

# ¿Cómo debe ser una correcta congelación/descongelación?

La congelación es un método de conservación que evita la acción de microorganismos patógenos en los alimentos. Para que dicho proceso sea óptimo y seguro pueden seguirse las siguientes recomendaciones:

**Bien**

- **Descongelar alimentos en la nevera.**
- **Los platos congelados deben dejarse enfriar antes de ser congelados.**
- **Envasar los productos correctamente para su congelación.**

**Mal**

- **Recongelar algo descongelado parcial o totalmente.**
- **Descongelar alimentos a temperatura ambiente o con agua caliente.**
- **Congelar demasiados alimentos a la vez.**

Por otra parte, es importante conocer el tiempo recomendado para tener un alimento congelado sin que este pierda sus propiedades.

**Tabla orientativa**

<b>Pescados y mariscos.</b>	De 2 a 5 meses.
<b>Aves.</b>	De 6 a 9 meses.
<b>Hortalizas y verduras.</b>	Hasta 12 meses.
<b>Carnes rojas.</b>	Entre 8 y 12 meses.
<b>Huevo batido.</b>	Hasta 6 meses.
<b>Cordero y cerdo.</b>	De 6 a 8 meses.
<b>Pan y bollos.</b>	Hasta 3 meses.

