Resuelve tu problema con un guiño

El último espacio libre de la nevera lo ocupa una salsa de 2022

Cómo organizar el almacenamiento, la congelación y la rotación de las provisiones domésticas



Max Paradox

El último espacio libre de la nevera lo ocupa una salsa de 2022

Cómo organizar el almacenamiento, la congelación y la rotación de las provisiones domésticas

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907108

ALL-IN Rafał Płonkowski



ÍNDICE

INTRO 5

Capítulo 1 - Tu cocina tiene más provisiones de las que puedes llegar a consumir 11

Capítulo 2 - La nevera no es un almacén sin fondo 21

Capítulo 3 - Por qué sigues comprando productos cuando ya tienes los armarios llenos 33

Capítulo 4 - Por qué el congelador se convierte en un cementerio de buenas intenciones 44

Capítulo 5 - No compliques el almacenamiento más que la propia cocina 57

Capítulo 6 - No planifiques las compras como si todas las semanas fueran perfectas 67

Capítulo 7 - El envase no es decoración. Cómo proteger realmente las provisiones de tu hogar 77

Capítulo 8 - Fechas de caducidad sin pánico y sin riesgos innecesarios 88

Capítulo 9 - Rotación de las provisiones: cómo evitar que los alimentos desaparezcan en las profundidades de la cocina 99

Capítulo 10 - Cómo crear una reserva doméstica que realmente tenga sentido 110

Capítulo 11 - Inventario doméstico sin hojas de cálculo ni comisiones de investigación 122

Capítulo 12 - Prepara las compras para su conservación antes de que empiecen a estropearse 132

Capítulo 13 - Cocinar con las provisiones: cómo dejar de comprar ingredientes para cada comida 144

Capítulo 14 - El recorrido de los alimentos entre la nevera, el congelador y la despensa 156

Capítulo 15 - Cuando los demás miembros de la casa no colaboran: organizar las provisiones en la vida real 167

Capítulo 16 - Cuando todo sale mal: averías, viajes y otros desastres domésticos 179

Capítulo 17 - Una cocina pequeña, muchas provisiones y ningún sitio para colocar otra balda 193

Capítulo 18 - Cómo mantener el orden en las provisiones sin tener que empezar desde cero 204

Capítulo 19 - Cuando la salsa vuelve a ocupar la nevera: cómo reconocer el regreso de los viejos hábitos 217

Capítulo 20 - Tu cocina, tus reglas: cómo gestionar las provisiones por tu cuenta durante los próximos años 229

INTRO

Es sábado, son las 11:40 de la mañana. Vuelves de la tienda con las bolsas llenas de compras. Tienes buenas intenciones, un ambicioso plan para preparar varias comidas y la convicción de que esta vez aprovecharás todo de manera razonable. Abres la nevera, sacas una cosa, apartas otra e intentas encontrar un pequeño espacio libre. Finalmente, descubres que el único hueco disponible está ocupado por un diminuto tarro de salsa cuyo origen no consigues recordar. La fecha del envase sugiere que su aventura en tu cocina comenzó antes de algunos acontecimientos importantes en la historia de tu familia.

No recuerdas por qué lo compraste. Tampoco recuerdas con qué comida pensabas utilizarlo. Ni siquiera estás seguro de si ya lo habías abierto. Lo único que sabes es que lleva muchísimo tiempo en esa balda y, por lo visto, ha adquirido derechos de residencia. Las nuevas compras tendrán que esperar hasta que consigas negociar con la salsa.

¿Te suena familiar? Entonces probablemente no necesitas una nevera más grande. Necesitas un sistema que consiga que los alimentos dejen de desaparecer en los escondites de tu casa, que el congelador deje de parecer un yacimiento arqueológico y que tus compras empiecen a corresponderse con lo que realmente tienes y piensas consumir.

Tener provisiones en casa es una idea muy sensata. Permite reducir las visitas a la tienda, prepararse para los días más ocupados, aprovechar las ofertas y evitar el pánico cuando descubres de repente que no tienes nada decente para cenar. El problema comienza cuando acumular productos resulta más fácil que gestionarlos. Compramos

otro paquete porque no conseguimos encontrar el anterior. Congelamos una ración de comida porque nos da pena tirarla, pero después olvidamos qué contiene exactamente el recipiente. Colocamos los alimentos nuevos delante de los antiguos, dejamos los productos donde encontramos un hueco y aplazamos el orden para más adelante.

Así nace una paradoja doméstica: tenemos cada vez más comida y, al mismo tiempo, cada vez nos cuesta más decidir qué preparar. La nevera está llena, los armarios parecen bien abastecidos y el congelador apenas consigue cerrarse, pero antes de cocinar seguimos buscando ofertas en el supermercado. Volvemos a comprar algunos productos, otros dejan de ser aprovechables y algunos esperan tanto tiempo su turno que ya podrían tener su propio número de inventario.

Esto no significa que seas una persona poco organizada o que no sepas administrar tu hogar. Las provisiones domésticas pueden resultar difíciles de controlar porque los alimentos llegan a casa por diferentes vías. Algunos productos se compran pensando en una comida concreta, otros para tener reservas y otros nos los trae algún familiar. A veces preparamos una cantidad mayor de comida, otras congelamos las sobras y, en ocasiones, hacemos la compra pensando en una semana que termina siendo completamente distinta de lo que habíamos previsto. A todo esto se suman los cambios de planes, los viajes, las visitas inesperadas y el cansancio cotidiano. Es difícil esperar que cada decisión de compra encaje perfectamente con el calendario de los próximos catorce días.

El mayor error consiste en intentar solucionar este problema simplemente comprando menos. Por supuesto, reducir las compras excesivas puede ayudar, pero no

resolverá una situación en la que ni siquiera sabes qué tienes ya en casa. Puedes ir menos veces al supermercado y seguir desperdiciando alimentos. Puedes tener un congelador enorme y no saber utilizarlo. Incluso puedes organizar la cocina regularmente y volver al mismo caos unas semanas después si los productos continúan terminando en lugares improvisados.

Necesitas una manera sencilla de gestionar las provisiones que funcione en una casa normal, no solamente en una cocina perfecta sacada de un catálogo. Una cocina donde alguien a veces no tiene tiempo de colocar las compras en sus recipientes correspondientes, otra persona deja un envase abierto en el lugar equivocado y una comida preparada permanece en la olla más tiempo del previsto. El sistema debe contemplar estas situaciones, en lugar de suponer que a partir del lunes todos se convertirán en auténticos maestros de la organización.

La base será comprender que la nevera, el congelador y los armarios no son tres almacenes independientes. Forman un único sistema doméstico de almacenamiento, en el que cada producto debe tener su lugar, una forma de utilización y un orden de consumo lo más claro posible. No basta con saber que algo está en el congelador. También conviene saber qué es, cuándo se congeló, en qué cantidad y para qué podemos utilizarlo. Lo mismo sucede en la nevera: un producto escondido detrás de otros alimentos no se vuelve menos urgente simplemente porque hayamos dejado de verlo.

La rotación es especialmente importante. Se trata del principio por el cual los productos más antiguos tienen prioridad sobre los recién comprados. Parece algo elemental, pero en la práctica requiere adquirir algunos

hábitos conscientes. Las nuevas compras no deberían ocupar automáticamente los mejores lugares. Los productos con una fecha de consumo más próxima deben estar fácilmente accesibles y los envases abiertos no pueden desaparecer detrás de las siguientes compras. No se trata de llevar la contabilidad doméstica de cada loncha de queso. Se trata de saber lo suficiente para tomar buenas decisiones sin tener que revisar toda la cocina cada día.

Congelar correctamente también es fundamental. El congelador puede convertirse en uno de los mejores aliados de la economía doméstica y de la organización de las comidas, pero solamente si lo utilizamos de manera consciente. Introducir alimentos en un recipiente no significa que el trabajo haya terminado. También hay que prestar atención a las porciones, el etiquetado, el envasado y su posterior aprovechamiento. De lo contrario, acabamos con una colección de bloques misteriosos cuya identificación requiere experiencia, buena iluminación y una actitud excepcionalmente optimista.

Este libro no pretende convencerte de que tires la mitad de lo que tienes en la cocina, compres varias decenas de recipientes idénticos o prepares una hoja de cálculo tan complicada que requiera más atención que la propia cocina. No necesitas baldas perfectamente etiquetadas, organizadores especializados ni un calendario independiente para cada producto. Tampoco necesitas una memoria fotográfica que te permita reconstruir el contenido de tres cajones después de echarles un vistazo.

Necesitas soluciones que te ahorren tiempo, dinero y espacio. Aprenderás a evaluar qué merece realmente la pena conservar, cómo organizar la nevera y el congelador, cómo preparar los alimentos para congelarlos y cómo

planificar las compras teniendo en cuenta las provisiones reales de tu hogar. Descubrirás cómo reducir las compras repetidas, aprovechar mejor las comidas preparadas con antelación y evitar que una nueva oferta vuelva a imponerse al sentido común simplemente porque resulta atractiva en la estantería del supermercado.

La seguridad también tendrá un papel importante. No todos los alimentos pueden conservarse indefinidamente, no todos los productos son adecuados para volver a utilizarse y congelar no es una forma mágica de hacer retroceder el tiempo. Conocerás los principios que permiten distinguir una conservación razonable de un riesgo innecesario. Porque ahorrar está muy bien, pero no cuando el principal ingrediente del ahorro es la valentía necesaria para abrir un recipiente sospechoso.

Lo más importante es que no intentes transformar toda tu cocina en un solo fin de semana. Unas provisiones bien organizadas se consiguen mediante unas cuantas decisiones repetidas, no con una limpieza espectacular que termina con una fotografía de la nevera vacía. El sistema debe seguir resultando cómodo dentro de un mes, cuando desaparezca el entusiasmo inicial y la vida vuelva a traer sus habituales sorpresas.

Imagina que abres la nevera y ves inmediatamente qué alimentos necesitas utilizar. En el congelador encuentras una ración concreta, no un enigma culinario. En el armario no compras un tercer paquete del mismo producto porque sabes que los otros dos ya están esperando su turno. Las compras se vuelven más reflexivas, preparar las comidas resulta más sencillo y tirar alimentos deja de ser una partida habitual del presupuesto familiar.

Y precisamente de eso se trata. No de conseguir una cocina donde nunca se cometa ningún error, sino un hogar en el que sea fácil detectar una equivocación y corregirla rápidamente. Y si algún día vuelves a encontrar una salsa de 2022, que sea solamente una visita breve y divertida durante una limpieza, no la de un inquilino permanente que ocupa el último espacio libre de tu nevera.

Capítulo 1 - Tu cocina tiene más provisiones de las que puedes llegar a consumir

Llega un momento en que las provisiones domésticas dejan de ser provisiones y empiezan a parecerse a una economía independiente sobre la que nadie ejerce ningún control. En el armario hay tres paquetes de arroz, aunque en casa se come arroz como mucho una vez por semana. En la nevera hay dos tarros de mostaza abiertos porque el primero estaba escondido detrás de un yogur. El congelador contiene varias raciones de algo que debía servir para una comida futura, pero nadie recuerda exactamente para qué futuro. A todo esto se suman los productos comprados en oferta, los ingredientes sobrantes de la preparación de un plato concreto y las cosas que alguien ha traído a casa convencido de que seguro que serán útiles.

Cada compra individual tenía su justificación. El arroz hacía falta, la mostaza estaba a buen precio, la carne podía congelarse y un paquete adicional de determinado producto parecía una buena manera de estar preparados para el futuro. El problema apareció cuando todas esas decisiones razonables coincidieron en un mismo lugar. Ninguna había tenido en cuenta lo que ya se había comprado anteriormente.

Este es el primer mecanismo que conviene comprender: el caos alimentario doméstico rara vez nace de un único gran error. Normalmente es el resultado de pequeñas decisiones que, consideradas por separado, parecen inofensivas. Un paquete adicional no supone un problema.

Una ración congelada tampoco. Guardar las sobras para el día siguiente no tiene nada de malo. Sin embargo, cuando situaciones similares se repiten durante semanas y meses, terminan creando un sistema que nadie ha diseñado conscientemente.

Las provisiones que no se ven

Imagina que alguien te pregunta cuánta comida tienes actualmente en casa. No necesita que le des una cantidad exacta de gramos ni que prepares un inventario completo de almacén. Basta con que puedas responder qué productos tienes en la nevera, el congelador y los armarios. ¿Serías capaz de mencionar la mayoría sin abrir todas las puertas?

En muchos hogares, la respuesta sería: más o menos. Sabemos que tenemos huevos, algo de carne, algunas verduras, pasta y alguna cosa para desayunar. Sin embargo, no sabemos si la carne está fresca o congelada, cuántas verduras quedan ni si, por casualidad, tenemos ya más pasta de la que podríamos consumir durante las próximas semanas. Parece una pequeña laguna de información, pero precisamente esa falta de conocimiento provoca compras repetidas y acumulaciones innecesarias.

Los productos más problemáticos son los que no vemos. No tienen por qué estar escondidos en el rincón más profundo de un armario. Basta con que se encuentren detrás de otros envases, en el cajón inferior o en una balda a la que rara vez prestamos atención. La atención humana es limitada. Cuando abrimos la nevera, percibimos principalmente lo que está a la altura de los ojos y lo que podemos sacar fácilmente. El resto se convierte en parte del fondo. Con el tiempo, dejamos de recordar que existe.

El congelador funciona de manera parecida. Su contenido puede resultar especialmente engañoso porque muchos alimentos adquieren un aspecto similar después de congelarse. Un paquete plano puede contener carne, verduras, salsa, un plato cocinado o una ración de caldo. Si no tiene ninguna identificación, reconocerlo depende de la memoria de la persona que lo introdujo. Y la memoria, como sabemos, es una herramienta excelente para recordar cosas irrelevantes y un archivo doméstico extraordinariamente deficiente para llevar la cuenta de las compras.

Por eso, el primer paso para organizar las provisiones consiste en recuperar el conocimiento de lo que realmente tienes. Todavía no necesitas tirar nada, cambiarlo de sitio ni comprar accesorios. Primero debes averiguar con qué estás trabajando.

Reserva un momento tranquilo para revisar todos los lugares donde guardas alimentos. Abre la nevera, el congelador, los armarios, los cajones y cualquier espacio de almacenamiento adicional. No intentes hacerlo deprisa, entre la preparación de la comida y el momento de desembalar las compras. Saca los productos por grupos, revisa los envases y presta atención a lo que se encuentra detrás de ellos. Si tienes un congelador grande, puedes revisarlo por partes en lugar de sacar todo su contenido al mismo tiempo.

Durante la revisión te interesan principalmente cuatro datos: qué es cada producto, en qué estado se encuentra, qué cantidad tienes y con qué rapidez necesitas decidir qué hacer con él. No todos los alimentos requieren la misma atención. Un paquete cerrado de cereales o legumbres que todavía tiene una fecha de consumo amplia no representa

un problema urgente. Un producto abierto que ni siquiera consigues identificar exige mucha más precaución.

Conviene distinguir tres situaciones. La primera comprende los productos que están en buen estado y pueden utilizarse normalmente. La segunda incluye los alimentos que deberían consumirse primero porque se acerca su fecha de caducidad, porque ya están abiertos o porque requieren una atención especial. La tercera corresponde a los productos cuya seguridad o aptitud para el consumo no puede confirmarse de manera fiable. En este último grupo no merece la pena correr riesgos simplemente porque da pena tirar comida.

También es importante diferenciar entre la fecha de consumo preferente y la fecha de caducidad. La indicación «consumir preferentemente antes de» se refiere a la calidad del producto bajo determinadas condiciones de conservación. Después de esa fecha, el alimento no tiene por qué volverse automáticamente peligroso, aunque su calidad puede deteriorarse. En cambio, la indicación «fecha de caducidad» está relacionada con la seguridad alimentaria y, una vez superada, el producto no debe considerarse apto para el consumo. Tampoco deben ignorarse las instrucciones de conservación del envase. La fecha no es una garantía mágica que funcione independientemente de lo que haya sucedido con el producto desde que lo compraste.

En el caso de los productos abiertos, también hay que tener en cuenta cuánto tiempo llevan abiertos y qué recomienda el fabricante. No basta con que el envase muestre una fecha lejana. Si, después de abrirlo, el producto debe consumirse dentro de un plazo determinado, esa es la información relevante. Cuando tengas dudas sobre su seguridad, no intentes resolverlas basándote únicamente en

el olor o el aspecto. Algunos peligros no pueden identificarse de manera fiable mediante los sentidos.

¿Por qué compramos lo que ya tenemos?

Una de las consecuencias más costosas de tener las provisiones desorganizadas son las compras duplicadas. Parece difícil no darse cuenta de que estamos comprando otro paquete de un producto que ya tenemos en casa. Sin embargo, en la práctica es muy fácil pasarlo por alto si está guardado en otro lugar, tiene un envase diferente o lo compramos hace varias semanas.

También interviene un mecanismo psicológico: compramos cosas que asociamos con la seguridad. Tener pasta adicional significa que siempre habrá algo que cocinar. Otro tarro de salsa de tomate nos da la tranquilidad de poder preparar rápidamente una comida. Ver muchos productos en el armario transmite la impresión de que la casa está bien abastecida. El problema es que esa sensación de seguridad no crece indefinidamente con el número de envases. A partir de cierto punto, las provisiones adicionales empiezan a generar gastos, ocupar espacio y dificultar el control.

Las ofertas pueden reforzar todavía más este mecanismo. Cuando vemos un precio reducido, empezamos a pensar en el ahorro potencial y no en nuestras necesidades reales. Un producto que cuesta menos de lo habitual parece una oportunidad incluso cuando ya tenemos dos envases similares en casa. Como resultado, pagamos por algo que no necesitamos ahora y que quizá tampoco lleguemos a utilizar más adelante.

Esto no significa que debas renunciar a las promociones. Significa que conviene cambiar la pregunta que te haces

cuando compras. En lugar de pensar exclusivamente cuánto puedes ahorrar en un producto concreto, comprueba si realmente vas a consumir esa cantidad antes de que pierda su utilidad o calidad. Ten en cuenta el espacio disponible y las provisiones que ya tienes. Si compras una cantidad mayor porque el precio es atractivo, deberías saber dónde la guardarás y cuándo piensas utilizarla.

Por ejemplo, si ya tienes dos envases de un producto que utilizas de vez en cuando, comprar un tercero no tiene por qué ser una forma de ahorrar. Aunque el precio sea inferior, estás aumentando la cantidad de provisiones que tendrás que controlar. En cambio, si consumes regularmente ese producto, dispones de condiciones adecuadas para conservarlo y compras una cantidad razonable, aprovechar la promoción puede tener sentido. La diferencia está en relacionar la compra con el consumo real.

Durante la revisión, presta atención a los productos que aparecen repetidos en varios lugares. Anótalos o simplemente colócalos juntos para comprobar qué cantidad tienes en total. Puede que descubras que tienes cuatro paquetes de un ingrediente parecido, aunque en tu cocina diaria apenas lo utilizas. Esa información será mucho más útil que una declaración general de intenciones según la cual, a partir de ahora, comprarás menos.

El primer orden no tiene que ser bonito

Después de revisar las provisiones, llega un momento en el que muchas personas cometen otro error. Quieren reorganizar inmediatamente toda la cocina. Aparecen las ideas de comprar recipientes idénticos, nuevas baldas, etiquetas, cestas, organizadores adicionales y decenas de pequeños accesorios. Sin embargo, antes de comprar cualquier cosa, comprueba si realmente la necesitas.

La organización empieza por comprender qué tienes y cómo utilizas los productos. Los recipientes nuevos pueden facilitar la conservación, pero no sustituyen el conocimiento de lo que contienen. Ni siquiera el conjunto más bonito de cajas transparentes servirá de mucho si los alimentos se introducen en ellas sin identificación y los demás miembros de la casa no saben dónde encontrarlos.

En esta fase conviene crear una imagen sencilla de tus provisiones. No necesitas elaborar un registro detallado. Basta con una hoja de papel, una nota en el teléfono o una lista breve dividida en tres espacios: nevera, congelador y armarios. Anota principalmente los productos de los que tienes mucha cantidad, los que necesitan utilizarse pronto y aquellos que sueles olvidar.

En el caso del congelador, resulta especialmente útil indicar el tipo de alimento y el número de raciones. No tienes que registrar cada producto individual, pero sí conviene saber si tienes tres raciones de una comida preparada, dos paquetes de carne y una porción de caldo. Esta información permite planificar mejor las comidas y reduce la necesidad de registrar mentalmente el contenido de todos los cajones cada vez que quieres cocinar.

No se trata de actualizar diariamente un documento complicado. Si el sistema exige diez minutos de trabajo cada vez que abres la nevera, dejarás de utilizarlo bastante pronto. La información debe registrarse únicamente cuando facilite de verdad la toma de decisiones. En la práctica, lo más importante son los productos que pueden pasar desapercibidos, los que tienen un tiempo de conservación limitado y los que se han preparado con antelación.

Otra buena solución consiste en reservar un pequeño espacio para los alimentos que deben consumirse antes.

Puede ser una balda independiente, una cesta o una zona claramente delimitada de la nevera. Lo importante es que todos los miembros de la casa sepan que allí se encuentran los productos a los que deben prestar atención antes de abrir un envase nuevo. Sin embargo, no coloques alimentos en ese espacio de cualquier manera. Deben conservarse en condiciones adecuadas y sin aumentar el riesgo de contaminar otros productos.

También merece la pena observar cómo utilizan la cocina las personas que viven contigo. Si una persona hace la compra, otra cocina y una tercera guarda los alimentos, el sistema no puede depender de la memoria de una sola de ellas. Las etiquetas y los lugares fijos facilitan la colaboración. No necesitas organizar un curso familiar de logística alimentaria, pero sí conviene establecer unas cuantas reglas sencillas: los productos nuevos se colocan detrás de los antiguos, los envases abiertos vuelven a su lugar asignado y los alimentos destinados a congelarse se identifican antes de introducirlos en el congelador.

Las provisiones deben servirte, no dirigir tu hogar

Mientras organizas la cocina, quizá descubras que compras regularmente algunos productos no porque realmente los necesites, sino porque te has acostumbrado a tener una determinada cantidad de ellos en casa. Conviene preguntarse de dónde procede esa necesidad y si sigue correspondiéndose con tu estilo de vida.

Un hogar con una familia numerosa, donde se preparan varias comidas cada día, tiene necesidades diferentes a las de una vivienda donde dos personas comen fuera de casa la mayoría de los días. Las personas que trabajan por turnos pueden necesitar una reserva mayor de comidas preparadas. Quien viaja con frecuencia debería planificar de

otra manera las compras de productos perecederos. No existe una cantidad ideal y universal de provisiones domésticas.

El nivel adecuado depende de la velocidad a la que consumes los productos, de la disponibilidad de tiendas, del presupuesto y de la capacidad de almacenamiento. Si vives cerca de un supermercado y compras varias veces por semana, no necesitas mantener las mismas reservas que alguien que solo puede hacer la compra cada varios días. Si tienes poco espacio en el congelador, será más razonable reservarlo para los alimentos que realmente facilitan tu vida diaria que llenarlo de compras improvisadas.

Pregúntate también qué provisiones utilizas realmente. Algunos productos forman parte habitual de tus comidas, mientras que otros se compran pensando en situaciones hipotéticas. Quizá tengas ingredientes para preparar platos que nunca cocinas o varios productos especiales que debían ser la base de una nueva forma de alimentarte, pero que finalmente se han quedado en la estantería. No necesitas cambiar tus preferencias a la fuerza. Basta con dejar de comprar nuevos envases de cosas para las que las provisiones actuales todavía no tienen ninguna utilidad.

La primera revisión puede resultar un poco incómoda. Verás dinero inmovilizado en productos que no utilizas y recordarás compras que no fueron tan ventajosas como parecían en la caja. Sin embargo, no conviertas ese momento en una oportunidad para ponerte una nota sobre tu capacidad de administrar el hogar. Es información sobre cómo ha funcionado tu sistema de organización hasta ahora. Si algo no daba resultado, puedes cambiar las reglas sin reprocharte nada.

Al terminar la revisión deberías saber qué tienes, qué productos requieren atención, dónde se acumulan los excedentes y qué compras suelen repetirse. Todavía no necesitas tener las baldas perfectamente organizadas. Lo importante es que dejes de gestionar tus provisiones basándote en suposiciones.

Porque una cocina doméstica no necesita una cantidad récord de alimentos. Necesita una cantidad que se pueda conservar, controlar y aprovechar razonablemente. Una cocina bien abastecida no es aquella en la que nunca falta nada, sino aquella en la que sabes qué cosas ya no deberías comprar.

Capítulo 2 - La nevera no es un almacén sin fondo

Abres la nevera, introduces las compras e intentas colocar todo de manera que, por fin, puedas cerrar la puerta. Los yogures terminan en una balda junto a las verduras, el queso va donde queda un poco de espacio libre y la carne acaba en la parte inferior porque, al fin y al cabo, mañana vas a cocinarla. Una botella de bebida ocupa el lugar que antes estaba destinado a otra cosa y el recipiente con la comida preparada termina encajado entre dos envases. Finalmente, cierras la puerta con la satisfacción de quien acaba de completar un trabajo bien hecho.

Durante los dos días siguientes, la situación se repite. Alguien saca un producto y lo deja en otro sitio. Las nuevas compras desplazan los envases más antiguos. Las sobras de la comida terminan en la primera balda que queda libre. Al final, la nevera empieza a parecerse a un rompecabezas en el que cada pieza encaja en algún lugar, pero nadie recuerda dónde está la imagen de referencia de la caja.

Muchas personas tratan la nevera como un armario corriente que tiene la capacidad de enfriar. Basta con encontrar un espacio libre e introducir allí el producto. Sin embargo, la distribución de los alimentos influye tanto en su seguridad como en la comodidad de utilizar el aparato. Los distintos productos tienen necesidades diferentes y la temperatura del interior no siempre es la misma en todos los lugares. A esto se añaden la circulación del aire, la frecuencia con la que abrimos la puerta y la forma en que envasamos los alimentos.

Por tanto, la nevera no es un espacio que debamos llenar hasta el último centímetro. Es un electrodoméstico en el que hay que mantener unas condiciones que permitan conservar correctamente los alimentos. Si la tratas como un almacén sin fondo, tarde o temprano te quedarás sin espacio, sin control y sin paciencia.

La temperatura importa

Lo primero que conviene comprobar es la temperatura de funcionamiento de la nevera. Muchas personas dan por hecho que, como el aparato enfría, todos los productos están automáticamente a salvo. No siempre es así. La temperatura seleccionada, el estado del electrodoméstico, la forma de utilizarlo y la distribución de los alimentos influyen en las condiciones reales de conservación.

Para la mayoría de los alimentos que necesitan refrigeración se recomienda mantener la temperatura de la nevera alrededor de los 4 °C o por debajo, de acuerdo con las indicaciones del fabricante del aparato y los requisitos específicos de cada producto. Es conveniente utilizar un termómetro para neveras en lugar de confiar exclusivamente en una rueda con números. Una posición marcada con el número 3 no tiene por qué significar una temperatura de 3 °C. La escala puede funcionar de manera diferente según el modelo.

Si tienes dudas, coloca un termómetro en el lugar adecuado y comprueba la temperatura cuando el funcionamiento del aparato se haya estabilizado. No la evalúes basándote en una única lectura realizada justo después de introducir una compra grande. La nevera necesita tiempo para recuperar las condiciones adecuadas después de abrir la puerta y modificar la cantidad de alimentos almacenados.

Una temperatura demasiado elevada puede acelerar el deterioro de los productos y favorecer el crecimiento de microorganismos. Por el contrario, seleccionar una refrigeración excesivamente intensa puede provocar que algunos alimentos se congelen, especialmente si están situados en zonas más frías. Por eso conviene comprobar no solo los ajustes, sino también la distribución de los productos y las recomendaciones del fabricante del electrodoméstico.

Algunas neveras modernas tienen compartimentos especiales con temperatura o humedad controladas. Pueden estar destinados a conservar carne, pescado, verduras u otros productos que necesitan determinadas condiciones. Sus funciones varían según el modelo. No des por hecho que todos los cajones con una inscripción como Fresh funcionan exactamente igual. En este caso, el manual del aparato resulta bastante más útil que el nombre comercial que aparece en la parte delantera.

También es importante no bloquear las aberturas de ventilación. Si los productos están tan apretados que dificultan la circulación del aire frío, el aparato puede tener problemas para mantener unas condiciones uniformes. Una nevera llena no tiene por qué estar necesariamente mal organizada, pero dejar espacio suficiente para la circulación del aire es importante. Por eso no conviene forzar la entrada del último envase simplemente porque, físicamente, todavía sea posible cerrar la puerta.

Cada balda tiene su función

Conviene organizar el interior de la nevera teniendo en cuenta el tipo de alimento y sus necesidades de conservación. Esto no significa que tengas que pegar etiquetas en cada balda. Se trata de crear una distribución

lógica que facilite encontrar los productos y reduzca el riesgo de contaminación.

La regla más importante se refiere a la carne cruda, el pescado y otros productos de los que puedan desprenderse líquidos. Deben conservarse en envases herméticos, en la balda inferior adecuada, de manera que cualquier posible fuga no contamine los alimentos situados debajo. Si el electrodoméstico dispone de un compartimento especial para este tipo de productos, utilízalo siguiendo las instrucciones. Nunca coloques carne cruda por encima de una comida preparada o de alimentos destinados al consumo directo.

Los platos preparados, las sobras de las comidas y los productos que necesitan protección frente a la contaminación deben guardarse en recipientes limpios y adecuados. Es recomendable colocarlos en un lugar donde resulte fácil verlos y sacarlos. Si escondes una comida cocinada detrás de una olla grande, aumenta considerablemente la probabilidad de que alguien se olvide de ella. Y cocinar pensando en aprovechar las sobras pierde todo su sentido cuando la comida permanece invisible hasta la siguiente limpieza general.

Los productos lácteos, los embutidos y los quesos deben conservarse de acuerdo con la información de sus envases. No debes suponer que todos tienen que estar necesariamente en una misma balda. En muchas neveras la distribución de la temperatura es diferente y el manual del aparato puede indicar los lugares más adecuados para determinados grupos de alimentos. Si el fabricante ha previsto un compartimento especial para un producto concreto, conviene aprovecharlo.

Los cajones para verduras y frutas ayudan a mantener unas condiciones de humedad adecuadas. Sin embargo, eso no significa que todas las frutas y verduras deban guardarse juntas. Algunas frutas liberan etileno, que puede acelerar la maduración y el envejecimiento de otros productos. Conviene comprobar cuáles es mejor mantener separadas y cuáles necesitan refrigeración. Algunas frutas y verduras se conservan mejor fuera de la nevera, siempre que las condiciones recomendadas para ese producto así lo indiquen.

La puerta de la nevera suele ser una zona donde la temperatura cambia más, porque se abre con frecuencia y está en contacto directo con el aire más caliente de la habitación. Por eso es preferible reservarla para productos menos sensibles a esas fluctuaciones, siguiendo las instrucciones del aparato. No es el mejor lugar para alimentos que necesitan una refrigeración especialmente estable. Si guardas allí leche u otros productos perecederos, comprueba las recomendaciones del fabricante de la nevera y las indicaciones del envase.

Lo más importante es mantener cierta coherencia. Si una semana los yogures están en la balda superior y la siguiente pasan a la puerta, los demás miembros de la casa pierden la orientación. Los lugares fijos no solo facilitan encontrar los alimentos, sino también detectar las faltas y los excedentes.

La regla de prioridad para los productos más antiguos

Una de las maneras más sencillas de reducir el desperdicio alimentario consiste en aplicar el principio FIFO, siglas de First In, First Out. En la práctica significa que los productos comprados antes deben consumirse antes que los más recientes, siempre que sigan siendo seguros y aptos para el consumo.