



Hoy, todos los hogares cuentan, al menos, con un refrigerador o una nevera. Sin embargo, muchos hogares cuentan además con un congelador independiente, algo muy usual en los entornos rurales, donde el supermercado no está a la vuelta de la esquina, y lo habitual es consumir productos de temporada cultivados por uno mismo.

En la mayoría de los casos la producción es mayor que el consumo, siendo este uno de los motivos por los que el uso de congeladores está tan extendido en el entorno rural. Otro de los motivos que más peso cobran es que resultaría casi imposible que llevaran una alimentación equilibrada sin recurrir a su uso. Y es que, pese a que la archiconocida canción infantil haga

referencia a que 'por el mar corren las liebres y por el monte las sardinas', nada de esto ocurre en la realidad, y consumir pescado semanalmente si no se cuenta con congelador resultaría casi imposible.

Sin embargo, los refrigeradores, neveras y congeladores son en la actualidad tan necesarios en la hostelería y en el sector de la alimentación como en cualquiera de los hogares.

No obstante, y tal y como indican desde [Frío industrial](#), "son muy pocas las personas que conocen y saben que mantener la cadena de frío de los alimentos es esencial tanto para nuestra salud como para evitar el deterioro de los alimentos".

Se puede definir cadena de frío como la temperatura controlada dentro de un rango apropiado que garantice la calidad del producto congelado o refrigerado durante todo el proceso de manipulación, conservación, almacenaje, distribución y venta.

"Cuando la cadena de frío se rompe, ya no hay vuelta atrás, el daño ya está hecho".

Entre las principales consecuencias negativas que conlleva romper la cadena de frío se encuentran:

El deterioro del alimento, no solo el sabor, sino también el aroma y la textura se verán alterados, ni que decir tiene que se perderán también buena parte de los valores nutricionales.

La pérdida de la seguridad del alimento, lo que implica un mayor riesgo de intoxicación alimentaria.

Pero, además, cuando se rompe la cadena de frío se estará sometiendo al alimento en cuestión a una conservación inadecuada y, por tanto, se estará restando calidad al producto.

Y ahora que uno ya lo sabe todo, es hora de preguntarse, ¿rompo yo la cadena de frío?