

La temperatura del refrigerador debiera oscilar entre 1 y 5 grados, ni más ni menos.

Más frío

Sobrevivir al infernal calor de verano es difícil también para la comida, incluso dentro del refrigerador: el abre y cierra de puertas deja entrar bocanadas de aire caliente y así sube su temperatura interior.

Y eso no es gratis, pues los alimentos que vienen a temperatura ambiente suelen contener bacterias.

El riesgo lo explica Tatiana González, ingeniera en Ejecución en Alimentos de Usach con magister en Nutrición y Dietética: "Según el Reglamento Sanitario de Alimentos, la temperatura máxima de un refrigerador debe ser de 5° Celsius. En el interior circula el aire para extraer el calor de los alimentos y a esa temperatura se evita la proliferación de bacterias". Los microorganismos se reproducen a mayor temperatura; cada vez que se abre la puerta del refrigerador o se introducen alimentos calientes, el calor interior aumenta y la máquina debe trabajar más para disminuirla. "Si tengo un alimento a 20° de temperatura y lo refrigero de forma inmediata, lo que hago es aumentar la temperatura del refrigerador; es decir, si tenía 5° puede quedar a 12° y eso permite que los microorganismos se reproduzcan con mayor facilidad", ejemplifica.

Franco Pedreschi, profesor de Ingeniería Química y Bioprocesos UC, advierte que estas malas costumbres reducen la vida útil del electrodoméstico: "El compresor trabaja más, el aparato cambia su ciclo y esto causa que falle más rápido de lo normal. Al rendir menos, los alimentos se van a deteriorar más rápidamente". ¿Un consejo? Bajar manualmente la temperatura interna: si está a 5°, por ejemplo, puede rodar la manilla ubicada en el interior o exterior.

"En verano se debería bajar a 2° porque hay más calor en el ambiente y la puerta se abre más de lo habitual. El frío ideal para que las bacterias no proliferen es entre 0° y 5°C, ya que tienen una genética muy exponencial y en un lapso muy breve el número de microorganismos se triplica", cuenta Claudia Barraza, microbióloga y académica del departamento de biología de la U. de la Serena.



ELISA VERDEJO

Consejos científicos para que los microorganismos no se reproduzcan en la comida

A qué temperatura debería mantener su refrigerador en verano

"En verano se debería bajar la temperatura a 2° porque hay más calor en el ambiente y la puerta se abre más de lo habitual", explica microbióloga.

APRIL NÚÑEZ

Vida útil

Sépalos: un refrigerador sucio puede ser fuente de problemas gástricos. "Muchas de las toxinas de los microorganismos se ven reflejadas en enfermedades gastrointestinales como salmonella, diarreas por escherichia coli o intoxicaciones alimentarias como estafilococo haul. Si se hace una buena higiene del refrigerador una vez a la semana, y se controlan y ordenan los elementos de ingesta, los microorganismos disminuirían en un 100%", recalca Claudia Barraza, microbióloga.

Y, por cierto, a una máquina que produce frío no le hace bien estar a todo sol. "La zona donde se ubique no debe ser muy cálida y hay que evitar tener artefactos que generen calor cerca. Lo ideal es dejar de 20 a 30 centímetros de la pared para que pueda disiparse por el área de aireación", aconseja Tatiana González, ingeniera en Alimentos.

¿Otros tips? Ojalá guardar la comida en potes y lavar bien las verduras, frutas y huevos antes de refrigerarlos.

Opciones inteligentes

Refrigerador Fensa No Frost Top Freezer Efficient con AutoSense: Utiliza inteligencia artificial y se adapta a la rutina del consumidor para controlar automáticamente la temperatura. Precio: \$429.990. Más info en [Tiendafensa.cl](https://bit.ly/3GOLALA) (https://bit.ly/3GOLALA).

Refrigerador Side by Side No Frost 602 Litros: Sistema de refrigeración integral que enfría todo el espacio de forma uniforme, comprueba la temperatura y hace circular el aire frío a través de rejillas de ventilación para mantener los alimentos por más tiempo. Precio: \$899.990. Más info en [Shop.samsung.cl](https://bit.ly/3oNMqSg) (https://bit.ly/3oNMqSg).

Refrigerador French Door con motor Inverter LG: Su motor baja hasta un 32% el consumo de energía. Su tecnología Multi Air Flow hace circular el aire frío por orificios de ventilación para mantener una temperatura uniforme. Precio: \$839.990. Más info en [LG.cl](https://bit.ly/3rOmQa8) (https://bit.ly/3rOmQa8).