transforma en una buena opción para aquellos que les gusta hacer ejercicio.



Tiraditos al vapor de Lomos de Merluza

4 personas

Ingredientes:

- 1 kg de Merluza congelada Alcopa
- ½ Tarro de leche evaporada
- 1 Cebolla morada
- ¼ Taza de cilantro
- ½ Aji rocoto
- ¼ Paquete de limón de pica
- 1 Pimiento rojo
- 2 Dientes de ajo
- ½ Taza de choclo
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

- Cocinar los lomos de Merluza por 5 minutos al vapor y enfriar.
- Cortar en juliana las cebollas moradas y el aji rocoto, picar fino el cilantro y el ajo.
- Sacar jugo de limón de pica y mezclar con leche evaporada junto a todos los ingredientes.
- Juntar con los lomos de Merluza, agregar sal a gusto y servir frío.

Sala de Ventas
Av. Gran Bretaña 955, Talcahuano.
Servicio Delivery
☎ 41 250 8428 | ventas@alcopa.cl



Conoce más recetas en: alcopa.cl

Síguenos en:

Tu ayudante para una Alimentación SALUDABLE

RECIBE EN TU CASA NUESTROS PRODUCTOS Y ALIMENTATE CON TODAS LAS PROTEÍNAS, MINERALES Y OMEGA 3 QUE TU CUERPO NECESITA.

✓ LIBRE DE SELLOS ✓ NUTRITIVOS ✓ RICOS EN SABOR ✓ ULTRA SALUDABLES

Descubre nuestros productos en: alcopa.cl o en nuestras Sala de Ventas ubicada en Av. Gran Bretaña 955, Talcahuano

Horarios Sala de Venta:
Lunes a viernes de 9:00 a 18:30 hrs. · Sábado de 10:30 a 14:30 hrs.

Delivery:
ventas@alcopa.cl · 41 250 8428 · Miércoles y jueves sin costo adicional por compras sobre \$10.000

Edición Especial Congelados

Las propiedades con las que cuentan los productos congelados son diversas. Por la misma razón, el cuidado y la conservación de estos alimentos debe ser muy minuciosa, sobre todo, para evitar cualquier tipo de intoxicación.

Y es que, junto con la mala manipulación de los alimentos, la conservación inadecuada y la rotura de la cadena del frío es el principal origen de la mayoría de intoxicaciones alimentarias, entre ellas la temida salmonelosis.

Pero el maltrato de los congelados y no congelados, no solo puede producir una alteración en sus características organolépticas, sino que además puede elevar la producción de cargas microbacterianas.

Para evitar riesgos en el consumo y almacenamiento de los productos congelados, a continuación, presentamos algunos consejos básicos en el cuidado de este tipo de alimentos.

El buen trato de estos alimentos puede hacer que su cuidado y consumo sea favorable para la salud. El mantenerlos bien conservados permite evitar enfermedades y dar el uso apropiado para disfrutar de exquisitos platos.

Periodos de congelamiento

No todos los alimentos pueden congelarse durante el mismo periodo de tiempo y tampoco tienen una eterna duración dentro del congelador. Por ejemplo, un alimento cocinado puede durar menos que otro crudo porque la existencia de jugos lo haga más susceptible a la acción microbiana o a la formación de cristales de hielo que rompan los tejidos.

Hay que recordar que la congelación no mata a los microbios, sino que ralentiza su actividad sin detenerla totalmente, por lo que, siempre es recomendable tomar los resguardos necesarios.

También juega su papel la presencia de hidratos de carbono o directamente azúcares, ya que son la fuente primaria de hongos y bacterias, así como las grasas, siempre más susceptibles de estropearse que, por ejemplo, las proteínas.

Finalmente, se debe tener en cuenta que los periodos que se dan son recomendados para, una vez descongelado, poder ingerir el alimento en condiciones óptimas.

De los alimentos más consumidos en el país, por ejemplo, el pollo y el pavo al ser carnes con abundante cantidad de proteínas pueden aguantar hasta 12 meses congeladas. El pescado tiene un periodo de duración cercano a los 6 meses bajo frío, dependiendo del tipo de pescado que sea y el periodo del año en el que se produjo su pesca.

Por su parte, los productos lácteos como la margarina, los quesos, la leche o el yogurt pueden durar entre un mes y un mes y medio congelados.

Y los mariscos, alimentos que siempre son mirados con recelo debido a las enfermedades que se pueden producir debido a su mal preparación y posterior consumo tienen un proceso de duración cercano a los 3 meses dentro del congelador.



PRÁCTICO ALMACENAMIENTO

Congelar alimentos: La importancia de tomarse el tiempo necesario

Mantener las propiedades de los alimentos o evitar enfermedades por el mal almacenamiento en el congelador son algunos de los aspectos que hay que resguardar al momento de refrigerar los productos.

Recipientes: apoyo práctico

Existen recipientes de diferentes materiales y que cumplen diversos roles. No todos los alimentos deben ser conservados en el mismo recipiente. Los materiales recomendables para almacenar comida son el vidrio, el plástico o el aluminio.

Además, existen distintos envoltorios como bolsas especiales para congelar, papel de aluminio (uno de los más utilizados y vendidos en el mercado) y el papel film, conocido mundialmente como

alusa. Todos estos productos sirven como envoltorios para proteger los alimentos, pero por periodos cortos de tiempo.

Recomendaciones de envasado

Lo correcto es congelar un alimento crudo lo antes posible y siempre correctamente envuelto en papel plástico o bien aislado en un táper o una bolsa para congelados. La opción de la bolsa o la película plástica es interesante porque se

puede expulsar el máximo de aire o hacer el vacío y así detener la acción de los microorganismos.

En cambio, los táperes son ideales para caldos, estofados y carnes y pescados cocinados, que deben ponerse a congelar después de que el alimento, convenientemente tapado, se haya enfriado a temperatura ambiente, para evitar contrastes térmicos o la ineficacia del congelador. Por su parte, los productos elaborados destinados a congelación suelen indicar el plazo máximo que recomienda el fabricante.

El envasado y el proceso de congelación es un aspecto importante a la hora de almacenar los distintos tipos de alimentos que se consumen a diario. De llevar a cabo de buena manera este proceso depende evitar enfermedades de cualquier tipo y disfrutar de los alimentos.

Recomendaciones para alimentos congelados

1.- Comprar únicamente paquetes limpios y sin roturas.

2.- No elegir los envases con escarcha, los que se muestren blandos al presionarlos con los dedos o aquellos en los que el producto se encuentre apelmazado. Ello indica que, en algún

momento de almacenamiento, transporte, etc., se ha roto la cadena de frío.

3.- Comprobar que el producto está bien etiquetado y que reseña peso, fecha de congelación y de caducidad o consumo preferente, así como normas de almacenamiento

y preparación.

4.- Hay que procurar que estos comestibles sean los últimos en ser adquiridos durante sus compras en el supermercado, a fin de que permanezcan el menor tiempo posible a temperatura ambiente.