

**Especialidad: Gastronomía.**

**Módulo: RAI**

**Docente a cargo: Profesora Leonor Romero Rojas**

Objetivos:

- Conocer el adecuado orden en el refrigerador.
- Organizar según categoría de alimento.
- Reconocer mal almacenamiento de alimentos en casa.

Instrucciones para el desarrollo de la guía

Lea atentamente esta guía, lee y desarrolla según corresponda, debe quedar tu evidencia en el cuaderno.

**AE: Reconocer orden y almacenamiento de alimentos básicos de primera necesidad.**



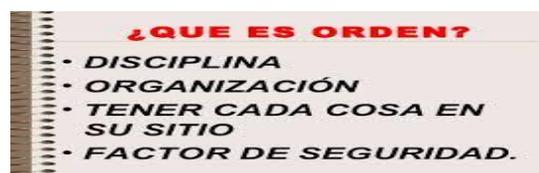
La buena organización en el refrigerador es muy importante porque permite que cada alimento, reciba el frío que corresponde, para que duren mucho mejor en buenas condiciones.

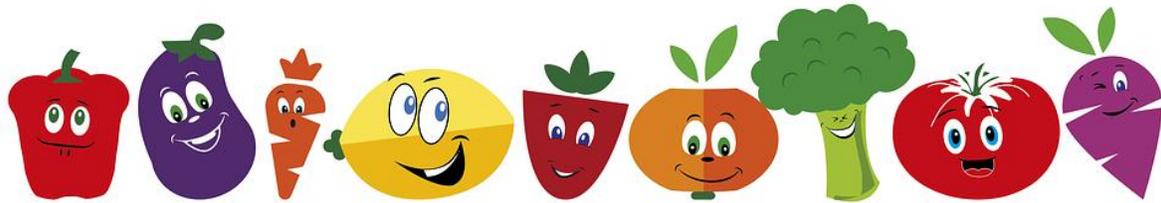
Cada parte de tu refrigerador, por su temperatura, humedad y ventilación, está diseñada para conservar ciertos alimentos, para que se mantengan frescos y duren más tiempo.

El primer paso es limpiar bien el refrigerador. Para ello es preciso que saques todo lo que haya dentro, incluyendo los cajones y estantes.

Esta tarea es fundamental para garantizar el buen estado de los alimentos. Se recomienda limpiar a profundidad por lo menos una vez al mes para evitar hongos y malos olores.

Es Fundamental, no colmarla de alimentos muy nutritivos, debemos siempre tener el control y conocimiento de lo que almacenamos.





En la parte superior se deben colocar los alimentos más frescos, como lácteos, leche yogurt, queso, mantequilla etc.

En la puerta se aconsejan colocar los aderezos, conservas, mermeladas, jaleas y bebidas que estén abiertas, así se conservaran por más tiempo y no habrá problema a los cambios de temperatura que suceden cada vez que se abre el refrigerador.



Es importante que los alimentos no deben tocar las paredes del refrigerador y se deben dejar espacios entre ellos, para que el frío se reparta bien y cumpla su función, es importante que todos los productos estén correctamente envasados y etiquetados, así evitaremos contaminación cruzada de estos.

No todos los alimentos se deterioran con igual rapidez y para que se mantengan frescos y duren más tiempo es importante saber dónde colocarlos.

## TEMPERATURA

La temperatura del refrigerador a 5° como máximo, esto hace más lento el crecimiento bacteriano. Algunos refrigeradores requieren ajustarse dependiendo la época del año.

### Limpieza:

Se recomienda revisar el refrigerador una vez a la semana, si hay alimentos que ya no están en condiciones, para su consumo se deben desechar. Para limpiar los estantes y las repisas utilizar una esponja y agua con jabón, enjuagar perfectamente con agua limpia, evitar el uso de limpiadores con aromas fuertes que puedan pasar sabores desagradables a los alimentos. Secar con una toalla de tela limpia o toallas de papel.

Para evitar malos olores colocando un vaso con bicarbonato de sodio en el fondo del refrigerador. Se recomienda cambiar cada tres meses. Limpiar derrames al momento, especialmente el jugo de carne cruda. Descongelar la carne en el estante inferior del refrigerador en un contenedor para reducir la posibilidad de que los líquidos de la carne contaminen otros alimentos. Refrigerar las sobras de alimentos preparados tan pronto como sea posible.

Las preparaciones restantes perecederos no deben permanecer fuera del refrigerador por más de dos horas, si el clima es cálido el tiempo se reduce a una hora.

Tiempo de refrigeración de alimentos de: Academy of Nutrition and Dietetics (2013)

Carnes crudas Congelación: Etiqueta y envuelve en plástico la carne que quieres conservar por más tiempo, colócala en el congelador. Recuerda que una vez descongelada ya no puede volver a congelarse ya que esto puede provocar crecimiento bacteriano y que la carne no sea apta para su consumo.

Refrigeración: La carne en refrigeración debe colocarse en los estantes inferiores, nunca arriba de un alimento preparado, se recomienda colocar arriba del cajón de verduras y frutas.

Frutas y verduras: Cuando no han sido lavadas o desinfectadas se recomienda colocarlas en los cajones inferiores donde hay mayor humedad, esto permite que se conserven frescas por más tiempo.

Condimentos y aderezos Los condimentos y aderezos: no requieren temperaturas tan bajas para su conservación, por lo que se pueden colocar en la puerta.

## Vida útil de alimentos preparados

Verduras cocidas	3 - 4 días.
Pasta cocida	3 - 5 días
Arroz cocido	1 semana
Carnes frías	5 días
Jamón rebanado	3 - 4 días
Salchichas	1 semana
Carne de res, cerdo, pollo, pescado y carne guisos	3-4 días
Hamburguesas y nuggets cocinados Salsas	1 -2 días
Caldo de carne o pollo Pescado cocido Sopas y estofados	3 a 4 días

### **Actividades:**

Queridos estudiantes, luego de leer esta guía, ve a tu refrigerador y observa.

- 1.- Según el guía, ¿puedes identificar en tu refrigerador irregularidades?, anota a lo menos 5 y su mejora para evitarla.
- 2.-Verifica en el congelador, que productos tienes, etiqueta y utiliza, según criterio entregado.
- 3.-Ordena el refrigerador según las indicaciones evidenciando con fotografía el antes y después del refrigerador.

Espero sus comentarios al siguiente Correo [Leonor\\_paz@hotmail.com](mailto:Leonor_paz@hotmail.com)





