

Guia de Almacenamiento de Alimentos

Almacenar y conservar los alimentos con seguridad



Recursos:

USDA Food and Inspection Service—www.fsis.usda.gov

Keeping Kids Safe—a Guide for Safe Food Handling for Child Care Providers, USDA Food and Inspection Service

Food Safety.Gov

The Food and Drug Administration Outreach and Information Center—www.fda.gov

Safe Food for Children Washington State University Cooperative Extension Program

Food Storage Guide North Dakota State University www.ag.ndsu.edu. January 2018

This institution is an equal opportunity provider

¡Para su salud!



¿Está almacenando los alimentos con seguridad?

Si usted almacena alimentos en el refrigerador, el congelador, o en el estante, usted tiene muchas oportunidades para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

El manejo seguro de los alimentos comienza con la compra:

- Aproveche tiendas que ofrecen toallitas desinfectantes a la entrada para limpiar los mangos de los carros que pueden albergar gran cantidad de gérmenes.
- Compre alimentos refrigerados y congelados por último.
- Separe los alimentos listos para comer de los alimentos crudos. Paquetes de trozos de pollo “*chicken nuggets*” refrigerados o congelados, por ejemplo, deben mantenerse separados de las carnes crudas.
- Nunca elija carne o aves en un paquete roto o goteando líquidos.
- Coloque las carnes en bolsas plásticas lejos de otros alimentos en el carro.
- No compre alimentos pasados de la fecha de compra “*Sell-By*”, “*Use-By*” o cualquier otra fecha de expiración.
- Compre paquetes de aspecto frescos. Latas cubiertas de polvo o etiquetas rotas pueden indicar un producto viejo.
- No compre productos enlatados con golpes, oxidados, o abolladuras agudas.
- Compre productos congelados que están sólidamente congelados. Busque por partes blandas que pueden indicar que están descongeladas.
- Separe todos los productos de limpieza de los alimentos.



Haga el viaje al supermercado la última parada antes de llegar a su casa. Como las bacterias crecen rápidamente a temperaturas entre 40° F — 140° F, los alimentos perecederos necesitan refrigerarse dentro de 2 horas (1 hora si la temperatura está sobre 90° F).

Para alimentos congelados es posible que tenga que usar una nevera con hielo para asegurar el alimento durante el transporte a la casa.

Los alimentos perecederos también son conocidos como alimentos “potencialmente peligrosos”. Un alimento potencialmente peligroso es cualquier alimento capaz de soportar el crecimiento de bacterias. Estos alimentos generalmente son húmedos y bajos en ácido. No deje los alimentos en la “zona peligrosa” (40° F a 140° F) más de 1 - 2 horas.

Por ejemplo: un huevo cocido, pueda que tenga 200 células de bacteria, un nivel que pueda que no enferme a nadie, se puede dejar reposar a temperatura ambiental (70 °F). Las células de bacteria en ese huevo pueden multiplicarse a más de 25,000 células en 2 horas. Después de 3 horas, el número de células de bacteria podría ser más de 1 millón, con el potencial de enfermar a cualquier persona.

Alimentos potencialmente peligrosos incluyen:

- Alimentos de origen animal como la carne, leche, queso, aves, huevo, pescados, y mariscos, crudos o cocidos.
- Alimentos de la tienda del delicatessen y alimentos listos para comer.
- Alimentos de origen vegetal que han sido tratada térmicamente, incluso de vegetales, frijoles y arroz.
- Brotes crudos.
- Melones cortados, zanahorias peladas, y otras frutas y vegetales peladas.
- Pasta cocida.
- Tofu y otros productos de proteína de soya húmedos.
- Salsas como la salsa holandesa y muchas otras salsas (a menos que sean altas en ácido, tal como los de vinagre).

Las temperaturas del refrigerador ni del congelador matan bacterias, ellos sólo desaceleran o detienen la tasa del crecimiento de bacterias.

¡Las bacterias siguen vivas en el congelador!

En el refrigerador (40° F o menos), las bacterias no sólo sobreviven, pero pueden crecer lentamente. Algunos organismos, como la *Listeria*, puede crecer lentamente a temperatura del refrigerador. Para evitar la multiplicación de bacterias en los alimentos potencialmente peligrosos, mantenga los alimentos fríos durante todos los pasos en el manejo.



Almacenamiento frío

Las siguientes recomendaciones mantendrán los alimentos refrigerados de deteriorarse o convertirse en alimentos peligrosos para comer. Los límites de tiempo mantendrá los alimentos congelados a 0° F o menor en calidad superior. Aun con estas directrices, recuerde la regla más básica: **Si esta en duda, vótelo.**

Las temperaturas del refrigerador no pueden ser superior a 41° F. Es mejor mantener su refrigerador en 41° F o más frío. Mantenga su termómetro de refrigerador en medio de su refrigerador y disponible para comprobar a menudo.

La parte más fría del refrigerador, generalmente hacia la parte posterior, es la mejor zona para almacenar carne, pescado, y ave. Siempre mantenga estos alimentos envueltos y en una bandeja para que los líquidos no goteen sobre otros alimentos.

La mayoría de frutas y vegetales deben guardarse en el refrigerador y usados en pocos días. Todas las frutas o vegetales refrigerados o congelados son altamente perecederos debido a la alta humedad. Mantenga frutas y vegetales refrigerados lo más seco posible y asegúrese de que la circulación de aire sea adecuada en el refrigerador.

Producto	Refrigerador (32 a 40° F)	Congelador (0° F)
----------	---------------------------	-------------------

Huevos

Fresco, es su cascara (manténgalo en el cartón)	3 a 5 semanas	No congele
Crudo, yemas, claras	2 a 4 días	1 año
Cocido duro	1 semana	No congela bien
Huevos líquido pasteurizado o sustituto de huevo		
Abierto	3 días	No congele
Sin abrir	10 días	1 año

Productos del delicatessen & empacados al vacío

Ensaladas preparados en el delicatessen o en la casa de huevo, pollo, atún, jamón, o de pastas	3 a 5 días	No congela bien
Chuletas de cerdo o cordero con estofado, pechugas de pollo estofado	1 día	No congela bien
Comidas de conveniencia cocidas en la tienda	1 a 2 días	No congela bien
Comidas preparadas comercialmente empacados al vacío con el sello de USDA	2 semanas, sin abrir	No congela bien

Producto	Refrigerador (32 a 40° F)	Congelador (0° F)
----------	---------------------------	-------------------

Hotdogs y carnes de sándwiches

Hotdogs - Paquete abierto	1 semana	Envuelto en envoltura de congelador—1 a 2 meses
Paquete sin abrir	2 semanas	
Carnes de sándwiches, Paquete abierto	3 a 5 días	Envuelto en envoltura de congelador—1 a 2 meses
Paquete sin abrir	2 semana	

Sopas & Guisos

Vegetales o carne añadida	3 a 4 días	2 a 3 meses
---------------------------	------------	-------------

Carne de res, carne molida y de guisar

Carne de res molida y carne de res de guisar	1 a 2 días	3 a 4 meses
Pavo, ternera, cerdo, cordero molido, y una mezcla de ellos	1 a 2 días	3 a 4 meses

Jamón, carne de res “Corned Beef”

Carne res en salsa de marinar	5 a 7 días	1 mes
Jamón, enlatado - etiqueta indica “mantenga refrigerado”		
Abierto	2 a 3 días	No congele
Sin Abrir	6 a 12 semanas	
Jamón, cocido completo – entero	7 días	1 a 2 meses
Jamón, cocido completo – mitad	3 a 5 días	1 a 2 meses
Jamón, cocido completo - rebanadas	3 a 4 días	1 a 2 meses

Salchichas

Salchichas, crudas de cerdo, res, pavo	1 a 2 días	1 a 2 meses
Salchichas o empanadas de salchichas humadas	7 días	1 a 2 meses
Salchicha dura - <i>pepperoni</i>	2 a 3 semanas	1 a 2 meses
Tocineta	7 días	1 mes

Comidas y guisos preparados, congelados

Mantenga congelada hasta el momento de calentar		3 a 4 meses
---	--	-------------

Producto	Refrigerador (32 a 40° F)	Congelador (0° F)
<i>Carnes frescas (res, cordero, ternera, y cerdo)</i>		
Filete	3 a 5 días	6 a 12 meses
Chuletas	3 a 5 días	3 a 4 meses
Asados	3 a 5 días	6 a 12 meses
Órganos, como el hígado	1 a 2 días	1 a 2 meses
<i>Carnes, sobrantes</i>		
Platos de carne y carne cocinada	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsa y caldo de carne	1 a 2 días	2 a 3 meses
<i>Aves frescas</i>		
Pollo o pavo, entero	1 a 2 días	1 año
Partes de pollo o pavo	1 a 2 días	9 meses
Mollejas	1 a 2 días	3 a 4 meses
<i>Aves, sobrantes</i>		
Pollo frito	3 a 4 días	4 meses
Platos de ave cocida	3 a 4 días	2 a 6 meses
Pedazos de aves cocidas	3 a 4 días	1 mes
Pedazos de aves cocidas en caldo o salsa	1 a 2 días	6 meses
Trozos e empanadas de pollo	3 a 4 días	1 a 3 meses
<i>Pescado y mariscos</i>		
Pescado magra (bacalao, abadejo)	36 horas	6 a 8 meses
Pescado graso (salmón, atún)	36 horas	N/A
Pescado cocido	3 a 4 días	2 a 3 meses
Pescado humado	3 a 4 días	2 meses
Camarones frescos	4 días	5 meses
Langosta, vieiras	1 a 2 días	N/A
Mariscos enlatados (después de abrir)	3 a 4 días	2 meses (fuera de la lata)

Producto	Refrigerador (32 a 40° F)	Congelador (0° F)
----------	---------------------------	-------------------

Lactosa

Leche, fluida—entera o baja en grasa	5 días	No congela bien
Mantequilla	1 a 2 semanas	1 año (en cartón original)
Queso, requesón, o ricota	5 a 7 días	4 semanas
Queso natural - cheddar, suizo, gouda, mozzarella	2 a 3 meses	6 to 8 meses (descongelar en el refrigerador y use pronto después de descongelar)
Queso procesado, Americano	3 a 4 semanas	6 a 8 meses
Yogurt	7 a 10 días	No congela bien

Panes

Panes listo para hornear	No es necesario si es usado dentro 4 a 5 días	2 meses
Muffins horneados	No es necesario si es usado dentro 4 a 5 días	6 meses a 1 año
Frijoles horneados, sin preservativos	2 a 3 semanas	2 a 3 meses
Pastel de fruta horneado	2 a 3 días	6 a 8 meses
Galletas horneadas	No es necesario si es usado dentro 4 a 5 días	6 meses a 1 año

Frutas

Manzanas	1 mes	8 meses a 1 año (en envoltura a prueba de humedad)
Bayas	2 a 3 días	8 meses a 1 año (en envoltura a prueba de humedad)
Frutas enlatadas - abierta	2 a 4 días	1 a 2 meses
Frutas cítricas	2 semanas	4 a 6 meses (en envoltura a prueba de humedad)
Jugos, enlatados y en botella	6 días	8 meses (transfiera jugo enlatado a un envase de vidrio o plástico antes de congelar)
Melones	5 días	8 meses a 1 año
	Nota: Siempre envuelva la fruta cortada para evitar la pérdida de vitamina C.	Textura de las frutas será más suave después de congelar.

Producto	Refrigerador (32 a 40° F)	Congelador (0° F)
----------	---------------------------	-------------------

Vegetales

Judías verdes o enceradas	1 to 2 días	8 meses a 1 año (en envoltura a prueba de humedad)
Remolacha, zanahorias, brécol	2 semanas	8 meses a 1 año (en envoltura a prueba de humedad)
Repollo, apio	1 semana	8 meses a 1 año (en envoltura a prueba de humedad)
Mazorca fresca	1 a 2 días	8 meses a 1 año (en envoltura a prueba de humedad)
Pepino	1 semana	8 meses a 1 año (en envoltura a prueba de humedad)
Lechuga, otra ensalada verde	5 a 7 días	No congela bien
Champiñones	1 a 2 días	8 meses a 1 año (en envoltura a prueba de humedad)
Guisantes, frijoles lima	3 a 5 días	8 meses a 1 año (en envoltura a prueba de humedad)
Pimientos	1 semana	8 meses a 1 año (en envoltura a prueba de humedad)

Fruta adicional y consejos de almacenamiento:

- ✓ Toda fruta o vegetal cortado, pelado, o cocidos deben ser almacenados en recipientes limpios y cubiertos en el refrigerador. Rotular los recipientes con las fechas ayuda realizar un seguimiento de las fechas de almacenamiento.
- ✓ Es mejor almacenar vegetales de raíz como las papas, cebollas, y todos tipos de calabazas en un lugar fresco y seco. El refrigerador es demasiado húmedo para estos vegetales frescos.
- ✓ Una vez que sean cortadas, la calabaza se puede refrigerar por 2 a 5 días. No se recomienda congelar.
- ✓ Todas las frutas y los vegetales deben ser mantenidos lo más seco posible antes de guardar. La humedad promueve el crecimiento de moho y acelera el proceso de descomposición.
- ✓ Guarde lechuga y otras hojas verdes en envoltura a prueba de humedad, bolsas plásticas, o en un recipiente para guardar lechuga. Envuelva y guarde lejos de otras frutas y vegetales.
- ✓ Aunque se pueden refrigerar tomates, refrigeración disminuye el sabor y cambia la textura. Guarde tomates cortados en el refrigerador y use dentro de 1 día.

Almacenamiento en seco

Alimentos enlatados, en tarros, y empacados que no son perecederos necesitan un lugar limpio y seco para el almacenamiento.

- Almacene a temperatura ambiente, entre 50° F - 70° F.
- Almacene sobre estantes que sean fácil de limpiar y elevados 6 pulgadas del piso.
- Guarde en un recipiente bien tapado o una bolsa plástica que se puede sellar herméticamente después de sacar el alimento de su paquete original.
- Rotule el recipiente o la bolsa con el nombre del alimento y la fecha de apertura.
- Practique la rotación "primera adentro — primera fuera".
- Vigile las fechas de expiración.
- Nunca guarde los alimentos bajo las líneas de tubería, especialmente debajo del fregadero de la cocina.
- Nunca guarde alimentos directamente en el piso.

Producto	Almacenamiento	Consejo de manejo
Galletas	3 meses	Cierre fuertemente
Galletitas		Almacene en un recipiente hermético
Hecha en casa	2 a 3 semanas	
Empacadas	2 meses	Cierre fuertemente
Mezcla de panque	6 a 9 meses	Almacene en un recipiente hermético
Mezclas de arroz	6 meses	Mantenga fresco y seco
Jugos en lata/jugos en caja	9 meses	Mantenga fresco
Comidas enlatadas sin abrir	1 año	Mantenga fresco
Frutas secas	6 meses	Almacene en un recipiente hermético - Refrigere si es posible
Mezclas de sopas	12 a 15 meses	Mantenga fresco y seco - verifique la fecha del paquete
Catsup - Sin abrir	1 año	Refrigerar para un almacenamiento más largo después de abrir
Abierto	1 meses	

Una guía para las fechas de expiración

No hay ningún sistema estandarizado para asignar una fecha en los alimentos en los Estados Unidos. Los estados podrán exigir fechas. Aproximadamente 20 estados, incluso de Massachusetts, requieren fechas en los alimentos perecederos.

¿Qué significan las fechas de envasado?

- ♦ "Sell-By" significa que las tiendas deben vender el producto antes de la fecha impresa, pero el consumidor aún puede comer el producto con seguridad después de esa fecha.
- ♦ "Best if used by" significa que los consumidores deben usar el producto antes de la fecha indicada para la mejor calidad y sabor (no por razones de seguridad).
- ♦ "Use-By" es la última fecha de calidad pico que se recomienda para uso. Es probable, que usted note un marcado deterioro en la calidad del producto (sabor, apariencia, textura) después de la fecha.
- ♦ **NOTA — No use fórmula para infantes o alimentos para infantes después de la fecha "Use-By".**
- ♦ "Closed or coded dates" son números de empaque usados por los fabricantes de alimentos. Si se sucede un problema con el producto, pueden ser retirados.

Almacenamiento de alimentos para infantes

Observe la fecha imprimida "Use-By" en los paquetes y latas sin abrir de formula y alimentos para infantes. Siga todas las pautas de almacenamiento en seco. Compruebe que los botones de seguridad en las tapas de los tarros estén hundidos. No use alimentos para infantes si el tarro no hace un "pop" sonido al abrir.

Para almacenamiento frio:

Producto	Refrigerador (32 a 40° F)	Congelador (0° F)
Leche materna expresada — almacenado en una botella hermética de plástica dura	72 horas — 39 grados o menos. <i>Siempre rotule la fecha de colección.</i>	3 a 6 meses desde la fecha de colección. <i>Siempre rotule la fecha de colección.</i>
Formula de Infante - Lata abierta	48 horas	No congele la formula de infante
Frutas/vegetales para infantes abierto o recién hechos	2 a 3 días	6 a 8 meses
Carnes para infantes abierto o recién hechas	1 día	1 a 2 meses
Comidas combinadas para infantes hecha en la casa	1 a 2 días	3 a 4 meses

Mantener los alimentos seguros durante una emergencia

En Massachusetts, hoy día estamos más consciente de que las interrupciones de energía debido a las tormentas son muy posibles. Cuando esto sucede, la mejor estrategia es tener ya un plan en su lugar. Esto incluye conocer las precauciones para la seguridad de los alimentos y agua para tomar. Siempre recuerde cuando en duda, ¡vótelo!

Estar preparado para emergencias

1. Asegúrese de tener termómetros en refrigeradores y congeladores.
2. Compruebe que los refrigeradores estén a 41° F o menos y los congeladores a 0° F o menos.
3. Congele recipientes con agua para hacer hielo para ayudar a mantener los alimentos fríos o usarlo como agua potable, si es necesario.
4. Congele artículos refrigerados que usted no va a necesitar inmediatamente.
5. Agrupe los alimentos en el congelador. Esto ayuda a los alimentos mantenerse frío por más tiempo.
6. Mantenga neveras a mano para usar para alimentos refrigerados, en una interrupción de electricidad de más de 4 horas.
7. Compre o haga hielo en anticipación si tiene previo aviso de una tormenta peligrosa.
8. Almacene alimentos en estantes que están seguramente fuera de peligro de contacto con agua contaminada en el caso de una inundación.
9. Asegurase de tener una provisión de agua embotellada guardado en lugar donde estará segura en caso de una inundación.

Interrupción de energía: durante y después

Cuando sucede una interrupción de energía... Una vez que se restablezca la energía...

- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas lo más posible para mantener la temperatura fría.
- El refrigerador mantendrá los alimentos **fríos durante unas 4 horas si no la abren.**
- Un **congelador repleto** mantendrá la temperatura aproximadamente **48 horas** (24 horas si está medio lleno) si la puerta permanece cerrada.
- Si usted planea comer carne refrigerada o congelada, aves, pescado o huevos mientras esta a una temperatura segura, **cocine bien a temperatura apropiada usando un termómetro para alimentos.**
- Si en algún momento un alimento estuvo a una temperatura mayor de 41° F durante más de 2 horas, vótelo.
- **Lave las frutas y vegetales** con agua de una fuente segura antes de comer.
- Para los infantes, use formula ya preparada de lata que no requiera agua, si es posible.
- Cuando use formula de infante concentrado o en polvo, prepare con agua embotellada si la fuente de agua local potencialmente esta contaminada.
- **Verifique la temperatura** del congelador cuando regrese la energía. Si la temperatura en el congelador esta a 41° F o menos, el alimento esta seguro y se puede volver a congelar.
- Si no hubo un termómetro en el congelador, **revise cada paquete** para determinar la seguridad. No se puede confiar en la apariencia o el olor. Si el alimento aún contiene cristales de hielo o está a 41° F o menos, esta seguro para volver a congelar o cocinar.
- Alimentos refrigerados deben ser seguros, siempre y cuando la energía **no estuvo fuera por más de 4 horas** y permaneció cerrada la puerta del refrigerador.
- Deseche los alimentos percederos, como carnes, aves, pescado, huevos o los sobrantes que estuvieron a una temperatura mayor de 41° F por dos horas o más.
- Tome en cuenta que alimentos percederos que **no se mantienen adecuadamente refrigerados o congelados pueden causar enfermedades** si se consumen, incluso cuando están bien cocidos.



Yours for Children, inc.

303 - 313 Washington Street
Auburn, MA 01501
1-800-222-2731
www.yoursforchildren.com

Non Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Permit No. 37
Auburn, MA

Address Service Requested

One hundred percent of the funding for this program and publication is provided by USDA and, therefore, any publications may be freely copied by USDA, the Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education, and by any other institutions under the Child and Adult Care Food Program. Please credit the listed source when given or **Yours for Children, Inc.** when not given.

***Adaptado de la Guía de
almacenamiento de
alimentos de febrero de
2013
Adiestramiento
requerido para el
Año Fiscal 2019***

PARA:

Guía de Almacenamiento de Alimentos

Almacenar y conservar alimentos con seguridad

Un adiestramiento de 2 horas de crédito requerido para el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).

Completar con éxito cumple con su requisito de adiestramiento de seguridad de alimentos/higiene para el año fiscal 2019.

Complete todas las preguntas de el estudio en el hogar y envíelo a la oficina de YFCI dentro de dos (2) semanas de recibir este estudio en el hogar.