



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Haz que cada dólar cuente

VISIÓN GENERAL

Es un gran servicio proporcionar recetas con ingredientes ricos en nutrientes, como productos frescos, nueces, semillas y cereales integrales para sus comensales. Las instalaciones con estaciones de acción, barras de ensaladas y otras configuraciones de alimentación estilo estación a menudo proporcionan y requieren más alimentos frescos todos los días. Algunos inconvenientes de usar más alimentos frescos son su vida útil limitada y la posibilidad de un mayor desperdicio de alimentos. Cada año, el 40% de los alimentos comprados no se consumen en los EE. UU. Puede ser un desafío pronosticar y servir la cantidad correcta de alimentos por período de comida. En los comedores militares, puede haber una rotación continua de nuevos comensales. Factores como las unidades que van o regresan del despliegue, las capacitaciones y los horarios de trabajo pueden llevar a un número muy diferente de comensales en un día determinado.

Las sobras no utilizadas pueden afectar el presupuesto de su instalación. Pero no es necesario tirar las sobras antes de un fin de semana o unas vacaciones. Afortunadamente, hay muchas maneras de aprovechar al máximo cada ingrediente de su cocina o despensa mientras ahorra dinero y realza el sabor de sus platos. Puede ayudar a administrar el presupuesto de alimentos de su comedor con estrategias para reutilizar, guardar y conservar ingredientes que de otro modo podrían desecharse.

ESTRATEGIAS PARA QUE LOS ALIMENTOS DUREN MÁS TIEMPO

La estrategia más importante para evitar tirar la comida es almacenarla adecuadamente. Por ejemplo, las grasas que se encuentran en alimentos como el pan, las harinas, los frutos secos, las semillas y los cereales integrales se vuelven rancias con el tiempo. Si estos ingredientes no forman parte de su menú diario, puede resultar costoso reemplazarlos rápidamente si no se almacenan correctamente. Estrategias básicas para prolongar la vida útil y la calidad de sus ingredientes:

- ▶ Muchos alimentos no perecederos duran más cuando se almacenan en un refrigerador o congelador.
 - Si no tiene espacio en su refrigerador o congelador, use una despensa oscura o un cuarto de almacenamiento sin luz solar directa.
- ▶ La luz solar directa hará que estos alimentos se echen a perder rápidamente a temperatura ambiente.
- ▶ Almacene en un recipiente hermético o frasco de vidrio.
- ▶ Envuelva el pan en una bolsa con cierre hermético o envoltura de plástico.
- ▶ Siempre etiquete y feche los alimentos almacenados.



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Tabla 1: Estrategias de almacenamiento para alimentos comunes

Ingrediente	Guía de almacenamiento
Pan	Temperatura ambiente: 1 semana Nevera: 2 semanas Congelador: 6 meses
Harina	Temperatura ambiente: 3 meses Nevera: 6 meses Congelador: 1 año
Frutos secos y semillas	Temperatura ambiente: 3 meses Nevera: 6 meses
Cereales integrales (arroz integral, quinoa, etc.)	Temperatura ambiente: 3 meses Nevera: 6 meses Congelador: 1 año

1 HELAR

CARNE

Cualquier proteína animal, desde un pollo entero hasta tocino, carne molida para guisos e incluso chuletas perfectamente recortadas, se congelará bien y se mantendrá durante meses a la temperatura de almacenamiento adecuada (0 ° F). Si bien es seguro descongelar y volver a congelar carnes, disminuirá la calidad de la proteína y aumentará el riesgo de quemaduras por congelación. Siga estos pasos para optimizar el almacenamiento de carne:

- ▶ Puede almacenar la carne en su empaque original hasta 2 o 3 meses, pero después de eso es mejor sacarla del empaque original.
- ▶ Separe su carne en los tamaños de porción que probablemente usará para una receta.
 - Por ejemplo, una instalación más pequeña podría usar solo 5 libras de carne molida a la vez, mientras que una instalación más grande podría necesitar 25 libras.
- ▶ Envuelva las carnes en porciones y cortadas en una envoltura de plástico dos veces. Luego, si es posible, colóquelo en una bolsa para congelador con cierre hermético con una etiqueta y la fecha.

Tabla 2. Límites recomendados para la congelación de proteínas animales

Artículo	Meses
Tocino y salchicha	1-2
Sartenes	2-3
Claros de huevo o sustitutos del huevo	12



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Artículo	Meses
Cenas y platos principales congelados	3–4
Salsa, carne o aves	2–3
Jamón, perritos calientes y fiambres	1–2
Carne, asados crudos	4–12
Carne, filetes crudos o chuletas	4–12
Carne molida cruda	3–4
Carne cocida	2–3
Aves de corral enteras sin cocer	12
Aves de corral, partes crudas	9
Aves de corral, menudencias crudas	3–4
Aves de corral cocidas	4
Sopas y guisos	2–3
Caza salvaje, cruda	8–12

Referencia: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/freezing-and-food-safety>

Cuando use carne congelada, tenga en cuenta que 5 libras se descongelarán mucho más rápido que 25 libras, así que planifique su programa de producción en consecuencia. En caso de quemadura por congelación, corte las piezas quemadas antes de cocinarlas. Es posible que deba desechar piezas enteras si están muy quemadas por el congelador.

MANTEQUILLA

La mantequilla es un producto fácil de congelar para su uso posterior

- ▶ Mantenga la mantequilla en su empaque original
- ▶ Envuelva en una envoltura de plástico o papel de aluminio
- ▶ Fecha y etiqueta
- ▶ Congele la mantequilla *sin sal* hasta por 6 meses, la mantequilla *salada* hasta por 12 meses
- ▶ Para usar, retirar del congelador y descongelar a temperatura ambiente

FRUTAS Y VERDURAS

Los comedores a menudo usan varias frutas y verduras a lo largo del día para crear recetas, estaciones de servicio de existencias y dar sabor a los platos. Algunos productos, como las bayas, se echan a perder rápidamente, por lo que congelar estas frutas ayuda a que cada dólar cuente. El jugo y la ralladura de cítricos frescos son más sabrosos que las versiones embotelladas, incluso después de congelar.



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Use frutas y verduras congeladas para batidos, como hielo (en limonada, té o agua saborizada), en productos horneados (muffins y tartas) y guisos, sopas y salsas. Tenga en cuenta que las frutas blancas con almidón (manzanas y peras) y otras frutas con alto contenido de agua (melones, cítricos o uvas) no se congelan bien. Evite congelar a menos que se sirvan congelados.

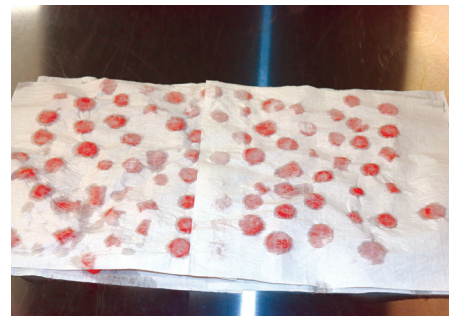
Para obtener mejores resultados, "blanquee y choque" las verduras antes de congelarlas.

► Blanquear

- Ponga a hervir una olla grande de agua con sal o use una canasta vaporera
- Agrega tus verduras
- Retire del agua caliente o de la vaporera una vez que el color sea vibrante y las verduras hayan comenzado a ablandarse. Las verduras pueden cocinarse demasiado fácilmente y volverse opacas.
 - > Guisantes, maíz: 1 minuto
 - > Espárragos, judías verdes, coles de Bruselas, brócoli: 1–2 minutos
 - > Zanahorias: 3–4 minutos

► Shock

- Coloque inmediatamente las verduras en un recipiente con hielo y agua
- Retirar del baño de hielo una vez que las verduras se hayan enfriado por completo





G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Tabla 3. Formas de congelar productos frescos

Bayas			
Técnica	Almacenamiento	Directrices de almacenamiento	Fotos
Revise las bayas en busca de moho o signos de deterioro. Retire los tallos, lávelos y séquelos. Coloque las bayas en una bandeja para hojas, congele durante 3-4 horas. Quítelo y colóquelo en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre hermético.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Etiqueta y fecha.	Congelador: Hasta 6 meses	

Citrus (limones, limas, naranjas)			
Técnica	Almacenamiento	Directrices de almacenamiento	Fotos
Ralladura: Use un microplano para eliminar todo el exterior amarillo brillante, verde o naranja. No le des la parte blanca, es extremadamente amarga. Jugo: Retire la ralladura, luego el jugo y cuele la pulpa.	Ralladura: Divida en una cantidad del tamaño de una receta (ejemplo: 1 cucharada), póngala en un recipiente hermético, etiquete y ponga la fecha. Jugo: Colocar en un recipiente hermético, etiqueta y fechar.	Cáscara: Nevera: 1 semana Congelador: 6 meses Jugo: Nevera: 2-3 días Congelador: 3 meses	



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Frutas de hueso y tropicales (piña, mango, duraznos, plátanos)

Técnica	Almacenamiento	Directrices de almacenamiento	Fotos
Pela y corta las frutas en rodajas finas hasta obtener el grosor deseado. Colóquelo en una bandeja para hornear y congele durante 3 a 5 horas. Quítelo y colóquelo en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre hermético.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Etiqueta y fecha.	Congelador: Plátanos: 2-3 meses Mangos: 10-12 Meses Melocotón/piña: 12 meses	

Verduras

Técnica	Almacenamiento	Directrices de almacenamiento	Foto
Pele (si es necesario), corte las verduras en rodajas al tamaño deseado. "Blanquear y golpear", luego secar completamente con papel limpio o toallas de cocina. Coloque en una bandeja para hojas y congele. Quítelo y colóquelo en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre hermético.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Etiqueta y fecha.	Congelador: Brócoli: 8-10 meses Coles de Bruselas: 10-12 meses Zanahorias: 10-12 meses Coliflor: 3-4 meses Maíz: 6-8 meses Judías verdes: 6-8 meses Guisantes: 6-8 meses	



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Jugo de frutas o verduras			
Técnica	Almacenamiento	Directrices de almacenamiento	Foto
Retire la tapa del recipiente ya que el jugo se expande cuando se congela.	Coloque el jugo (sin tapa) en posición vertical en el congelador. Una vez que el jugo se haya congelado por completo, coloque la tapa encima. Etiqueta y fecha.	Congelador: 6 meses	

HIERBAS

El uso de hierbas frescas puede llevar su comida a nuevas alturas, pero rara vez necesita un manojo completo o un paquete a la vez. Guarde hierbas frescas como cilantro, eneldo, perejil, tomillo y albahaca en el congelador para más tarde. Las hierbas frescas, incluso cuando están congeladas, son más sabrosas que las hierbas secas preparadas comercialmente. No es necesario descongelar o descongelar las hierbas congeladas. Agregue hierbas congeladas a salsas, guisos o adobos para crear sabores brillantes y frescos.

Tabla 4. Formas de congelar hierbas frescas

Cilantro			
Técnica	Almacenamiento	Directrices de almacenamiento	Foto
Lavar entero, incluidos los tallos. Séquelo con una toalla de papel o use una centrifugadora para ensaladas. Colóquelo en una bandeja para hornear y congele durante 1 a 2 horas. Quítelo y colóquelo en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre hermético.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Etiqueta y fecha.	6 meses	



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Eneldo

Técnica	Almacenamiento	Directrices de almacenamiento	Foto
Lave las ramitas enteras de eneldo. Séquelo con una toalla de papel o use una centrifugadora para ensaladas. Colóquelo en una bandeja para hornear y congele durante 1 a 2 horas. Quítelo y colóquelo en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre hermético.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Etiqueta y fecha	Congelador: 8–10 meses	

Perejil

Técnica	Almacenamiento	Directrices de almacenamiento	Foto
Retire las hojas, deseche los tallos. Lave las hojas y séquelas o use una centrifugadora para ensaladas. Una vez que esté completamente seco, manténgalo entero o córtelo hasta el tamaño deseado. Coloque en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre hermético.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Etiqueta y fecha.	Congelador: 6 meses	



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Tomillo			
Técnica	Almacenamiento	Directrices de almacenamiento	Foto
Retire las hojas, deseche los tallos Lave las hojas con agua fría, colóquelas y séquelas con toallas de papel. Una vez que estén completamente secas, coloque las hojas en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre hermético.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Etiqueta y fecha.	Congelador: 6 meses	

Albahaca			
Técnica	Almacenamiento	Directrices de almacenamiento	Fotos
Retire las hojas de los tallos. "Palidez y conmoción". Blanquee durante 10 segundos, luego retírelo del agua caliente con pinzas. Seque con toallas de papel, luego colóquelas en una bandeja para hornear y colóquelas en el congelador. Coloque en una bandeja para hornear y congele durante 20 minutos. Quítelo y colóquelo en un recipiente hermético o en una bolsa con cierre hermético.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Etiqueta y fecha.	Congelador: 4-6 meses	

También puede agregar hierbas frescas a bandejas de hielo llenas de aceite de oliva y luego guardarlas en el congelador. Cuando esté listo para usar, simplemente saque un cubo con la hierba deseada y agréguelo a la receta para agregar sabores de hierbas frescas.



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

2 DESHIDRATAR

Puede deshidratar las frutas, verduras y hierbas sobrantes y almacenarlas durante 6 a 12 meses. Las verduras deshidratadas pueden ser una excelente alternativa a las papas fritas o como aderezo crujiente para tazones de granos o tacos. También se rehidratan bien en una sopa o guiso para dar la textura y el sabor de las verduras frescas. Las frutas y verduras deshidratadas funcionan bien como aderezos para ensaladas.

La mejor máquina para usar es un deshidratador. Sin embargo, muchos restaurantes no los tienen a mano. Puede usar un horno Combi, que tiene una configuración específica para deshidratar adecuadamente varios alimentos. Use una bandeja para hojas forrada con una rejilla para enfriar, un tapete de silicona para hornear o papel pergamino. Deshidrata los alimentos entre 100 y 135 °F y voltéalos al menos una vez para asegurar una "cocción" uniforme.



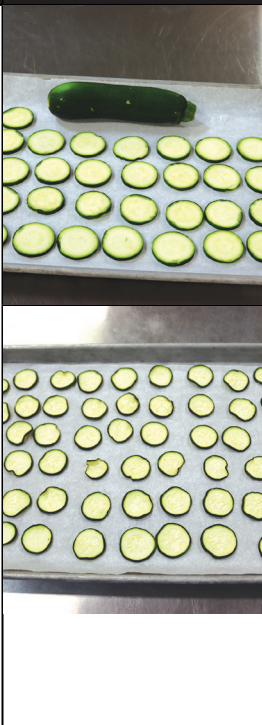
No se recomienda usar hornos de convección o convencionales para deshidratar artículos en el comedor debido al tiempo requerido, la necesidad de un monitoreo constante y la falta de un control adecuado de la temperatura y el flujo de aire. Debido a su bajo contenido de agua, las hierbas se pueden colgar por los tallos en una habitación fresca y seca y se deshidratarán en 1 o 2 semanas.



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Tabla 5. Formas de deshidratar frutas, verduras y hierbas frescas

Frutas (manzanas, duraznos, nectarinas, piñas, plátanos)			
Técnica	Almacenamiento	Guía de almacenamiento	
Cortar en rodajas o cortes con mandolina en trozos uniformes. Puedes dejar la cáscara en las frutas que se comen normalmente (manzanas, etc.). Configure un deshidratador o un horno combinado para deshidratar a 110-125 °. Use una configuración de "ventilador bajo". Deshidratar durante 6 a 12 horas dependiendo de la humedad de la fruta y el grosor del corte.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Almacenar en un lugar fresco y seco. Etiqueta y fecha.	Temperatura ambiente: 6–12 meses Para comprobar la frescura, el olor, la rotura o el sabor antes de usar. Si la fruta ya no está lo suficientemente crujiente como para romperse y agrietarse, deséchela.	

Vegetables			
Técnica	Almacenamiento	Guía de almacenamiento	
Cortar en rodajas o cortes con mandolina en trozos uniformes. "Blanquear y chocar" verduras de colores brillantes. "Perfore" verduras como calabazas y calabacines para evitar una piel gruesa. Configure un deshidratador o un horno combinado para deshidratar de 105 a 120 ° F. Use una configuración de "ventilador bajo". Deshidratar de 6 a 12 horas, dependiendo del contenido de humedad de la verdura y del grosor.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Almacenar en un lugar fresco y seco. Etiqueta y fecha.	Temperatura ambiente: 6–12 meses Para comprobar la frescura, el olor, la rotura y/o el sabor antes de usar. Si la verdura ya no está lo suficientemente crujiente como para romperse y agrietarse, deséchela.	



G4G DIRECTRICES TÉCNICAS

Hierbas			
Técnica	Almacenamiento	Guía de almacenamiento	
Secar al aire colgando en una habitación seca o al aire libre. Empaque cuando las hierbas estén crujientes y se deshagan al tacto.	Recipiente hermético o bolsa con cierre hermético, elimine el exceso de aire. Almacenar en un lugar fresco y seco. Etiqueta y fecha.	Temperatura ambiente: 12 meses	