

# Mantenga la seguridad de los alimentos congelados

## Contexto Latino

Los alimentos congelados y previamente frescos que han sido congelados para su almacenamiento son una gran ventaja, particularmente por la conveniencia de tener comida cuando se necesita.

Pero muchos no están totalmente convencidos de la seguridad de la congelación, de como hacerlo adecuadamente para proteger el sabor y la frescura de un producto, o de cual es la vida útil de un alimento congelado.

## ¿Qué se puede congelar?

Básicamente cualquier alimento, con excepción de los enlatados y los huevos con cáscara. Otra excepción es cualquier producto cuyo envase alerte que no se puede congelar.

Aunque se puede congelar casi cualquier alimento, es probable que la textura y los resultados a la hora de descongelarlo no sea lo que usted espera. Algunos alimentos no se congelan bien, como es el caso de salsas de crema, quesos suaves, lechugas, etc.

## ¿Cómo funciona la congelación?

La congelación mantiene la seguridad de los alimentos, pues hace más lento el movimiento de las moléculas.

Los microorganismos que pueden provocar el deterioro de los alimentos y las intoxicaciones entran en estado letárgico durante la congelación. La misma preserva los alimentos, pero no destruye los microorganismos existentes.

A la hora de descongelarlos, esas bacterias, así como la levadura y los hongos vuelven a la vida. Por tanto, debe manipular los alimentos descongelados como lo haría con las comidas pericleras.

Es importante destacar que la cocción exhaustiva es la única forma segura de destruir los microorganismos existentes en los alimentos.

Las carnes que se compran en el mercado se pueden congelar en su

envase original, pero este es permeable y permite la entrada de aire, elemento que seca los alimentos y contribuye a las quemaduras por congelación.

Aunque estas no son dañinas, pueden afectar el sabor y la textura de los alimentos a la hora de descongelarlos. Las envolturas herméticas de celofán, los contenedores y bolsas de congelación son idóneas para el almacenamiento de alimentos congelados por largo tiempo.

## Vida útil de los alimentos

Los alimentos congelados pueden consumirse por tiempo indefinido. El único aspecto negativo de la congelación a largo plazo es que afecta el sabor, color y textura, especialmente si no se utiliza la envoltura adecuada. Estas son algunas normativas de tiempo de congelación para mantener el sabor óptimo de los alimentos:

- Cocidos: de 2 a 3 meses.
- Perros calientes: de 1 a 2 meses.
- Carne, asados y bistecs sin cocinar: de 4 a 12 meses.
- Carne, picadillo sin cocinar: de 3 a 4 meses.
- Aves enteras sin cocinar: 12 meses.
- Aves, partes no cocinadas: 9 meses.
- Sopas y estofados: de 2 a 3 meses.

## Descongelación segura

La congelación y descongelación van de la mano en lo tocante a seguridad de los alimentos. Es importante seguir los procedimientos seguros de descongelación para garantizar que no se produzca ninguna intoxicación.

Los mejores sitios para descongelar los alimentos son dentro del propio refrigerador o en un tazón de agua fría o agua corriente fría.

No deje ningún alimento descongelándose sobre el mostrador de la cocina. Muchos modelos de hornos microondas tienen una característica de descongelación, que permite realizar este proceso con mayor rapidez.

# Consejos para el jardinero perezoso



¿Quiere tener un jardín hermoso que además le cueste poco dinero y esfuerzo? Ensaye técnicas de jardinería como abonar con compost y un control de plagas menos tóxico. | FOTO DE CORTESÍA

## Abandone el hábito de rociar pesticidas... y quédese tranquilo



José Gamboa  
NUESTRO MEDIO AMBIENTE

¡Ah... la primavera nos rodea... el sol calienta más... ¡qué ganas tengo de sentarme en mi jardín sin hacer nada, disfrutar de las flores y ver crecer mi huerto casero!

Pero, un momento... ¿acaso eso no significa que también ha llegado la estación de trabajar muchísimo? ¿Escardando malas hierbas, podando, rociando herbicidas y arrastrando bolsas de poda? Ese no es mi estilo. De hecho, he descubierto que un jardín hermoso se puede conseguir sin mucho esfuerzo, con sólo aplicar algunas de las técnicas de jardinería de la Madre Naturaleza, como usar abono orgánico y controlar las plagas con métodos menos tóxicos.

Estas prácticas, que se valen del sentido común, no sólo dejan más tiempo libre sino que son más saludables para su familia y el medio ambiente.

Usar menos productos sintéticos como fertilizantes, pesticidas y herbicidas no sólo dan como resultado un jardín menos peligroso para la familia y nuestros animales, sino que evita perjudicar a los insectos benéficos, los pájaros y demás animales silvestres.

## Composta: el abono casero

Empecemos desde abajo: literalmente, por el suelo. Un buen jardín o huerto empiezan con la tierra, y uno de las mejores maneras de abonar la tierra es usar composta. La mejor parte es que este abono lo puede hacer uno mismo, en un rincón del jardín. ¿Cómo? Dejando que las sobras de frutas y verduras de la cocina, los recortes de césped, pasto

o zacate, hojas y demás desperdicios del jardín se descompongan naturalmente en una pila, o en una caja especial, que uno mismo construye o compra. (Ver la lista de Recursos).

Hacer composta es fácil si uno sigue unas pocas y simples reglas. Encontrará instrucciones que seguir paso por paso en [www.compostguide.com](http://www.compostguide.com), u obtenga consejos en vivo, en inglés, de un jardinero maestro (Monterey Bay Master Gardeners). (Ver la lista de Recursos).

## Control de plagas menos tóxico

Mantener el jardín libre de insectos dañinos comienza por una selección correcta de plantas. En general, las plantas propias de un lugar son menos susceptibles a las plagas (y, además, usualmente necesitan menos agua).

Las plantas también se pueden acompañar con otras que "cooperan" para que una ahuyente las plagas de la otra. Por ejemplo, el romero sirve para ahuyentar a las mariposas nocturnas, los escarabajos y las moscas que se comen las coles, frijoles, zanahorias y salvia.

El personal experto de Bokay Nursery (ver Recursos) puede ayudarle a seleccionar las plantas que crecen muy bien con poco mantenimiento y riego.

Este vivero de Salinas también vende pesticidas biológicos específicos para cada plaga que afecta poco o nada a los insectos benéficos, y que no son peligrosos para el medio ambiente.

Cuando esté allí, tome algunos de los folletos gratuitos donde se explican distintas formas ecológicas de manejar proble-

## RECURSOS

- **MONTEREY BAY MASTER GARDENERS**  
Consejos sobre jardinería (en inglés): 831-763-8007 (Lunes, mié. y viernes 9 AM-12 M)  
Cajas para hacer compost
- **ORCHARD SUPPLY HARDWARE**  
Davis Road, #1062, norte, Salinas, 422-9652
- **LAST CHANCE MERCANTILE**  
Del Monte Blvd, #14201, Marina, 384-5313
- **BOKAY NURSERY**  
Hitchcock Rd, #30, Salinas, 455-1868  
[bokaynursery.com](http://bokaynursery.com)  
Instalaciones para recolección de desperdicios peligrosos del hogar de la SVSWA  
Sun Street #139, Salinas, 424-5520  
31400 Johnson Canyon Road, Gonzales, 675-2143

mas específicos de plagas.

Para los nombres de negocios locales que venden productos más seguros para el jardín y dan expertos consejos, llame a la Salinas Valley Solid Waste Authority (SVSWA), tel. 775-3000.

Si le están entrando unas fuertes ganas de deshacerse de todas esas sustancias químicas sobrantes que tiene para su jardín, ya está bien encaminado hacia la conversión a un jardín menos tóxico.

La forma segura de desechos las sustancias químicas que ya no quiere es llevarlas a las instalaciones para desperdicios tóxicos del hogar, de la SVSWA. (Ver la lista de Recursos).

NUNCA vacíe estas sustancias químicas por fregaderos, lavamanos, inodoros ni desagües de lluvia, ni las ponga en la basura.

## Inspírese

Para mayor inspiración

durante el verano, anote en su calendario estas fechas: 21 de junio para la feria *Smart Gardening Faire* en Scotts Valley, y 9 y 10 de agosto para la gira por jardines de todo el condado llamada *Master Gardener's Tour*.

Ambos eventos los organiza Monterey County Master Gardeners. (Para más detalles visite la página de Internet que aparece en Recursos).

En la gira por los jardines se destacan los más ecológicos, y el suyo podría ser uno de ellos! La fecha límite para enviar la solicitud es el 19 de mayo.

¡Feliz primavera!

(José Gamboa es el director de operaciones de la agencia pública Salinas Valley Solid Waste Authority. Su columna "Nuestro Medio Ambiente" aparece cada mes en El Sol. Puede escribirle a [joseg@svswa.org](mailto:joseg@svswa.org)).

# LA CARTELERA CINEMATOGRAFICA

Los horarios de las películas pueden variar. Llame antes para confirmar el horario de la película que desea ver.

## Salinas

CENTURY NORTHRIDGE 14, Centro Comercial Northridge — 449-9101:

- 10,000 B.C. (PG-13) 1:50 4:30 7:15 10
- 21 (PG-13) 1:35 4:35 7:35 10:35
- College Road Trip (G) 12:50 3:10 5:30 7:45 10:05
- Dr. Seuss' Horton Hears a Who! (G) 12:25 2:45 5 7:20 9:35
- Drillbit Taylor (PG-13) 1:30 4:15 7
- Leatherheads (PG-13) 1:40 4:25 7:10 9:50
- Nim's Island (PG) 12:15 1:25 2:40 3:50 5:05 6:15 7:30 8:40 9:55
- Prom Night (PG-13) 12:30 2:55 5:20 7:45 10:10
- The Ruins (R) 12:40 3:05 5:25 7:50 10:20
- Shutter (PG-13) 12:55 3:15 5:35 7:55 10:05
- Stop-Loss (R) 9:40
- Street Kings (R) 12:20 2:55 5:30 8:05 10:40
- Superhero Movie (PG-13) 12:45 3 5:15 7:25 9:45
- Under the Same Moon (La Misma Luna) (PG-13) 12:15 2:50 5:25 8 10:35

MAYA SALINAS 14, 153 Main St. — 757-6292:

- 10,000 B.C. (PG-13) 10:25
- 21 (PG-13) 2:30 5:05 7:45 10:20
- Dr. Seuss' Horton Hears a Who! (G) noon 1 2 3:05 5:15 7:15 9:15
- Drillbit Taylor (PG-13) 1:10 3:25

- 5:50 8:05
- Leatherheads (PG-13) 12:30 3 5:30 8 10:30
- Never Back Down (PG-13) 9:55
- Nim's Island (PG) 12:05 1:35 2:10 3:40 4:25 5:45 6:50 7:50 9 4:35 6:35 8:35 10:35
- Prom Night (PG-13) 12:35 2:35 4:35 6:35 8:35 10:35
- The Ruins (R) 12:20 2:20 4:20 6:20 8:30 10:40
- Shutter (PG-13) 12:25 2:40 4:45 6:35 8:40 10:45
- Smart People (R) 1:30 3:35 5:40 7:45 10
- Stop-Loss (R) 4:50 7:20 10:05
- Street Kings (R) 12:10 2:40 5:10 7:40 10:20
- Superhero Movie (PG-13) 12:15 2:15 4:15 6:15 8:15 10:15
- Under the Same Moon (La Misma Luna) (PG-13) 2:25 4:40 7 9:30

## Clasificación

Definiciones de clasificación de la Asociación de cine de Estados Unidos (Motion Picture Association of America).

- G - Para todo público.
- PG - Menores deben ir acompañados de sus padres. Algún material podría no ser apto para niños.
- PG-13 - No es apta para niños menores de 13 años. Algunos materiales pueden ser inapropiados para niños menores.
- R - Restringido. Menores de 17 años requieren la compañía de padre o tutor.
- NC-17 - No apta para menores de 17 años.

# DONATE THAT CAR!

Tax Deduction • Free Pickup • No DMV Filing  
• No Smog Cert • Running or Not\*

The California Council of the Blind has helped the blind become productive in the workplace since 1934.

Cars, Trucks, Vans, Boats, RV's, Trailers and more

800-449-8342



## "Mis estándares son altos"

Ofrezco el más fino servicio y selección y deseo que mi socio de actividades bancarias del negocio, haga lo mismo. Por eso prefiero Pinnacle Bank. Ya sea que necesite ayuda con mi cuenta en línea o que tenga una pregunta acerca de algún depósito, sólo tengo que levantar el teléfono y hacer una llamada local. Ese tipo de servicio me ayuda a alcanzar más alto.

Tom Ruiz, Cottage Floors/Flooring America, Gilroy, CA

## PINNACLE BANK

REACH HIGHER  
Banco comercial | Préstamos de propiedades inmobiliarias  
Préstamos y líneas de crédito | Administración de efectivo

[www.pinnaclebankonline.com](http://www.pinnaclebankonline.com)

Salinas Office  
(831) 422-0400  
1368 S. Main Street  
Salinas, CA 93901

SBA Preferred Lender