

Métodos para llevar fresca empacada a tu mesa

TECNOCONSERVACIÓN

La dinámica del mundo actual, caracterizado por la falta de tiempo, ha propiciado un ya conocido y reconocido mercado de comidas listas para llevarlas del empaque a la mesa.

No son nuevos ni poco conocidos los alimentos congelados que incluyen una variada gama de verduras y platillos; pero también ahora es posible encontrar en cualquier sección de congelados ensaladas listas para comerse o unos exquisitos chilaquiles que con únicamente calentarlos dejarán un buen sabor de boca al paladar más exigente.

Hoy más que nunca la industria de la alimentación valora el tiempo del consumidor y le ofrece un sinnúmero de opciones de comidas saludables, beneficiosas y convenientes.

CLASIFICACIÓN GAMA DE LOS ALIMENTOS

Existe, desde hace varias décadas, una clasificación denominada 'Gama', donde se agrupan frutas, hortalizas y alimentos preparados. Actualmente dicha denominación incluye hasta la Gama V y está determinada por el tratamiento que reciben los alimentos para su conservación.

En México los alimentos Gama existen, son conocidos y se consumen, sin embargo no se utiliza tal denominación para referirse a ellos como sucede en Inglaterra, Francia o España. Los productos de Gama IV y V son una buena alternativa cuando no se cuenta con mucho tiempo disponible para cocinar. Son caros, pero la frescura y calidad están garantizadas, ya que son seleccionados y desinfectados rigurosamente.

Su vida de anaquel es corta (entre tres y siete días, lo cual dependerá del tipo de alimento). Búscalos en los refrigeradores abiertos de los supermercados (generalmente los encontrarás en la sección de frutas y verduras), nunca en el área de congelados.

Es común encontrar los alimentos Gama IV en los principales supermercados de nuestro país; los Gama V se venden generalmente en restaurantes.

Es muy importante darle un manejo adecuado al producto, esto significa no romper la cadena de frío en la que deben conservarse, ya que hay ciertos microorganismos que precisamente se desarrollan a bajas temperaturas.

No olvides que una vez que hayas abierto el empaque, debes consumir el alimento. Lo anterior te permitirá disfrutar de todas sus características organolépticas (aroma, sabor y textura).

Alimentos Gama V en México... ¿Dónde?

En la Ciudad de México, desde hace algunos años hay restaurantes que ofrecen la opción de alimentos Gama V o mínimamente procesados. Son restaurantes que en su mayoría cuentan con un anexo o un pequeño espacio donde está la tienda gourmet o *delicatessen*.

Ahí puedes encontrar todo lo necesario para una cena: desde las bebidas, pan recién horneado y salsas, hasta menús rigurosamente preparados –con ingredientes de alta calidad– y deliciosos (alimentos Gama V), que sólo tendrás que calentar y disfrutar.

Muchos de estos restaurantes cuentan con un menú de alimentos "para llevar a casa", como ensaladas con lechugas orgánicas o pastas.



ATMÓSFERA MODIFICADA vs. ATMÓSFERA CONTROLADA

Para que los alimentos conserven todas sus propiedades y estén siempre aptos para el consumo, es muy común utilizar un método de envasado conocido como atmósfera modificada.

Esto significa inyectar algún gas una vez envuelto el producto (generalmente nitrógeno, por tratarse de un gas inerte) o utilizar el método de empaque al vacío, que evita reacciones de oxidación y detiene el desarrollo de microorganismos aeróbicos en la mayoría de los alimentos.

Existe también el método de envasado de atmósfera controlada, en el cual los alimentos se colocan en cámaras frías y si se detecta que las proporciones de gas no son las adecuadas, se inyectan más o se quitan los que no convienen. Este método se utiliza sobre todo para transportar o surtir productos perecederos fuera de temporada.

La desventaja de este método radica en que algunas veces las frutas, por ejemplo, no maduran en su totalidad o como se espera.

Mitos y verdades sobre la conservación de alimentos

Todos en algún momento nos hemos preguntado ¿se pueden guardar alimentos calientes en el refrigerador?, ¿en envases de plástico o de vidrio?, ¿y cómo los descongelo?, ¿es bueno consumir alimentos congelados?

María Covadonga Torre, directora de la Academia de Ciencias de la Escuela de Administración de Instituciones (ESDAI) de la Universidad Panamericana, otorga estos útiles consejos para conservar y descongelar alimentos:

- La refrigeración y congelación son los métodos que mejor mantienen la calidad nutritiva de los alimentos, pero el éxito dependerá del cuidado que se tenga al hacerlo. Siempre evita descongelar un alimento y volverlo a congelar.
- Cuando se congela, el agua tiende a expandirse, ya que forma cristales y éstos rompen células que se pierden al momento de la descongelación. Por ejemplo, un trozo de carne al descongelarse pierde jugo y en éste vitaminas. Asimismo, hay microorganismos que no se eliminan durante la congelación y se reproducen al estar a cierta

temperatura, entonces si nuevamente congelas un alimento, probablemente se habrán desarrollado más microorganismos.

- Lo ideal es descongelar los alimentos dentro del refrigerador (la temperatura ambiente se favorece la proliferación de microorganismos); otra opción es hacerlo directamente con el método de cocción. Puedes utilizar el horno de microondas, pero corres el riesgo de que una parte de los alimentos se descongele y la otra se cueza.
- Los congelados sí tienen la misma calidad nutricional que los alimentos frescos, y una de sus grandes ventajas es que duran más tiempo.
- No es recomendable que los alimentos congelados estén más de cuatro horas a temperatura ambiente. Considera llevar una bolsa térmica o incluso una hielera para transportar tus compras si no vas a regresar de inmediato a tu domicilio.

• En tu visita al supermercado, deja hasta el final la compra de alimentos congelados y frescos.

• No refrigeres o congeles alimentos calientes, ya que ponen en riesgo tu refrigerador y los demás alimentos almacenados. Si guardas algo muy caliente todo el gabinete se calienta y los alimentos entran a la llamada zona de peligro de la temperatura (por arriba de 4° C).

• Si te urge guardar un alimento recién preparado te sugerimos acelerar el proceso de enfriamiento cambiándolo de recipiente y sumergiendo el refractario en agua fría.

• Las normas de manejo higiénico de los alimentos estipulan que todos los productos refrigerados deben estar por debajo de cuatro grados centígrados y los congelados a -10. Revisa tu refrigerador y congelador y procura mantenerlos en estos rangos.



Amalgama de métodos

Estas son las características de cada categoría en la novedosa nomenclatura Gama



GAMA I Son los alimentos frescos (verduras y todo tipo de carnes) que simplemente se refrigeran para conservarlos.

GAMA II Son los alimentos enlatados (conservas o vegetales) donde ya existe un tratamiento térmico para su conservación.

GAMA III En esta clasificación se incluyen todos los alimentos congelados.

GAMA IV Esta gama es conocida en nuestro país como alimentos mínimamente procesados y son particularmente vegetales y frutas cuidadosamente seleccionados, lavados, desinfectados y troceados a los cuales se les

elimina el agua. Una vez realizado dicho proceso, se envasan y quedan listos para el consumo.

En México los más conocidos son, por ejemplo, las ensaladas que se venden en bolsas flexibles o charolares y que traen incluso aderezo y crutones.

Estos alimentos no sufren ningún tratamiento térmico, se caracterizan por ser crudos y venderse frescos.



GAMA V Son alimentos preparados y cocidos que tienen la característica de conservar el sabor de un platillo "recién hecho" y, a diferencia de los precocidos, no contienen aditivos. El proceso de manufactura comprende: cocinar, envasar, quitar el oxígeno, sellar y refrigerar. El consumidor lo único que debe hacer es calentarlo adecuadamente.

Una de las ventajas de este tipo de alimentos es que el proceso de pasteurización y tratamiento térmico (someter el alimento a temperaturas elevadas) siempre es por debajo de los 100°C, por lo que casi no se afectan las sustancias nutritivas o el sabor y textura. De esta manera, su calidad organoléptica (color, sabor, textura) es excelente.

En este tipo de alimentos pueden encontrarse recetas típicas como chilaquiles, cochinita pibil o incluso pastas, carnes y pizzas. En México la clasificación Gama V se conoce como alimentos listos para calentar y consumir.

Cabe destacar que los productos Gama V ya se utilizan en nuestro país para disminuir las horas pico del servicio en varios comedores industriales –tanto de compañías públicas, privadas universidades e incluso en la Academia Militar.

