

ABC del frío y de la congelación



BESUGO
16/7

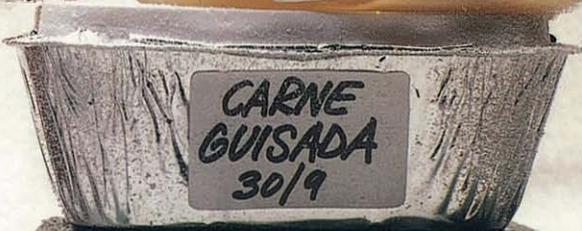
ATO PRECOCINADO
LTRA CONGELADO



SOPA DE
PESCADO
25/3



POLLO CON
ZANAHORIA
4/12



CARNE
GUISADA
30/9



INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO

Edita: Instituto Nacional del Consumo.
P.º del Prado, 18. 28071-MADRID.
Imprime: G. Jomagar. MOSTOLES (Madrid).
D. L.: M. 8.412-1985.

ABC del frío y de la congelación



INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO

INDICE

A MODO DE PRESENTACION	7
EL FRIGORIFICO Y EL CONGELADOR.....	7
1. Cómo utilizar el Frigorífico	8
2. Cómo utilizar el Congelador	9
LA CONGELACION DE ALIMENTOS	10
LOS ALIMENTOS CONGELADOS EN EL HOGAR	11
PREPARACION DE LOS PRODUCTOS A CONGELAR].....	12
Carnes	12
Aves y Caza	12
Pescados y Mariscos	12
Hortalizas	12
Fruta.....	13
Huevos y Productos Lácteos.....	14
Artículos de Pastelería.....	14
Pan y Bollería	14
Platos Preparados	14
EL ENVASADO	15
COMPRA DE ALIMENTOS CONGELADOS	16
Conservación en el hogar	16
TABLA DE CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS CONGELADOS	17
LA DESCONGELACION.....	18
Carnes	18
Aves y Caza	18
Pescados y Mariscos.....	18
Hortalizas	18
Fruta	19
Huevos y Productos Lácteos	19
Artículos de Pastelería].....	19
Pan y Bollería.....	19
Platos Preparados	19
Productos Congelados Industrialmente.....	19
Lo que nunca debes hacer.....	19

A MODO DE PRESENTACION

La evolución de las técnicas del frío industrial ha puesto al alcance del ama de casa su utilización en el hogar y lo que ello representa en la conservación y congelación de alimentos.

En esta publicación se dan, algunos consejos prácticos para obtener el mejor rendimiento del frigorífico en el hogar, aprovechando al máximo sus ventajas, tanto para la conservación de alimento en fresco como para la congelación doméstica de éstos.

EL FRIGORIFICO Y EL CONGELADOR

El frigorífico permite la conservación de alimentos durante períodos de tiempo más o menos cortos, dependiendo de la naturaleza del alimento y de las características del aparato.

Una de ellas es la temperatura que puede alcanzar el frigorífico en su interior. Para diferenciarse en este aspecto, incorporan en sitios visibles una o dos estrellas que indican el nivel de frío que pueden producir.

Los frigoríficos de una estrella pueden alcanzar, en el departamento evaporador, que es donde se fabrican los cubitos de hielo, una temperatura de 6°C bajo cero (—6°C).

Los frigoríficos de dos estrellas son aparatos capaces de alcanzar, en el departamento evaporador, temperaturas de 12°C bajo cero (—12°C).

El aparato de una estrella puede mantener productos congelados en su departamento evaporador durante algunas horas. En el frigorífico de dos estrellas, este tiempo se puede elevar a 2 ó 3 días.

En el caso de que sea de tres estrellas, significa que este departamento alcanza —18°C, y puede conservar alimentos congelados durante meses.

En el caso de que el congelador sea de cuatro estrellas, significa que, además de conservar los alimentos congelados, puede también congelar.



1. Cómo utilizar el frigorífico

El fabricante acostumbra a facilitar un folleto de instrucciones donde explica el lugar que corresponde a cada alimento. En todos los frigoríficos, hay compartimentos especiales para algunas productos como botellas, huevos, mantequilla, etc.

Normalmente, la zona más fría del frigorífico es la superior, disminuyendo la temperatura hasta llegar al compartimento de las verduras, que suele ser la zona inferior.

Es muy importante colocar cada tipo de alimento en el lugar adecuado, ya que, por ejemplo, la carne o el pescado se conservan el doble de tiempo si están entre 0° y 2°C, que si están entre 7° y 8°C. Las verduras frescas, sin embargo, se conservan bien entre 5° y 8°C.

Recuerde que hay alimentos que no necesitan del frío para mantenerse frescos, siendo preferible conservarlos en otro lugar. Por ejemplo:

- El tomate, pues el frío destruye su sabor.
- Las patatas, ya que al guardarlas en el frigorífico toman sabor dulce.
- Las naranjas y los limones; aunque pueden meterse en el frigorífico, se mantienen mejor a temperatura ambiente.
- Los plátanos. En el frigorífico se les oscurece la piel. No obstante, su sabor no se altera.
- Las cebollas es preferible conservarlas a temperatura ambiente.



2. Cómo utilizar el congelador

La cantidad de alimentos que pueden congelarse de una vez depende de la capacidad de congelación de cada aparato y, por tanto, de la potencia del frigorífico.

Los fabricantes aconsejan que no se congelen más de 7 kg. de alimentos cada veinticuatro horas por cada 100 litros de capacidad total del aparato. (Consulta los litros de tu frigorífico en el manual de instrucciones.)

Para congelar tienes que manejar el regulador de temperatura del frigorífico:

- Sítalo al máximo de 2 a 4 horas antes de introducir los alimentos.
- Manténlo así una vez introducidos los alimentos hasta 20 ó 24 horas después.
- Pasa luego los productos congelados al compartimento de conservación.
- Vuelve a colocar el regulador a su situación normal de conservación (-18°C).

Conviene además seguir los siguientes consejos prácticos:

—Para congelar los alimentos colócalos contra las placas de congelación y por la cara de mayor superficie del paquete.

—Dispón los alimentos en capas, unos encima de otros, evitando una colocación desordenada.

—Antes de meter los productos en el congelador, comprueba que están a la temperatura ambiente.

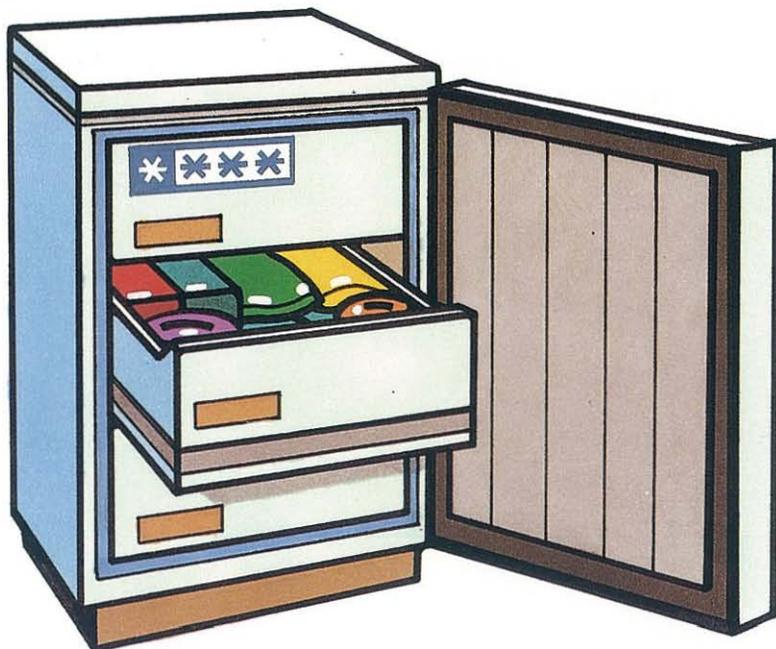
No los metas si están calientes.



—No pondrás a congelar una cantidad de productos superior a la aconsejada por el fabricante.

—No coloques los alimentos a congelar junto a otros que estén en conservación.

—Procura no abrir la puerta más que lo estrictamente necesario.



LA CONGELACION DE ALIMENTOS

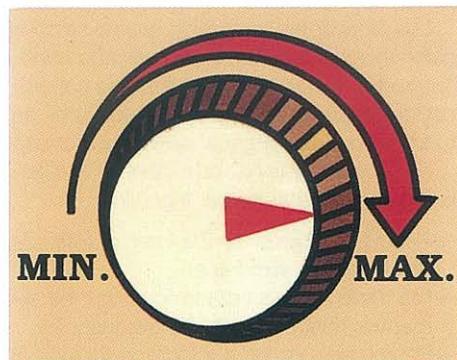
La conservación de los alimentos en su estado natural se ve afectada por la actividad bacteriológica, llegando incluso a transformarlos hasta convertirlos en incomedibles. Uno de los principales factores que contribuyen a favorecer esta actividad bacteriológica es la temperatura.

La congelación consiste en la aplicación intensa del frío, para detener los procesos de bacterias y enzimas que destruyen los alimentos.

Los tejidos que forman los alimentos están constituidos por células. Estas células, en su interior, tienen sales minerales, proteínas y gran cantidad de agua. Al someter los alimentos a bajas temperaturas, el agua de las células se hiela. Si la aplicación del frío ha sido lenta, los cristales de hielo que se forman son grandes y de aristas muy vivas, de modo que rasgan las paredes de la célula. Al proceder a la descongelación del alimento para su consumición, el líquido celular, que contiene todo el valor nutritivo del alimento, se escapa por los desgarros producidos y el alimento se deteriora.

Por el contrario, si el frío se aplica bruscamente, los cristales de hielo que se forman son pequeños y redondeados, evitándose así la rotura de las paredes de la célula, con lo que el alimento mantiene íntegras sus cualidades nutritivas y su sabor.

Por eso recomendamos subir al máximo el nivel de frío, antes y durante la congelación.



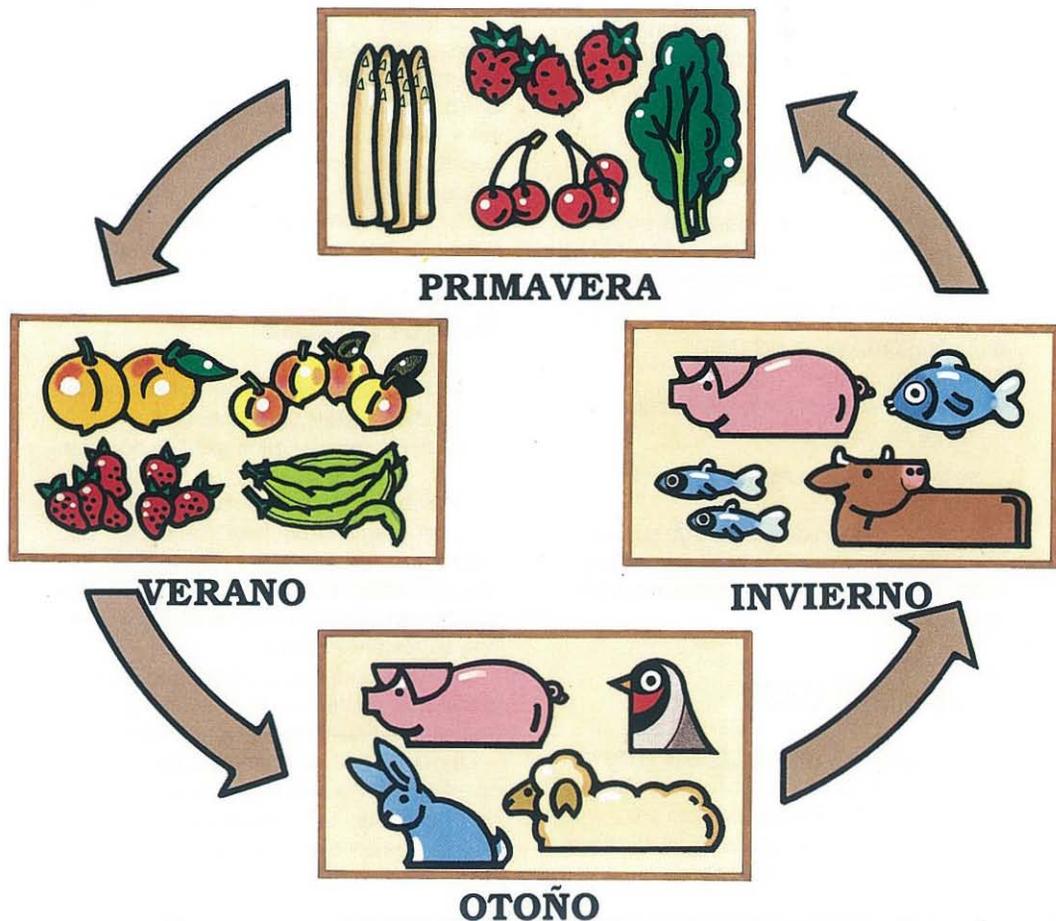
LOS ALIMENTOS CONGELADOS EN EL HOGAR

Prácticamente pueden congelarse todos los alimentos, tanto animales como vegetales, ahora bien:

—Resulta más interesante congelar aquellos productos que no se puedan encontrar durante todo el año en estado fresco (por ser corta su temporada), tales como legumbres finas, verduras, algunas frutas, caza. También interesa congelar carne, aves, pescado, etc., así como los platos ya cocinados, pastelería, bollería y pan.

—Si congelas los alimentos frescos cuando se encuentran en el mercado a precios baratos, podrás obtener un ahorro importante.

—No interesa congelar algunas frutas que ya de por sí se conservan muy bien, por ejemplo, las manzanas, las naranjas y plátanos, que se pueden adquirir en cualquier época del año; las peras, que pierden su textura por su alto contenido de agua; las hortalizas corrientes que se conservan fácilmente como las patatas; los huevos, que se pueden encontrar en cualquier estación del año; los concentrados de tomate y jugos de fruta que se encuentran en conservas.



PREPARACION DE LOS PRODUCTOS A CONGELAR

A continuación te damos algunas normas para la congelación de alimentos en el hogar:

- Guarda los productos en el mismo estado en que vayan a ser cocinados o servidos, eliminando los desperdicios: huesos, pieles, cáscaras, etc.
- Para la congelación de algunas verduras, realiza una esterilización superficial o escaldado previo.
- Las frutas envásalas en almíbar o espolvórealas con azúcar seco.
- Haz paquetes aplastados y planos, para que la congelación sea rápida y el almacenamiento fácil.

1. Las carnes

En el caso de carnes adquiridas en carnicería, puedes proceder a su congelación directamente; si no, los tiempos más convenientes de oreo y asiento de la carne son:

- Vacuno mayor, 2 a 3 días.
- Ternera, cordero, 1 a 2 días.
- Cerdo, 1 día. (Es preferible hacer la matanza en invierno.)

Se troceará, deshuesará y quitará los tendones y grasa.

Los trozos serán del tamaño de su posterior utilización, y si es posible, con forma aplastada, a fin de que la penetración del frío sea rápida.

2. Aves y caza

La congelación permite repartir entre varios meses el consumo de aves y caza que se hayan sacrificado de una sola vez.

Se procederá con las aves de la forma siguiente: Matar, sangrar, desplumar, vaciar

bien y limpiar con un paño sin humedecer, oreándolas durante veinticuatro horas. Cortar en trozos, si se quiere, envasar y congelar.

En el caso de pollos para asar, retirar la grasa y envasar separadamente los desperjos.

3. Pescados y mariscos

Para congelar pescados enteros, lo más recomendable es limpiarlos de tripas y agallas, desescamar, quitar la cabeza y meterlos en bolsas de plástico, cerrando éstas muy bien.

Si los vas a preparar en filetes o supremas, quitarles la piel, trocearlos al tamaño que se vayan a emplear y guardar en bolsas o cajas de plástico, procediendo rápidamente a su congelación.

Los mariscos, principalmente los grandes, como langosta, bogavantes, etc., aunque pueden congelarse en crudo, se congelan y conservan mucho mejor después de cocidos, con abundante agua, bien sazonada de sal y con hierbas aromáticas (laurel, etc.). Luego, congéloslos rápidamente, metidos en bolsas de plástico bien cerradas.

4. Hortalizas

Las hortalizas más aptas para congelar son: judías verdes, guisantes, espinacas, coles de Bruselas, coliflor, cardos, acelgas, etc.

Las habas se mantienen bien congeladas, pero se encallan un poco al cocer. Los pepinos, tomates enteros, pimientos, lechugas, escarolas, berros y hortalizas para ensaladas no pueden congelarse, pues pierden su textura y aroma.

Los nabos, puerros y, en general, las verduras que existen en el mercado durante todo el año, no merece la pena congelarlas.

La mayoría de las hortalizas, para que se conserven perfectamente una vez congeladas, requieren un tratamiento previo. Se trata de una cocción muy breve que se llama escaldado.

Por la importancia de este proceso detallamos la forma de realizarlo.

El escaldado

Gracias al escaldado, se limpia la superficie de las hortalizas de microorganismos y enzimas, conservando en cambio, la calidad, sabor y vitaminas del alimento.

Debes utilizar en el proceso recipientes grandes (de tres a cinco litros) y utensilios adecuados, que te permitan hervir y escurrir el alimento.

Deberás evitar el uso de utensilios oxidables. Utiliza agua abundante y calor fuerte para conseguir una ebullición rápida.

Para escaldar, echa las hortalizas en agua hirviendo, sólo medio kilogramo cada vez y agita para repartir bien el calor.

Una vez iniciada de nuevo la ebullición, dejar hervir de uno a cinco minutos, según lo tierna que sea la verdura tratada. (Ver página 12).

Después, retira y enfría con agua corriente fría, durante el mismo tiempo que empleaste para escaldarlas. Escúrrelas sobre un trapo de cocina o sustancia absorbente (una bayeta de esponja).

A las hortalizas que se puedan ennegrecer, añádeles un poco de vinagre o limón (una cucharadita de café para cada seis litros de agua empleada en el escaldado).

También se puede escaldar por medio del vapor.

las que estén demasiado verdes. La fruta, debe estar en su justo punto de maduración para que la congelación sea perfecta. Una vez recogida, manténla en sitio fresco y congéla lo antes posible.

Lávala sólo si es realmente necesario, y prepárala tal y como te indicamos.

A continuación, tienes dos métodos generales que se utilizan en la preparación de la mayoría de las frutas:

a) Con azúcar seco

Poner aproximadamente 200 gramos (12 cucharadas soperas) de azúcar, por cada kilogramo de fruta. Remover ligeramente la fruta en el azúcar, hasta que esté uniformemente cubierta.

Envasar en recipientes de plástico o cartón, dejando libre un centímetro hasta el borde.

b) Con almíbar

Preparar el almíbar con 450 gramos (27 cucharadas soperas) de azúcar por cada litro de agua. Después de llevar a ebullición, dejar que se enfríe bien.

Asegúrate de que el almíbar cubra la fruta dejando libre uno o dos centímetros hasta el borde del envase.

5. La fruta

Algunas frutas, como las fresas, frambuezas, cerezas, moras, uvas, etc., se pueden congelar enteras, cubiertas de azúcar. Otras, como los albaricoques, ciruelas, melocotones, etc., necesitan ser deshuesadas y cubiertas de almíbar. Con peras o manzanas se obtiene mejor resultado congelándolas en compota o puré.

Escoje las frutas cuidadosamente, desechando las que tengan manchas o golpes, o

6. Huevos y productos lácteos

Por lo general, no es útil congelar huevos, ya que se pueden encontrar en todas las estaciones del año.

Caso de hacerlo, conviene congelar las yemas y las claras por separado y en bolsitas, añadiendo a las yemas un poco de sal, o de azúcar, según el uso posterior a que se destinen.

No es recomendable congelar quesos duros, pues al descongelarse se desmigalarían.

Para la nata, congelarla en pequeñas cantidades, en cubiletes cerrados herméticamente.

Respecto a los helados, preparar un helado rico en crema; en caso contrario, se granulará al congelarlo.

7. Artículos de pastelería

Puedes congelar separadamente la pasta y los elementos de la guarnición, o bien las tartas ya terminadas.

Debes envolverlas y envasarlas después de su cocción en el horno, en cuanto se hayan enfriado. Luego, pueden descongelarse en el horno a poca temperatura, pero si lo haces así ten en cuenta que durarán

menos tiempo frescas que si las descongelas a temperatura ambiente o en el frigorífico.

8. Pan y bollería

El pan y los bollos deben congelarse lo más tiernos posible y envueltos en plástico o papel de aluminio. Pueden descongelarse igual que las tartas.

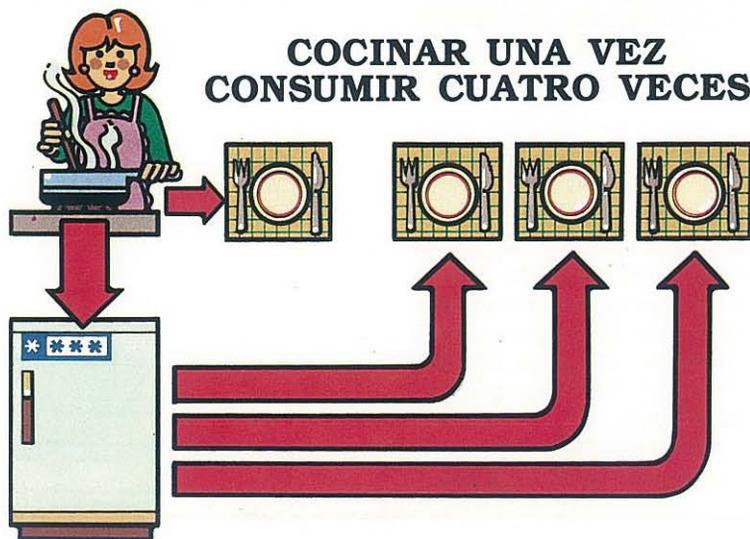
9. Platos preparados

Es muy interesante congelar platos cocinados. Hazlo con sus propios jugos y salsas, evitando que éstas contengan producto de mucha fécula (harinas, patatas, etc.).

Si los platos se van a consumir fríos, deben cocinarse normalmente; si se van a servir calientes, la cocción ha de ser un cuarto de hora más corta de lo normal, terminándola al descongelar.

Los productos picados y los rellenos son los más delicados, pues ofrecen una gran superficie a la acción de las enzimas y microorganismos. Deben conservarse durante poco tiempo y separados de los alimentos a rellenar.

La congelación de los platos preparados o de sus elementos proporciona una mejora importante a la organización del trabajo de toda ama de casa. Así, puedes cocinar en un día los platos de varios días.



EL ENVASADO

El envasado influye en la calidad de los productos congelados. Todos los alimentos que van a congelarse, deben estar correctamente envueltos o envasados con materiales a prueba de humedad y vapor. En el momento de envasarlos, conviene extraer la mayor cantidad posible de aire contenido en el envase.

El envasado es necesario para proteger los alimentos contra la desecación, evitar el escarchado, impedir que se enrancien y para proteger de la luz, en algunos casos.

Los materiales a utilizar deben ser imper-

meables al aire, al agua, al vapor de agua, a las grasas, a los ácidos y a los olores, y ellos mismos absolutamente inertes. Los más adecuados son los de:

- Polietileno flexible muy poco permeable al vapor del agua.
- Poliéster.
- Polivinilo.
- Celoфан especial, muy poco permeable a los gases.
- Aluminio, que es rigurosamente «estanco» y opaco.
- Cartón parafinado o plastificado, rígido, conveniente para líquidos.
- Cristal y plástico en recipientes destinados a contener líquidos o semilíquidos.



COMPRA DE ALIMENTOS CONGELADOS

Al comprar productos congelados, debes tener en cuenta los siguientes consejos:

- Elige un establecimiento que ofrezca el máximo de garantías de un correcto mantenimiento en los productos congelados.
- Vigila las vitrinas expositoras, no deben estar sobrecargadas de alimentos.
- Un termómetro visible debe permitir conocer en cada momento la temperatura de su interior, que no será superior a -18°C .
- Los productos deben estar totalmente rígidos y su embalaje en perfecto estado, bien cerrado y sin escarcha.
- Deja los productos congelados para el final de la compra. De este modo, estarán el menor tiempo posible a temperatura ambiente.
- Es aconsejable utilizar una bolsa isotérmica o aislante, para el traslado de estos productos al hogar.
- No debe ponerse en la bolsa isotérmica ningún otro alimento junto con los congelados, para no elevar su temperatura.

- Conviene llenar al máximo la bolsa aislante con productos congelados (conservan así mejor el frío), sobre todo si se desean guardar en un congelador doméstico durante semanas o meses.
- Procura que el traslado al hogar no dure más de una hora.
- Una vez en el hogar, introducir sin demora los productos congelados en el congelador, procurando que el nombre del producto esté visible al abrir el aparato, para evitar aperturas prolongadas.
- Utiliza siempre en primer lugar, los productos comprados con anterioridad.

Conservación en el hogar

Si no se utilizan el mismo día de la compra, los productos congelados industrialmente se conservan:

- En el frigorífico, 1 día.
- En el congelador del frigorífico, 3 días.
- En un conservador tres estrellas, 3 meses.
- En un congelador cuatro estrellas, también 3 meses.

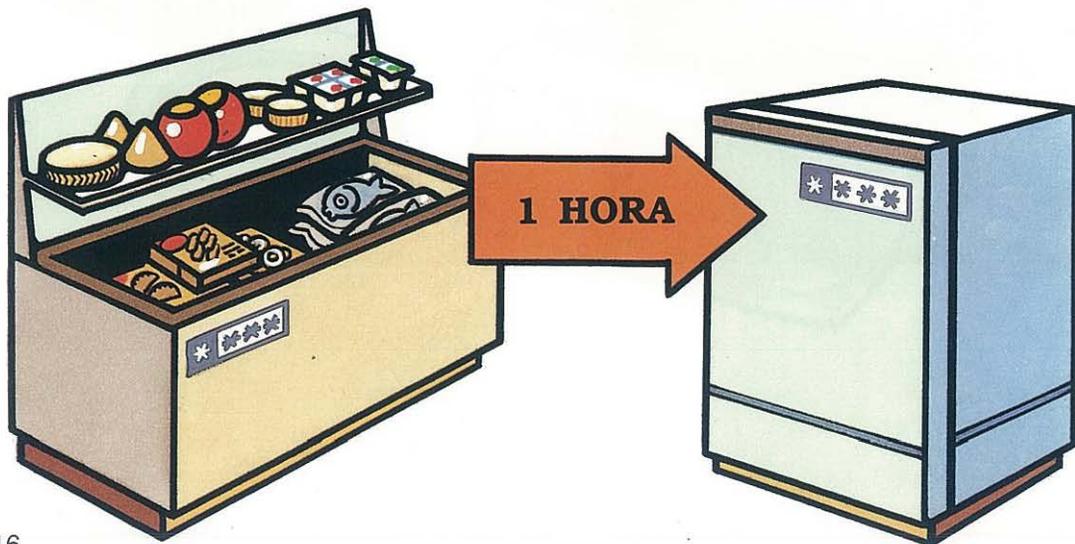


TABLA DE CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS CONGELADOS

Los alimentos se conservan a -18°C en buenas condiciones durante largo tiempo. Los períodos máximos de conservación, son:

Carné	Vacuno	hasta 12 meses
	Cordero	hasta 8 meses
	Cerdo	hasta 6 meses
	Carné picada, salchichas	hasta 2 meses
	Despojos, callos	hasta 3 meses
Aves y caza	Pollo y volatería	hasta 10 meses
	Patos	hasta 5 meses
	Caza	hasta 6 meses
	Menudos	hasta 3 meses
Pescados y mariscos	Pescado blanco	hasta 6 meses
	Pescado graso	hasta 3 meses
	Mariscos	hasta 3 meses
Hortalizas	La mayoría de ellas	hasta 12 meses
Fruta	Tanto si se han envasado en almibar o con azúcar seco, según la variedad	de 8 a 10 meses
Huevos y productos lácteos	Huevos, mantequilla	hasta 6 meses
	Nata	hasta 3 meses
	Queso blando	hasta 8 meses
Pastelería	Tartas y pasteles horneados	hasta 6 meses
	Masa de pasteles sin hornear	hasta 3 meses
Pan y bollería	Pan y bollos	hasta 3 meses
Platos preparados	Sopas y salsas	hasta 4 meses
	Estofados, guisos y platos cocinados sin mucha grasa	hasta 3 meses
Productos congelados industrialmente	Siga el consejo del fabricante en cuanto al período de almacenamiento, generalmente	hasta 3 meses

En la práctica los productos no suelen conservarse tanto tiempo, pues su consumo comienza algunos días después de su congelación y sólo los últimos paquetes corren el riesgo de alcanzar el tope de su

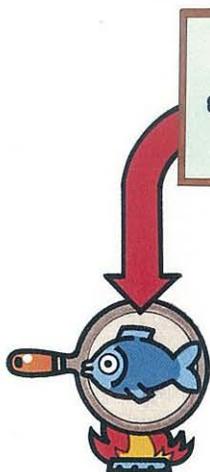
duración máxima de conservación.

No hay riesgo para la salud si se almacenan los productos congelados más tiempo del señalado, pero el sabor y la calidad se deterioran gradualmente.

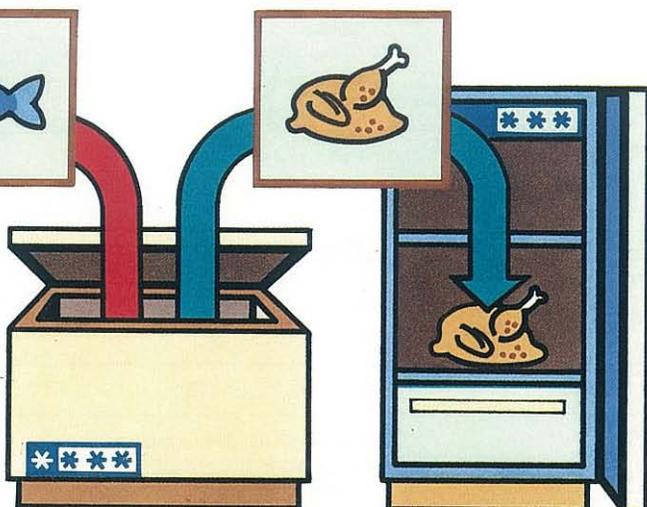
LA DESCONGELACION

La forma de descongelación depende del tipo de alimento y de su utilización.

COCINAR DIRECTAMENTE



DESCONGELAR LENTAMENTE



Es muy importante realizar siempre este proceso de forma correcta, para que los alimentos recuperen todas las características que tenían antes de su congelación.

Los métodos más adecuados son los siguientes:

1. Carnes

Los trozos pequeños, como las chuletas o los filetes puedes cocinarlos directamente, pero siempre a temperaturas moderadas y dando mayor tiempo de cocinado para conseguir que se hagan bien.

Los trozos mayores debes descongelarlos antes de cocinarlos, calculando de dos a tres horas por cada medio kilogramo cuando se realiza la operación a temperatura ambiente. Cuando la descongelación se realiza en el frigorífico, calcula de cinco a seis horas por cada medio kilogramo. Este último sistema es el más recomendable.

2. Aves y caza

Los métodos de descongelación dados para la carne sirven igualmente para aves y caza.

La descongelación lenta en el frigorífico es siempre la más recomendada, especialmente si las piezas son grandes.

3. Pescados y mariscos

Si se trata de filetes o piezas de poco grosor, puedes cocinarlas directamente.

Para piezas de más de dos centímetros de grosor aconsejamos la descongelación en el frigorífico.

En caso de urgencia se pueden descongelar las piezas dentro de su envase, bajo un chorro de agua fría, pero nunca en contacto directo con el agua.

4. Hortalizas

No necesitan descongelarse y deben cocinarse directamente. Introduce las hortalizas

zas congeladas en agua hirviendo salada y sepáralas con un tenedor mientras comienzan a hervir de nuevo.

Las hortalizas congeladas tardan menos tiempo en cocerse que si fueran frescas, debido al tiempo de escaldado previo. Es una excepción el maíz de mazorca, que debe descongelarse antes de cocerse.

5. Fruta

La fruta para el postre debe descongelarse lentamente, dejándola en el envase descubierto durante ocho-veinticuatro horas en un frigorífico doméstico. La fruta para hacer puré o compota debe descongelarse parcialmente antes de cocinarla del modo acostumbrado.

6. Huevos y productos lácteos

Los huevos deben descongelarse en envases descubiertos y cocinarlos rápidamente.

La nata y la mantequilla deben descongelarse en el frigorífico de dos a cuatro horas.

7. Artículos de pastelería

Las tartas cubiertas deben desenvolverse antes de descongelarlas para evitar que el envoltorio se pegue.

Las tartas de crema pueden cortarse mientras permanecen congeladas para conseguir mejor forma y mayor rapidez en la descongelación.

8. Pan y bollería

En el frigorífico se descongelan en un período de cuatro a cinco horas.

A temperatura ambiente, en unas dos horas. Se pueden descongelar más rápidamente metiéndolos en el horno a temperatu-

ra mediana durante media hora, pero entonces se endurecen más rápidamente. El pan cortado en rebanadas se puede tostar o freír cuando está aún congelado.

9. Platos preparados

Los platos preparados deben recalentarse lentamente en recipientes tapados en el horno.

Las salsas, sopas y estofados, pueden calentarse directamente desde su estado de congelación en el horno o en una cazuela. Si se emplea este último método, remover frecuentemente para evitar que se pegue y calentar suavemente al principio.

10. Productos congelados industrialmente

Conviene **leer con atención la forma de preparación indicada en el envase.**

La mayoría de estos productos no precisan descongelación previa y pueden ponerse directamente en la sartén o freidora, en la cazuela o en el horno, según los casos. Aquellos productos que requieran descongelación previa, se descongelarán preferentemente en el frigorífico.

En general, puede decirse que los productos congelados se preparan de la misma manera que los alimentos frescos correspondientes.

Lo que nunca debes hacer:

- Descongelar en sitio caliente sobre un radiador, al sol o cerca de la calefacción. Se resentirían el sabor, la textura y el valor nutritivo del producto.
- Descongelar y no cocinar a continuación, incluso si se guarda en el frigorífico.
- Volver a congelar un producto una vez descongelado. Perdería textura y además no conservaría todo su sabor.

**CATALOGO DE PUBLICACIONES Y PELICULAS
DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO**

PUBLICACIONES

Libros

- MENUS FAMILIARES (VII EDICION).
500 ptas.
- CARTILLA ESCOLAR DE ALIMENTACION
(XIII EDICION). 100 ptas.
- LA SOCIEDAD DE CONSUMO Y SU
FUTURO. EL CASO DE ESPAÑA.
400 ptas.
- ESTRUCTURA DEL CONSUMO DE LAS
ECONOMIAS DOMESTICAS EN ESPAÑA.
400 ptas.
- PLANTEAMIENTOS BASICOS SOBRE LA
DEFENSA DEL CONSUMIDOR. 200 ptas.
- EL COMPORTAMIENTO DEL
CONSUMIDOR. 500 ptas.
- RECOMENDACIONES PARA EL
TRATAMIENTO, CONSERVACION Y
TRANSPORTE POR EL FRIO DE
ALIMENTOS PERECEDEROS. 150 ptas.
- COMO USAR MEJOR SUS
ELECTRODOMESTICOS. 60 ptas.
- ABC DEL TEXTIL. 40 ptas.
- ABC DE LA CONGELACION. 100 ptas.
- ABC DE LA VIVIENDA. 200 ptas.
- ABC DE LOS MEDICAMENTOS. 200 ptas.
- ACEITES VEGETALES COMESTIBLES.
100 ptas.
- ALIMENTACION Y NUTRICION.
Por Francisco Grande Covián.
- LA DEFENSA DE LOS USUARIOS DE
VIVIENDAS DE PROTECCION
PUBLICA. 200 ptas.
- LA EDUCACION DEL CONSUMIDOR
EN LA ESCUELA. 500 ptas.
- VIAJE DE MARTA A
CONSUMERILANDIA. 300 ptas.

**Folletos: Colección «Desarrollo
Código Alimentario Español»**

- ETIQUETADO, PRESENTACION Y
PUBLICIDAD DE LOS PRODUCTOS
ALIMENTICIOS ENVASADOS.
- ABASTECIMIENTO Y CONTROL DE
CALIDAD DE LAS AGUAS POTABLES
DE CONSUMO PUBLICO.
- AGUAS DE BEBIDAS ENVASADAS.
- AGUARDIENTES COMPUESTOS,
LICORES, APERITIVOS SIN VINO BASE
Y OTRAS BEBIDAS DERIVADAS DE
ALCOHOLES NATURALES.
- PASTAS ALIMENTICIAS.
- GALLETAS.
- PREPARADOS ALIMENTICIOS PARA
REGIMENES DIETETICOS Y ESPECIALES.
- TURRONES Y MAZAPANES.
- PRODUCTOS CARNICOS CRUDOS
ADOBADOS.
- EMBUTIDOS CRUDOS CURADOS.
- PRODUCTOS CARNICOS TRATADOS
POR EL CALOR.
- ARROZ.
- CERVEZAS.
- ACEITES VEGETALES COMESTIBLES.

- BEBIDAS REFRESCANTES.
- ZUMOS DE FRUTAS.
- HELADOS.
- CONSERVACION DE ALIMENTOS.
- PRODUCTOS DE CONFITERIA,
PASTELERIA, BOLLERIA Y
REPOSTERIA.
- JAMON, PALETA Y MAGRO DE CERDO
COCIDO.
- ADITIVOS ALIMENTARIOS
AUTORIZADOS.
- PATATA DE CONSUMO.
- LA LECHE: PASTERIZADA,
ESTERILIZADA, UHT.
- MANIPULADORES DE ALIMENTOS.
- LA LECHE: CONCENTRADA,
CONDENSADA, EVAPORADA.
- MASAS FRITAS.
- DETERGENTES SINTETICOS Y JABONES
DE LAVAR.
- COMEDORES COLECTIVOS.

Tripticos

- EL ARROZ.
- LOS CONGELADOS.
- LAS GALLETAS.
- LA DIETA EQUILIBRADA.
- ALIMENTACION INFANTIL.
- EMBUTIDOS CRUDOS CURADOS.
- ETIQUETADO DE ALIMENTOS
ENVASADOS.
- HELADOS.
- TODOS SOMOS CONSUMIDORES.
- ACEITES VEGETALES COMESTIBLES.
- JAMON, PALETA Y MAGRO DE CERDO
COCIDOS.
- LA LECHE.
- ETIQUETADO TEXTIL.
- HIGIENE EN LOS ESTABLECIMIENTOS
DE HOSTELERIA.
- EL PESCADO.
- LOS MEDICAMENTOS.

Murales

- PROTEINAS, VITAMINAS, CALORIAS.
- ALIMENTOS CONGELADOS.
- LEY GENERAL DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS.

Varios

- JUEGO DIDACTICO INFANTIL
DE LA COMPRA.

PELICULAS

- LA RUEDA DE LA ALIMENTACION
(Premio especial Festival Berlín 1981).
- ULTRACONGELADOS.
- HABITOS DE ALIMENTACION
(Medalla de Plata Festival de Berlín 1979).
- EL REGRESO DE JOHNNY MILK.
- ... Y LLEGARON LOS ROBOTS
(Medalla de Bronce Festival Berlín 1981).
(En Super-8, 16 mm., 35 mm. y Video
VHS.).

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO