



GUÍA PARA CONSERVAR LOS ALIMENTOS

Una heladera (y freezer) bien organizados te ahorra dinero y muuucho tiempo.

Un **60% de los alimentos que se tiran en los hogares son productos que “no se usaron a tiempo”**. Y salvando las diferencias – cada vez menores en el modo de consumo en mundo globalizado – en USA se estima que un 40% de los alimentos que se compran, se tiran. *Ouch!*

Pensalo, ¿estas estadísticas se aplican a ti? Cuánta comida tirás porque se pasa? Cuánto significa en tu presupuesto? Y en tu tiempo?

A nivel mundial, se estima que **con lo que se tira diariamente de comida se podría alimentar a todo el mundo** y solucionar la hambruna para siempre. En vez de tirar dinero en comida que no usamos, vale la pena usarlo en comprar más calidad, sumarlo a tus ahorros o inversiones mensuales o incluso, ¿porque no? donarlo a tu fundación favorita.



Guardar cada cosa como se debe y tener claro qué nos queda en la heladera, es clave para que nos dure más la comida y por ende gastemos menos en reemplazarla y perdamos menos tiempo (comprando y cocinando).

Te contamos como maximizar el espacio en tu heladera, ver todo más claro, que te dure más cada alimento y ahorrar dinero y tu valiosísimo tiempo!

Primero lo primero:

ORGANIZÁ TU HELADERA

- **La temperatura en tu heladera no es uniforme.** El tope es lo más “caliente” y el fondo lo más frío.

Este es el modelo que usan los profesionales, porque asegura no solo que duren más sino que sea más seguros:

1. **Las carnes** deben ir abajo porque es lo más sensible y además evitás cualquier contaminación a los otros alimentos.

Te conviene incluso tener un contenedor (algún pote de helado grande que tengas boyando en tus placares) para ponerla toda ahí y así aislarla mejor.

Y por supuesto, separar la cocida de la cruda.

2. En los estantes del medio guardá los **ingredientes crudos**.
3. En los estantes que estén **a la altura de tu vista**, poné esas cosas que tenés que **comer pronto** (lo que sobró de ayer) o lo que querés **priorizar** (frutas y veggies lavaditas y prontas para **snacks!**).

4. Usá los cajones para las **frutas y verduras**.

Si podés separar frutas de verduras porque en general necesitan diferentes grados de humedad. Muchas heladeras ya vienen con dos cajones, sino podés usar cajitas adentro para mantenerlo ordenado o mantener cada cosa en sus bolsas.

- **La puerta tiene una temperatura muy variable** (y la menos fría ya de base).
 - Poné las cosas que no se pasan como los condimentos.
 - Muy importante: NO es una buena idea poner la leche o huevos aquí.

- **Menos es más...**

Debe circular aire entre los alimentos para que la temperatura sea estable – y evitar que los cambios echen a perder tus berries favoritas.

Demasiadas verduras la vuelven una selva impenetrable. Solo ver la montaña de verduras nos puede cansar pensando en las 2 horas lavando tooodo, o hasta no usarlas en la ensaladita de hoy. Al final de la semana no solo se te pasaron la mitad de las verduras, sino que comiste mucho menos verdes de lo deberías.



Solución: dependiendo del tamaño de tu heladera y los comensales a tu mesa, preferí ir a la feria más de una vez a la semana.

Por ejemplo, podés ir a la eco feria del Parque Rodo los domingos y pedir a EcoTiendas que te lleve un segundo surtido el miércoles o jueves.

Tenerla menos llena también te va a ayudar a **recordar qué tenés** -- y usarlo!

- **Marcador a mano**

Somos muy fans de lo fresco, pero siempre va a haber cosas que duuuuran. Eso sí, **es diferente el tiempo de expiración de un alimento y su tiempo útil una vez abierto**. Fijate bien que dice la etiqueta.

Si sos de olvidarte cuándo lo abriste, tené un marcador indeleble arriba de la heladera y cuando abras algo nuevo escribirle la fecha en la tapa. *Un antes y un después*

LIMPIEZA & RENOVACIÓN

- Una vez al mes limpiá tu heladera y freezer a fondo. Fundamental sacarle toda la escarcha al freezer para ahorrar energía.
- Entre medio, antes de hacer tus compras semanales escaneá tu heladera por lo que necesites **pasar al freezer** o si no da más, tendrá que ir a parar al pote. *Aww*

Tip extra: Podés sacarle un par de **fotos antes de salir al super** para no comprar cosas dobles – nope, no es lindo cuando llegamos a casa horondas con nuestra ricotta de 1 kg y resulta que nos quedaba una sin abrir. *Uff*

- Para **evitar olores** te recomendamos un superalimento: el **carbón activado**. Lo podés comprar en cualquier farmacia. Mantenelo en algún rincón de tu heladera y listo. Lo mejor, lo podés ir consumiendo, que también hace bárbaro – nos encanta en un vaso de limonada.

También es efectivo poner un poco de bicarbonato de sodio en alguna esquinita.



¿DÓNDE VA CADA ALIMENTO?

Ahora sí lo que estabas esperando: nuestra guía de dónde guardar cada alimento: en la heladera, en el freezer o simplemente afuera.

ADENTRO DE LA HELADERA:

Como regla general la clave para que tus alimentos duren es que tengan el **menor contacto posible con el oxígeno**. Preferí tuppens herméticos y cuando uses bolsas sacales el aire antes de hacer el nudito.



LEFT-OVERS

Esas comidas que te sobraron, acordate de guardarlas a la altura de la vista y preferí vidrio para ver qué es (y conservarla mejor). Si al momento de guardarla ya sabés que no la vas a comer en un par de días, directamente métela al freezer.

¿Sabés que las ensaladas duran más en un jarro de vidrio? Sip, por eso están tan de moda los Mason Jars para guardar ensaladas – y sí, porque quedan divinas! **Duran aprox. una semana.** Whoa! Esto es para las ensaladas clásicas que no tienen carnes o embutidos.

Armá las tuyas en capas para que luzcan más. Incluso podés hacer la receta doble cuando te armes una en el momento y así tenés un almuerzo o cena listos para otro momento de la semana.

Las sopas cocidas guardadas en la heladera apenas se enfrían también duran cerca de una semana en un pote de vidrio cerrado herméticamente.

Si tienen carnes o derivados solo van a durar 3 a 4 días.

PRE-PRONTOS

Nope, no nos referimos a las comidas pre-hechas porque como te podrás imaginar no somos nada fans del 90% de lo que se encuentra por ahí.

Hablamos de esas cosas que cocinaste de base para tus platos de la semana como **la quinoa, garbanzos, arroz integral o cous-cous** – que se mantienen bien 3 a 4 días.

Lo importante es guardarlos tapados herméticamente, preferentemente en vidrio y si no los vas a usar en un par de días preferí ponerlos al fondo de la heladera para que estén más fríos.

Hacete amiga de las porciones y cuidá la cantidad cada vez más para que no te sobre. Si ves que es demasiado, podés freezarlo de una -- en vez de bailar con él por toda la heladera durante días hasta que te decidís a freezarlo. ;)

Otro pre-pronto que te salva es el **huevo duro**. Se mantiene bien hasta 1 semana en la heladera.

LAS CARNES & PESCADOS

Tené en cuenta como varían los datos según las carnes estén cocidas o crudas. Si ves que tendrías que comer esa carne hoy sí o sí, pero ya tenés otra comida cocinala ahora y vas a poner comerla perfectamente bien mañana.



Como regla general, siempre guardarla inmediatamente en la heladera. y si sabemos que no vamos a comerla en un par de días directamente límpiala y cortala en las porciones que las vayas a usar y métela al freezer.

Las carnes rojas duran 3 a 5 días en la heladera. OJO porque la carne picada solo dura 1 a 2 días.

La carne cocida dura hasta 4 días.

Para las carnes envasadas al vacío es fundamental ver la fecha de vencimiento.

El jamón en fetas dura 3 a 4 días.

El pollo crudo dura unos 1 a 2 días en la heladera. Y **cocido** hasta 4 días.

Con **los pescado y mariscos** se estima entre 1 y 2 días en crudo, y hasta 4 días cocido.

Tené mucho cuidado con el tiempo de uso del pescado. Si comprás tu pesca a quien realmente lo pescó – como Manzanita sobre la rambla de Punta Carretas, tenés más margen.

Pero en un super, el pescado que te están vendiendo como fresco lo más probable es que ya haya salido del agua hace más de una semana. Aún cuidando la cadena de frío, es bastante tiempo. Lo mejor es que lo cocines en el día o directamente preferí pescados que se pescaron recién. Si vas a preferir congelados, fijate en la lista de ingredientes que no estén inyectados con agua u otros productos para “mejorar” su peso o aspecto.

LÁCTEOS Y OTROS

Las leches, yogurts y algunos tipos de queso (como el de cabra) son sensibles y deben ir en la heladera. Otros quesos madurados podés mantenerlos afuera – e incluso se recomienda así para mantener su sabor.

Asegurate que estén en los estantes y NO en la puerta (se pasan más rápido).

Las leches veganas artesanales duran hasta 4 días en la heladera, y **las mantecas de frutos secos artesanales** hasta 3 meses.

LAS VERDURAS Y FRUTAS

La mayoría de las frutas y verduras frescas durarán al menos una semana más si están en la heladera y hasta dos semanas más si se mantienen en su envase.

Todas las frutas abiertas van a la heladera.

Los top tips :

- **Preferí comprar las verduras y frutas enteras.**

Las cortaditas y lavaditas del super pueden ser muy prácticas, pero (gran pero) se están oxidando desde hace más tiempo, y van a durar mucho menos – sin contar que ya empezaron a perder minerales y vitaminas.

Usá las previamente picadas solo para momentos puntuales en que estás a full y es lo único que te salva, o preferí las versiones que vienen congeladas.

- **Acordate del tip de Menos es Más.** (arriba)

- **Laválas enseguida.** Te va a motivar a usarlas!

Ya sabés, nuestro mix preferido es agua con bicarbonato y luego enjuagar. El agua con vinagre también funciona muy bien especialmente para los frutos rojos.

Un tip extra: si compraste demasiada lechuga no es necesario que laves toda, pero podés lavar la mitad, escurrirla y dejarla en su pote en la heladera.

Tenés a alguien que te ayuda en casa? O peques aprendiendo a colaborar? Enlistálos a hacer esta tarea. Te alivia el día a día.

- **Congelá!**

Las frutas que vayas a usar en smoothies son bárbaras de tener congeladas. Y te olvidás de que se pasen!

Aprovechá a comprarlas cuando están en temporada / más baratas, y congela bastantes. Acordate de lavarlas bien y dejarlas peladas y cortadas de antemano.

Te recomendamos especialmente: **bananas, arándanos, frutillas, moras, duraznos, ananá, pitaya, mango.**

Las frutillas se mantienen bien en el freezer hasta un mes y los arándanos hasta 6. Yay

Dentro de las verduras quedan bárbaras: **morrón, brócoli, coliflor, kale.**

- **Cortado a la Heladera**

Una vez abiertas (o cortadas) todas deben ir en tupper hermético a la heladera. Y no deberían quedar más que un par de horas afuera entremedio.

¿Qué frutas y veggies son más sensible?

Hay frutas especialmente sensibles al paso del tiempo y que vale la pena lavar apenas llegues de la feria (para eliminar cualquier bacteria y que no se pasen antes de tiempo) y claro, consumir cuánto antes.

Tené en cuenta que los márgenes de tiempo que manejamos son pensados en que la fruta o verdura llegue en su momento óptimo a tu casa. Si está muy madura vas a tener menos margen.



El ejemplo clásico son las **berries: frutillas, arándanos, moras**, etc. Te recomendamos meterlas en un agua con bicarbonato de sodio, enjuagarlas y dejarlas escurrir. Luego a un pote de vidrio y a la heladera. **Las frutillas y arándanos** no duran más de 3-4 días en la heladera, por eso si no las vas a comer YA, aprovechá a cortarlas y meterlas al freezer.

Tip extra: dejala tus **berries y tomates cherries** a la vista porque son ideales para tus postres y snacks.

En el caso de las frutas acordate que son bárbaras solitas como snack pre workout, y sino vale la pena acompañaras de unas semillitas o medio vaso de yogurt para mejorar el índice glicémico y la absorción.

Las cerezas y ciruelas se mantienen bien hasta 10 días en la heladera en un pote bien cerrado. Las ciruelas conviene lavarlas antes de comerlas y no con tiempo, porque la humedad juega en contra.

Las uvas se mantienen bien hasta 1 semana, lavadas y en un pote de vidrio hermético.

Las paltas tienen un punto especial, si todavía les falta mucho por madurar dejalas afuera y cuando ya vayan quedando más “blanditas” van a la heladera. Lo mismo si sabés que no las vas a comer enseguida y querés que duren más.

Cuando uses media palta asegurate de guardar la mitad que tiene la semilla, ayuda a que se oxide menos. Además podés rociarla con unas gotitas de limón. Y siempre guardarla en la heladera en un contenedor hermético una vez abierta.

El melón es de esas frutas que nos parece que dura pero nope. Hay que tener mucho cuidado con el punto en que lo comprás. Te conviene tenerlo siempre en la heladera, y no demorar en terminarlo una vez que lo abrís. Si te resulta mucho úsalo en aguas alcalinas (queda deli junto con menta o albahaca), o metelo cortadito al freezer.

El apio ese mantiene de 5 a 7 días en la heladera.

El morrón dura unos 5 días en bolsa. Cuidá de comprarlo sin manchas ni arrugas para tener el mayor margen posible de vida útil. También lávalo especialmente bien porque son de las verduras que tienen más pesticidas.

Las hojas verdes son también muy sensibles. La espinaca, el kale, la rúcula y el berro están entre los que más debemos cuidar.

Es fundamental no aplastar las hojas. Y en este caso no cerrarlos totalmente de forma hermética, sino dejarlos respirar con tupperts especiales o algún agujerito en la bolsa.

Para la **rúcula, perejil y cilantro** es especialmente importante guardarla a lo largo (planchada) y no hecha rollito. Muchas veces nos venden los verdes en un atado, pero entre el apelmazamiento y el “corte” que les produce el hilito, las hojas se echan a perder antes. Lávalas bien y liberalas – te va a durar hasta 6 días.

La menta dentro de la heladera en una bolsita de plástico dura hasta 2 semanas y **la albahaca** 1 semana. Pero preferimos tenerla afuera estilo florero. Las vas a ver más linda y también vas a encontrarte usándolas para más y más cosas. *Yum*

La espinaca y el kale duran 3 a 4 días en la heladera. También es muy importante no apelmazarlas. Si las ves feúchas pasalas a un florero (más info abajo).

La lechuga es un poco más resistente, resiste bien más de una semana.

¿Cuáles resisten más?

Los cítricos podés guardarlos dentro o fuera de la heladera pero si compraste muchos, meté algunos adentro para que no se te pasen todos de una. En la heladera te pueden durar hasta 3 semanas, y el limón 4. Eso sí, afuera de la heladera son más jugosos – especialmente el pomelo.



El brócoli, el coliflor y los repollos son de las verduras que podés comprar “entero” y dejar sin lavar hasta el momento de uso, sacando solo lo que vayás a usar. El brócoli se mantiene bárbaro más de 10 días y el repollo entero hasta 2 semanas. Una vez cortado no dejes pasar más de 4 días.

El kiwi tenelo hasta 2 semanas en la heladera.

El nabo y la cebolla de verdeo también duran más que otras verduras.

La remolacha empacada en plástico resiste hasta 3 semanas en la heladera.

La zanahoria dura unas 2 semanas si cuidamos su humedad. Podés envolverlas en servilletas para conservarlas mejor, y después a una bolsa sin aire.

Un tip extra: las zanahorias más grandes tienden a ser más dulzonas.

El jengibre y cúrcuma raíz son resistentes pero una vez cortados, vale la pena guardarlos en la heladera – especialmente en verano. El jengibre con cáscara dura hasta 3 semanas y en el freezer 6 meses.



Los dátiles duran hasta 1 año en la heladera. Deben estar en un pote hermético, enteros (sin rajarse) y de un color uniforme. Afuera 6 meses.

La spirulina te puede sorprender que vaya en la heladera si no la usas mucho, así te dura hasta 6 meses.

FUERA DE LA HELADERA:

Hay alimentos que se guardan fuera de la heladera, y hay otros que podemos ir alternando, como te contábamos de los cítricos y las frutas que necesitan madurar.

Verdes al Agua

Si quedó muy llena tu heladera, podés poner tus verdes – especialmente hierbas – en un pote de vidrio con agua (estilo florero!). Sip, quedan preciosas.

Nos encanta para la menta, albahaca, perejil y cebollino.

Este tip también es bárbaro cuando tenías tu lechuga o kale en la heladera y ves que se está quedando tristona. El agua las “revive”.

Fundamental cambiarles el agua a diario.



El Pan

Mantené el pan fresco en su bolsa original, en un lugar oscuro pero no en la heladera porque se quedará rancio más rápido. Una vez abierto, sacá todo el aire de la bolsa y cerralo con un clip o un palillo.

También podés cortarlo en rebanadas y congelarlo para el momento en que lo quieras usar.

Bananas & Manzanas

Se conservan muy bien fuera de la heladera. De hecho, las bananas adentro de la heladera se quedan negras.



Si las tenés para tus smoothies, te recomendamos pelarlas, cortarlas y meterlas al freezer – dan una textura increíble!

Si vas a freezar tus manzanas, se van a oxidar. Podés pasarles jugo de limón, naranja o ananá antes para que mantengan su color por más tiempo.

Si las dejás afuera, guardá tus bananas y manzanas separadas porque las manzanas emiten gases que dejan marrones a las bananas antes de tiempo.

Si tenés demasiadas y quieres guardar algunas en la heladera, mételas en una bolsa con perforaciones. Te pueden durar hasta 4 meses en la heladera.

El Ananá, Sandía y Cítricos

Podés guardarlos fuera de la heladera pero si compraste muchos, meté algunos adentro para que no se te pasen todos de una.

Una vez abiertos siempre van en un tupper a la heladera.

Papas, Boniatos, Cebollas y Zanahorias

Lo mejor es conservarlas en un lugar frío y oscuro, como un armario o incluso el garage, en su empaque original.

Con las papas, si su bolsa no tiene perforaciones, pinchala para que circule el aire.

Con las cebollas no te estreses con empaques.

Los Superalimentos, Nueces y Legumbres

Los superalimentos, legumbres y condimentos secos te pueden durar muuucho tiempo (como promedio 6 meses). Las nueces también son muy resistentes y se mantienen hasta un año.

Lo importante es que estén bien cerrados y guardados a puertas cerradas para que no les del Sol.

Excepción: La spirulina te conviene guardarla en la heladera.

Nos gusta tener los superalimentos y otros condimentos secos en un plato giratorio para ver todas las opciones que tenemos fácilmente. Otra opción es una cajita especial – que sea bonita! La idea con los superalimentos es hacerles un lugar especial en nuestra vida para motivarnos a usarlos día a día.



Los Aceites



También van fuera de la heladera y en algún lugar oscuro porque la luz los deja rancios más rápido.

El de coco se mantiene bien hasta 2 años.

AL FREEZER:

Usá el freezer para planificar pensando en todo el mes, sacarte de apuros y que tus comidas rindan más.

Nos gusta siempre tener:

- Fruta y verdura lavada, cortada / trozeada. *(más info arriba)*
- Carnes ya cortadas y porcionadas acorde a los filets que necesites. Una vez que las descongelaste debes cocinarlas, no es seguro volverlas a meter al freezer sin cocinar. Tené cuidado con las carnes que compres en el freezer, porque muchas han sido congeladas – es común con el lomo de cerdo y los pescados.
- Left-overs que no vayas a comer en dos-tres días. (Poneles fecha).
- Muffins de quinoa, hamburguesas veganas y/o croquetitas de mijo planeadas para sacarte de apuros (o un día fijo de la semana) en el correr del mes.
- Dulces para algún antojo en versión sanita: mini trufas, cheesecake vegano o las twix bars alcalinas.
- Pan de pita, para solucionarte cualquier comida fresca y/o congelada.



Tip extra: los arándanos tienen más antioxidantes biodisponibles al estar congelados! *wow*

¿QUÉ ENVASES USO?

POTES Y JARROS DE VIDRIO



El vidrio está volviendo a imponerse en tupperes y demás conservadoras de alimentos, y hay buenas razones para ello. Es totalmente inerte, neutro: no pasa sabores, olores ni sustancias. Por eso le gana al metal (que pasa iones al alimento) y el plástico (que puede pasar moléculas – sobre todo si la comida tiene materia grasa). O sea, el vidrio también es el más seguro y es fundamental usarlo para carnes crudas y cocidas.

De nuevo, con las carnes es ideal tener potes que uses solo para la carne cruda y otros solo para la cocida.

Un plus: los tupperes de vidrio dejan tu heladera súper prolija y te ayudan a identificar qué tenés a golpe de vista. Fundamental para ahorrar tiempo y que no te olvides de esa quínoa del miércoles.

Preferí también vidrio para tus jarras de jugos, aguas alcalinas y smoothies.

Ojo con esto: Cuando metas vidrio al freezer asegurate que sea apto y nunca dejes las cosas muy llenas – especialmente los líquidos porque se expanden y pueden romper tu pote. *Ouch*

HERMÉTICOS

Otro punto fundamental que venimos mencionando es que sea hermético. O sea que se cierre totalmente bien. Esto controla la oxidación y también evita la contaminación de olores y sabores entre lo que tenés guardado.

Con los jugos verdes y smoothies es particularmente importante cerrar tus frascos herméticamente. Acordate también de llenar bien el jarro para que no quede aire y así se oxide lo menos posible.

TUPPERS ESPECIALES

Para tus hojas verdes, hay tuppERS especiales con diferentes niveles de paso del aire, que ayudan a la conservación. Incluso algunos tienen una doble base para cualquier agua residual (sip, el agua que queda guardada con tus verdes es contraproducente).

También hay otros especialmente para lavar tus hojas y luego guardarlas en el mismo pote.

Usamos muchos tuppERS de Nuvó, que tienen muy buena calidad y variedad.

ACCESORIOS

Otros accesorios que te pueden valer la pena para tener tu heladera ordenada son:

- Contenedores de huevo con tapa chata (para apoyar otras cosas arriba)
- Sostenedores de botella (para que no rueden)
- Potes y contenedores para guardar la carne junta, o categorizar otros productos.
- Platos giratorios para la heladera o los armarios.

BAJÁ TU CUENTA DE LUZ

Según la revista americana Home Energy Magazine, cuando dejamos la puerta abierta de la heladera para servirnos un vaso de agua o echarle leche a un bowl de cereales, se gasta un 7% del frío de la heladera. Eso es igual que tener 6 bombitas de 60W prendidas toooodo el año! *Wow*

Ponpe en práctica estos simples tips y bajá el consumo de tu heladera.

- Pensá qué vas a agarrar antes de abrir la heladera.
- Saca todo junto y luego guárdalo todo junto (en vez de una cosa a la vez)
- Sacá la escarcha de tu freezer – hace que se necesite más energía para funcionar.
- La próxima vez que te toque cambiar la heladera, asegurate de elegir una con clasificación de uso de energía A; así es más eficiente.

