



CONSEJOS SIMPLES PARA QUE USES TU REFRIGERADOR COMO UN EXPERTO

La higiene es uno de los aspectos más importantes al momento de preparar y almacenar las comidas del hogar, y el refrigerador tiene que tener un lugar prioritario en los procesos de limpieza. Por su parte, la organización al momento de guardar las cosas lo hará lucir más ordenado, amigable y práctico.

Por todas estas razones, hoy te contamos la mejor manera de limpiar y organizar este importante electrodoméstico en sencillos pasos.

Materiales

- Cloro
- Pulverizador manual
- Paños
- Esponjas
- Limpiador de refrigeradores
- Absorbe olores
- Removedor de sarro
- Envases herméticos

PARA LA LIMPIEZA DEL REFRIGERADOR

! Importante

Antes de comenzar con el trabajo de limpieza es muy importante que lo desenchufes, para no correr ningún riesgo con el sistema eléctrico.

1 VACIAR, DESMONTAR Y LIMPIAR

Con el refrigerador desenchufado, saca todo lo que haya dentro de este, y de paso, aprovecha de tirar a la basura lo que esté vencido o en mal estado. Luego, ya vacío, saca las bandejas, cajones, etc. y déjalos a un lado.



Prepara una solución de cloro con las siguientes medidas:

- 4 cucharaditas de agua por 1 litro de cloro.
- Mézclalo todo en un pulverizador manual.



Con un paño con agua caliente limpia todo el interior del refrigerador, sin olvidar los rincones y esquinas. Después, con la ayuda del pulverizador, rocía las superficies y deja actuar por 5 minutos. Luego enjuaga nuevamente con un paño húmedo.

Consejo

También puedes usar limpiadores especializados que están especialmente adaptados para higienizar periódicamente tu refrigerador y que son anti-olores y con base de alcohol vegetal. Se recomienda repasar la limpieza 1 vez a la semana, retirando también los alimentos y usando un paño seco.

ORGANIZACIÓN DEL REFRIGERADOR

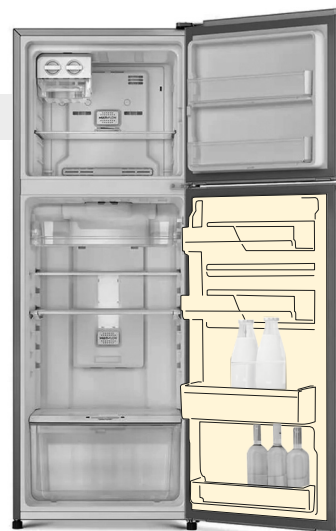
1 LA PUERTA

Este es el lugar del refrigerador donde los alimentos se exponen a grandes cambios de temperatura cada vez que se abre y cierra, por lo que aquí se recomienda situar:

- Aguas, jugos y condimentos, ya que tienen buenas tapas y preservantes que los protegen.

Lo que no es recomendable colocar:

- Huevos o leche. Para estos es mucho mejor el estante del medio o el de abajo, donde la temperatura es más estable.



2 BANDEJA SUPERIOR



Aquí hay menos frío que en otros sectores del refrigerador, por lo que es ideal para guardar:

- Embutidos, quesos, alimentos cocinados y guardados en envases herméticos (tupper), y los alimentos que serán consumidos en poco tiempo.

3 BANDEJA INTERMEDIA



Llegamos a la parte que es generalmente la más fría y la mejor para guardar:

- Leche, huevos, carnes crudas y pescados. Estos últimos se mantienen mejor en sus envases originales o en alguno bien sellado.

4 LOS CAJONES



Es una de las partes más húmedas y donde se recomienda dejar los vegetales:

- Frutas y verduras, separadas entre sí para que duren más tiempo.
- Si ya están picadas, usa envases herméticos para que no absorban olores de los otros alimentos.

5 BANDEJA INFERIOR



También tiene altos niveles de humedad, como los cajones. Lo aconsejable es colocar aquí:

- Las verduras de hojas como las espinacas, lechugas y acelgas, sacando previamente todos los tallos y hojas marchitas.

Consejo

Un buen truco es refrigerar las verduras de hojas y hierbas aromáticas como el cilantro con papel absorbente, y luego, guardarlas en un tupper. Así duran mucho más, hasta 3 semanas.

TIPS PARA MANTENER TUS ALIMENTOS EN TU REFRIGERADOR

- Los alimentos se mantienen mejor por separado y protegidos, ya sea por bolsas herméticas, envases herméticos y/o con papel de cocina. Todo dependerá del tipo de alimento. La idea es evitar contaminación cruzada entre ellos.
- Es preferible optar por envases herméticos de formas similares, como cuadrados y rectangulares, por ejemplo, para que te resulte mejor el distribuirlos dentro del refrigerador y no desaproveches espacios.

Consejo

Etiqueta los envases, ya sean potes o bolsas, anotando la fecha y lo que hay dentro de ellos. Así será más fácil y rápido encontrarlos y te aseguras de comer comida siempre fresca.

TRUCOS SENCILLOS Y PRÁCTICOS PARA TU REFRIGERADOR

1 Deja en una sección a la vista los alimentos que están por vencer y que hay que consumir primero. Mejor aún si colocas los más frescos detrás de los más antiguos.

2 Para ahorrar en tus compras, sácale una foto a tu refrigerador antes de ir al supermercado o negocio local. Así evitarás comprar cosas que ya tienes y llevarás solo lo que te hace falta.

Con estos sencillos pasos conseguirás un refrigerador más higiénico y eficiente, para tener siempre frescos todos los alimentos y las comidas ricas que preparas para ti y los tuyos. ¡Disfrútalo!

Consejo

Para evitar malos olores cuando vuelvas a almacenar el alimento, puedes usar absorbe-olores de refrigerador con extractos naturales de limón, que atrapa los olores y dura 2 meses.

