



Texas Agricultural Extension Service
The Texas A&M University System

Cómo guardar los alimentos en casa de una manera segura





Cómo guardar los alimentos en casa de una manera segura

Peggy Van Laanen
Profesora Adjunta y Promotora Especialista en Nutrición
El Sistema Universitario Texas A&M

¿Qué tan importante es guardar los alimentos debidamente? Puede ayudarte a:

- Conservar la calidad de los alimentos, incluso las sustancias nutritivas, el sabor y la textura;
- Hacer que su dinero rinda más evitando que los alimentos se echen a perder; y
- Evitar enfermedades de transmisión alimentaria causadas por bacterias dañinas.

Para guardar los alimentos adecuadamente, no sólo necesita saber cómo guardarlos, sino también cuánto tiempo serán comestibles y de alta calidad.

La calidad de la carne o los productos agrícolas frescos en el momento de adquirirlos afecta enormemente cuánto tiempo pueden guardarse sin echarse a perder o sin dañar la calidad. Los tiempos de conserva en esta publicación suponen que, al obtener los alimentos, éstos están frescos y en un estado apetecible. Recuerde que los alimentos guardados nunca llegan a estar más frescos que cuando recién los guardó.

Cuando vaya de compras al supermercado, escoja los alimentos perecederos al último, vaya

directamente a casa y guárdelos apropiadamente en el refrigerador o en el congelador.

Una buena regla a seguir es "lo que entra primero, sale primero". Esto quiere decir que debe dar vuelta a los alimentos para que consuma los más viejos primero. Además, debe comprar una cantidad razonable de alimentos para que pueda usarlos cuando todavía sean de buena calidad. La comida en exceso puede desperdiciarse.

Las siguientes son pautas generales para guardar debidamente los alimentos.

Despensa

La despensa para guardar alimentos debe ser seca, fresca y oscura. Idealmente, la temperatura en la despensa debe estar entre 50 y 70 °F. Las temperaturas más altas aceleran el deterioro. Guarde siempre los alimentos en los gabinetes más frescos, lejos de la estufa, el horno, el calentador de agua, el lavaplatos y de cualquier tubería caliente. Por ejemplo, no es bueno guardar las papas y las cebollas debajo del lavabo.

Aunque la vida útil de muchos alimentos básicos y productos de despensa sea larga y los

alimentos se promocionen a precios rebajados, compre solamente la cantidad que espera usar dentro del tiempo recomendado para su almacenamiento.

Para evitar que los alimentos se echen a perder en la despensa, guárdelos en recipientes de metal, vidrio o plástico. Procure que estos recipientes, así como los alimentos enlatados comercialmente, estén limpios y no tengan polvo porque éste podría caer en los alimentos al abrirlas. Trate los lugares donde guarda los alimentos contra plagas y limpie la despensa regularmente para quitar las partículas de comida.

Refrigerador

Mantenga la temperatura del refrigerador a 40 °F o más fría. Use un termómetro de electrodomésticos en varios lugares del refrigerador para revisar la temperatura. Siempre guarde los alimentos más perecederos, como la carne, las aves de corral, el pescado, los huevos y los productos lácteos, en los lugares más fríos del refrigerador.

No llene demasiado el refrigerador porque eso podría hacer bajar la temperatura adentro. El aire debe poder circular libremente para enfriar los alimentos debidamente.

Limpie el refrigerador sacando las comidas derramadas y echadas a perder. Estas condiciones permiten que las bacterias crezcan y posiblemente contaminen a otros alimentos. La temperatura del refrigerador sólo retarda el crecimiento de la bacteria; no lo detiene.

Para conservar la calidad de los alimentos refrigerados, guárdelos en envolturas o recipientes herméticos. Esto evita que los alimentos se resequen y que los olores y los sabores se pasen de una comida a otra. Trate de no usar bolsas o recipientes de plástico que no son para guardar alimentos. No vuelva a usar bolsas de plástico que originalmente tenían carne, aves de corral o pescado crudos.

Guarde la carne, las aves de corral y el pescado crudos de manera que el jugo no gotee y contamine otros alimentos. Envuélvalos bien. También podría ponerlos sobre un plato u otro recipiente.

Congelador

Mantenga la temperatura del congelador a 0°F o más fría. La calidad de los alimentos se deteriora a temperaturas mayores de 0°F. Monitoree la temperatura con un termómetro de electrodomésticos. Una buena regla general es que si el congelador no puede mantener el helado duro, entonces la temperatura no está lo suficientemente fría.

Recuerde: la temperatura del congelador detiene o previene el crecimiento de las bacterias, pero no las mata. Por eso, a medida que los alimentos se descongelan, pueden volverse peligrosos porque las bacterias que causan enfermedades de transmisión alimentaria pueden crecer. Debido a esto, es mejor descongelar los alimentos en el refrigerador.

Empaquete los alimentos que van al congelador en envolturas o recipientes a prueba de humedad y vapor. Utilice solamente papel aluminio, celofán o bolsas para el congelador, o utilice papel o recipientes especiales para congelador. Si es necesario, use cinta adhesiva de congelador para asegurarse de que la envoltura sea hermética. Si la envoltura se rompe o tiene agujeros, puede que los alimentos se quemem con el frío.

Póngales etiquetas a todos los alimentos en el congelador con la fecha, el tipo de alimento y el peso o el número de raciones.

Los alimentos que se hayan descongelado parcialmente pueden volverse a congelar, siempre y cuando todavía tengan cristales de hielo. Sin embargo, volver a congelar un alimento reduce la calidad. No vuelva a congelar platillos combinados, como guisados, sopas y guisos homeados.

La frescura de los alimentos; lea la etiqueta

Los consumidores pueden determinar la frescura de los alimentos cuando el fabricante pone en los paquetes lo que en inglés se llama "open dating", o fecha al consumidor. La fecha al consumidor quiere decir que el fabricante utiliza una fecha concreta (por ejemplo, Marzo 12) para ayudar a los gerentes de las tiendas a determinar

el periodo de tiempo en que un producto debe permanecer a la venta. Estas fechas por lo general se encuentran en los alimentos perecederos.

El sistema de fecha al consumidor consiste de cuatro tipos de fechas que se pueden encontrar en los paquetes de los alimentos:

- “Vender antes del” (Sell by) o “Retirar para el” (Pull date). Esta fecha le indica al personal de la tienda cuánto tiempo pueden tener el alimento a la venta. Los alimentos que se consuman después de esta fecha normalmente no son peligrosos, siempre y cuando no se hayan guardado más tiempo de lo recomendado, y se hayan manejado y preparado con precaución. Vea las recomendaciones en la Tabla de Tiempo de Conservación de Alimentos.
- “Preferible el consumo antes del/para el” (Best if used by/before). Esta fecha significa que el alimento tendrá el mejor sabor y será de la mejor calidad si se consume antes de la fecha en el paquete. Los alimentos se pueden consumir sin correr ningún riesgo después de la fecha indicada en el paquete, si no se guardan más tiempo de lo recomendado, si se manejan y preparan adecuadamente y si no muestran ninguna señal de deterioro.
- “Fecha de caducidad” (Expiration date). Este es el último día en que se debe consumir el alimento. Con excepción de los huevos, tire a la basura los alimentos que no se consuman antes de esta fecha.

HUEVOS. La fecha de caducidad es el último día en que la tienda puede vender los huevos y todavía decir que son “frescos”. Compre los huevos antes de la fecha de caducidad y úselos dentro de los 30 días. Después de los 30 días, tire los huevos a la basura. No compre huevos si la fecha de caducidad del paquete ya se pasó.

- “Fecha de empaquetado” (Pack date). Esta es la fecha en que se empaquetó o se procesó el alimento. El consumidor tal vez pueda determinar la edad del producto viendo esta fecha.

¿Y qué de las sobras?

La tabla en esta publicación da el tiempo de conservación de las sobras de muchos alimentos. Si planea y usa las sobras cuidadosamente puede ahorrarse dinero y tiempo. Para evitar enfermedades de transmisión alimentaria, es importante preparar y manipular los alimentos debidamente:

- Lávese las manos antes de tocar los alimentos, y use superficies y utensilios limpios.
- Refrigere o congele los alimentos en recipientes con tapa y no muy profundos (menos de tres pulgadas de profundidad) dentro de las dos horas después de haberlos cocinado. Deje espacio entre los recipientes o paquetes para que el aire frío pueda circular y para asegurar el enfriamiento rápido y parejo.
- Ponga etiquetas con fecha a los recipientes que guarda para que los alimentos se consuman dentro del tiempo seguro. No pruebe las sobras viejas. Planee usar cualquier comida cocida dentro del tiempo de refrigeración o congelación seguro.
- Antes de servir, cubra y recaliente las sobras a 165 °F. Recaliente las sopas, las salsas, los aderezos para carnes y otros alimentos “mojados” hasta que hiervan.
- Si no sabe si el alimento se ha echado a perder, tírelo a la basura. Para evitar que una persona o un animal se coma las sobras pasadas, echadas a perder o posiblemente peligrosas, tírelas en el triturador de basura o en paquetes bien envueltos.

Una nueva generación de alimentos: convenientes, preparados y empaquetados

Con las nuevas técnicas de empaquetar alimentos, los procesadores pueden ofrecer alimentos preparados que duran más tiempo en el refrigerador. Estos tiempos de conservación prolongados son posibles gracias al empaquetado al vacío o al empaquetado de atmósfera modificada, en que el oxígeno del paquete se reemplaza con gases, como dióxido de carbono o nitrógeno. Estas técnicas de empaquetado hacen

más lentos el deterioro, la decoloración y el crecimiento de bacterias.

Este empaquetado se está usando para muchos productos, entre ellos, el pollo asado completamente cocido, la ensalada de atún y los raviolis. Aunque ofrece muchas ventajas a los consumidores, los alimentos deben ser manipulados debidamente porque:

- Los alimentos pueden haber sido procesados de 4 a 6 semanas antes de la fecha de "venta" o "consumo". Estas fechas suponen que el producto ha sido refrigerado debidamente durante su vida útil.
- Algunas bacterias que causan enfermedades de transmisión alimentaria, como la Listeria y la Yersinia, pueden crecer poco a poco bajo refrigeración.
- Muchos de estos alimentos no necesitan volver a cocinarse ni a calentarse, o necesitan cocinarse o calentarse muy poco,

antes de consumirlos. Por eso, cualquier bacteria que se haya introducido durante el empaquetado no sería eliminada.

Siga estas medidas de precaución cuando use alimentos refrigerados y preparados:

- Asegúrese de que los alimentos estén fríos antes de comprarlos.
- Revise la fecha de "venta" o "consumo" del paquete.
- Lea la etiqueta y siga con cuidado las instrucciones sobre cómo guardar, cocinar y recalentar los alimentos.
- Use estos alimentos dentro del periodo de tiempo recomendado.
- Cuando congele estos productos, hágalo tan pronto como pueda después de comprarlos.

Las recomendaciones en esta publicación se dan para mantener la máxima seguridad y calidad de los alimentos que al guardarse son de alta calidad. Ni la calidad ni la seguridad de los alimentos mejora al ponerlos en conservación.

Tabla de Tiempo para la Conservación de Alimentos

| Alimento | Refrigerador | Despensa | Congelador | Manejo especial |
|---|--------------|-----------------------------------|------------|---|
| Panes/Cereales/Granos: en general, manténgalos frescos y secos. Para que duren más tiempo guardados, una vez abiertos debe conservarlos en recipientes herméticos. La refrigeración puede aumentar la vida útil de algunos productos. | | | | |
| Pan, bolillo (comercial) | | 3-5 días | 2-3 meses | Los panes hechos en casa tal vez tengan una vida útil más corta debido a la falta de conservadores. |
| Panecillo, mezclas para muffin | | 9 meses | | |
| Cereales | | | | |
| Listos para comer (sin abrir) | | 6-12 meses | | |
| (abiertos) | | 2-3 meses | | |
| Listos para cocinar avena, etc. | | 12 meses | | |
| Harina de maíz | | 6-12 meses | | Manténgala bien cerrada. La refrigeración puede prolongar la vida útil. |
| Harina Blanca | | 6-8 meses | | |
| Integral | 6-8 meses | | | |
| Levadura (seca) | | Fecha de caducidad en el paquete | | Manténgala seca y fresca. |
| Sémola de maíz | | 12 meses | | |
| Mezclas de panqueque | | 6-9 meses | | |
| Pasta | | 1-2 años | | |
| Arroz | | | | |
| Blanco | | 2 años | | |
| Integral | | 1 año | | |
| Mezclas | | 6 meses | | |
| Masa refrigerada para bolillos, repostería y galletas | | Fecha de caducidad en la etiqueta | | |
| Tortillas | | | | |
| Maíz | 2 semanas | 1-2 semanas | | El tiempo de conservación puede variar dependiendo de los ingredientes. Es mejor si las refrigera una vez que haya abierto el paquete. Puede congelarlas. |
| Harina | 2 semanas | 1-2 semanas | | |
| Productos lácteos: guárdelos en la parte más fría del refrigerador (40°F); nunca en la puerta. | | | | |
| Mantequilla | 2-3 semanas | | 6-9 meses | Envuélvala o cúbrala bien. Mantenga solamente lo suficiente para dos días en la mantequillera. |
| Suero de leche | 10-14 días | | | Tápelo bien. El sabor no se afecta si el suero de leche se separa. |
| Queso | | | | |
| Cottage | 10-15 días | | | Mantenga todos los quesos bien empaquetados en envolturas a prueba de humedad. Si la superficie del queso duro se pone mohosa, corte el moho y 1/2 pulgada más. No consuma el queso cottage ni el Ricotta mohoso. El queso duro puede congelarse pero puede que se desmorone. Es mejor si lo raya. El queso cottage se vuelve blando. |
| Crema, Neufchatel | 4 semanas | | | |
| Duro y cubierto con cera | | | | |
| Cheddar, Edam, Gouda, Swiss, en bloque, etc. | | | | |
| (sin abrir) | 3-6 meses | | 6 meses | |
| (abierto) | 2 meses | | | |

| Alimento | Refrigerador | Despensa | Congelador | Manejo especial |
|--|---|---------------------|------------|---|
| Parmesano, Romano (sin abrir) (abierto) | 2-4 meses | 10 meses | | Refrigérelo después de abrirlo para que dure más guardado. Si el queso se humedece, puede ponerse mohoso. |
| Ricotta | 5 días | | | |
| Productos de queso procesados | 3-4 semanas | | 4 meses | Refrigérelos después de abrirlo. Cíérrelo o envuélvalo bien. |
| Crema | | | | |
| Mezcla de crema y leche, crema líquida y doble crema (ultra pasteurizada, sin abrir) | 7-10 días 21-30 días | | 2 meses | Cíérrela bien. No vuelva a echar la crema que haya sobrado al recipiente original. Esto podría transmitir bacterias al resto de la crema. La crema congelada tal vez no se pueda batir. Úsela para cocinar. |
| Agria | 2 semanas | | | |
| Dip (comercial) | 2 semanas | | | |
| Helado, helado de leche descremada y sorbete | | | 1-2 meses | |
| Leche | | | | |
| Fresca pasteurizada y reconstituida sin grasa leche en polvo | 1 semana (o unos cuantos días después de la fecha de "venta") | | 1 mes | Cíérrela bien. No vuelva a echar la leche sobrante al recipiente original. Esto podría pasar bacterias al resto de la leche. La leche congelada puede sufrir cambios en la calidad. |
| Evaporada o condensada (sin abrir) (abierta) | 1 semana | 12 meses | | Voltee la lata cada 2 meses. Tápala bien. |
| En polvo, sin grasa, no reconstituida (sin abrir) (abierta) | | 12 meses 6 meses | | La refrigeración puede prolongar la calidad. |
| Crema batida | | | | |
| En lata de aerosol | 3 meses | | | |
| De mezcla preparada | 3 días | | | |
| Yogur | 10-14 días | | | Manténgalo cubierto. |
| Congelado | | | 2 meses | |

Nota: descongele todos los productos lácteos en el refrigerador. Algunos productos pueden perder la emulsión y separarse, pero todavía se pueden usar para cocinar.

Huevos

| | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--|----------|---|
| Frescos | | | | |
| En la cáscara | 3-4 semanas | | No | Guarde los huevos en su cartón original en la parte más fría del refrigerador. La clara de huevo cruda puede congelarse así como está. Para congelar la yema de huevo o el huevo entero crudos, agregue 1/8 de cucharadita de sal ó 1 1/2 de cucharadita de jarabe de maíz por cada 1/4 de taza (4 yemas ó 2 huevos enteros). Descongélelos en el refrigerador. |
| Claras | 3 días | | 12 meses | |
| Yemas (enteras y cubiertas en agua) | 2 días | | 12 meses | |
| Hervidos hasta endurecer | 1 semana | | | |
| Rellenos | 2-3 días | | | |
| Sobras de los platillos con huevo | 3-4 días | | | |

| Alimento | Refrigerador | Despensa | Congelador | Manejo especial |
|---|--------------|---|------------|---|
| Pescado y mariscos: los tiempos de conservación en el refrigerador son para temperaturas óptimas de entre 32 y 38°F. Las temperaturas más altas podrían reducir el tiempo de conservación segura. | | | | |
| Pescado | | | | En el refrigerador, manténgalo envuelto en el paquete original. Guárdelo en la parte más fría del refrigerador (entre 32 y 38°F). Para conservarlo en el congelador, póngalo en envolturas o recipientes a prueba de humedad y vapor. Manténgalo congelado firmemente a 0°F. Descongélalo en el refrigerador o bajo agua fría corriente. |
| Pescado grasoso caballa, trucha, salmón, etc. | 1-2 días | | 2-3 meses | |
| Pescado sin grasa bacalao, platija, etc. | 1-2 días | | 6 meses | |
| Empanizado congelado | | | 3 meses | |
| Mariscos | | | | Refrigere las almejas, las vieiras y los ostiones vivos en recipientes cubiertos con una toalla limpia y húmeda, pero no tapados herméticamente. Las conchas se abrirán por naturaleza, pero si los mariscos están vivos se cerrarán si las toca. Si no están vivos, descártelos. Cocine solamente el cangrejo de río vivo. No lo mantenga en recipientes herméticos. Para prolongar la conservación en el congelador, quítele la grasa para evitar que se ponga rancio. Cocine la langosta solamente si todavía está viva. Para congelar cualquier marisco crudo, empaquételo en un recipiente a prueba de vapor y humedad. Congele el producto sin concha en su propio "jugo" (líquido) al que previamente se le haya agregado agua para cubrir la carne. Quíteles la cabeza y congélelos sin pelar. Congélelos en agua en un recipiente hermético de tamaño apropiado para una comida. |
| Almejas | | | | |
| sin concha | 1 día | | 3 meses | |
| en la concha | 2 días | | | |
| Cangrejo | | | | |
| en la concha | 2 días | | | |
| carne (cocida) | 3-5 días | | 10 meses | |
| Cangrejo de río | | | | |
| en la concha | | | 6 meses | |
| carne de la cola (cocida) | 3-5 días | | 6 meses | |
| Langosta | | | | |
| en la concha (viva) | 2 días | | | |
| carne de la cola (cocida) | 4-5 días | | 6 meses | |
| Ostiones (sin concha) | 1 día | | 4 meses | |
| Vieiras | | | 3 meses | |
| Camarón (crudo) | 1-2 días | | 12 meses | |
| Pescado o mariscos cocidos | 2-3 días | | 3 meses | |
| Pescado o mariscos enlatados (sin abrir) | | 12 meses | | |
| (abiertos) | 1 día | | | |
| Mariscos surimi (de imitación) | 2 semanas | | 9 meses | |
| Frutas | | | | |
| Frescas | | | | No lave la fruta antes de guardarla, la humedad causa que se echen a perder, pero lávelas antes de consumirlas. Guárdelas en el cajón del refrigerador especial para las frutas y los vegetales o en una bolsa o envoltura resistente a la humedad. Envuelva las frutas cortadas para evitar la pérdida de vitaminas. |
| Manzanas | 1 mes | | | |
| Albaricoques, aguacates, melones, nectarinas, duraznos, peras | 5 días | | | |
| Plátanos | | 2-3 días (hasta que se maduren, luego refrigérelas) | | |
| Bayas, cerezas | 3 días | | | |
| Frutas cítricas | 2 semanas | | | |
| Uvas, ciruelas | 5 días | | | |
| Piñas | 2 días | | | |

| Alimento | Refrigerador | Despensa | Congelador | Manejo especial |
|--|---|----------|---|--|
| Enlatadas (de todo tipo y jugos) (sin abrir) (abiertas) | 1 semana | 12 meses | | Manténgalas bien cerradas. Ponga las frutas enlatadas en un recipiente de vidrio o plástico. |
| Jugos Frescos Enlatados (después de abrir) Congelados (concentrados) (reconstituidos) | 6 días 6 días 6 días | | 12 meses | Manténgalos bien cerrados una vez que los haya abierto para evitar la pérdida de vitaminas. Pase el jugo enlatado a un recipiente de vidrio o plástico. |
| Congeladas (Congeladas en casa o compradas ya congeladas) | | | 12 meses | Congélelas en un recipiente a prueba de humedad y vapor. |
| Secas | | 6 meses | | Manténgalas frescas en recipientes herméticos. Si se humedecen, pueden volverse peligrosas para el consumo y permitir el crecimiento de bacterias. Son mejores si se refrigeran después de abrir. |
| Carnes: res, puerco, borrego, ternera y de caza | | | | |
| *Fresca, cruda Chuletas Molida Trozo de carne para asar Salchicha Bistec Carne para el guiso Vísceras | 2-4 días 1-2 días 2-4 días 1-2 días 2-4 días 1-2 días 1 día | | 6-12 meses 2-3 meses 6-12 meses 1-2 meses 6-9 meses 2-3 meses 1-2 meses | Guárdela en las partes más frías del refrigerador (entre 36 y 40°F). Congélela inmediatamente si no planea usarla en un día o dos. Para congelarla, póngala en una envoltura a prueba de humedad y vapor. Póngale una etiqueta con la fecha y congélela rápidamente a 0°F. El tiempo de conservación en el congelador para la ternera puede ser menos. El puerco es mejor si se usa dentro de los 6 meses después de haber sido congelado. El tiempo actual de conservación de la carne depende de la frescura de la carne al comprarla. *La carne fresca empaquetada al vacío tiene un tiempo de conservación recomendado de 2 semanas en el refrigerador. |
| Guisos horneados, pasteles de carne, platos preparados para calentar y servir, guisos | | | 2-3 meses | |
| Carnes cocinadas (incluso las sobras) Carne cocida y platos con carne Salsas de carne, caldos | 1-2 días 1-2 días | | 2-3 meses 1-2 meses | |
| Carne curada y ahumada (incluso las carnes para sándwiches) Tocino Perros calientes (sin abrir) (abiertas) Jamón (completamente cocido) Entero En rebanadas | 5-7 días 2 semanas** 1 semana 5-7 días 3-4 días | | 1 mes 1-2 meses 1-2 meses | Manténgala envuelta. Guárdela en la parte más fría del refrigerador o en el cajón especial para la carne. Por lo general, no se recomienda congelar la carne curada o ahumada porque las carnes saladas se vuelven rancias muy rápidamente y las carnes para sándwiches y los perros calientes pierden la firmeza. Sin embargo, es posible hacerlo, por eso se dan tiempos limitados de conservación en el congelador. Si las carnes han sido empaquetadas al vacío, revise la fecha del fabricante. |

| Alimento | Refrigerador | Despensa | Congelador | Manejo especial |
|--|--------------|------------|------------|---|
| Enlatado (sin abrir) | 6-9 meses | | | No congele el jamón enlatado. |
| Enlatado (estable en el anaquel, sin abrir) | | 2 años | | Refrigérelo después de abrirlo. |
| Estilo "country" (sin rebanar) (cocinado, rebanado) | 7 días | 1 año | 1 mes | Refrigérelo una vez que haya sido rebanado. El tiempo de refrigeración máximo es de 2 a 3 meses. |
| Carnes para sándwiches (sin abrir) | 2 semanas** | | 1-2 meses | |
| (abiertas) | 3-5 días | | | |
| Salchicha | | | | |
| salchichas ahumadas | 7 días | | 1 mes | El sabor de las salchichas cambia al congelarlas. No las deje más de un mes en el congelador. |
| secas y casi secas (como el salami) | 2-3 semanas | | | |
| **Los paquetes de carnes para sándwiches y perros calientes sin abrir no deben conservarse más de 1 semana después de la fecha de "venta". | | | | |
| Aves de caza | 2 días | | 6-12 meses | |
| Carne de venado | 3-5 días | | 6-12 meses | |
| Carne de ave | | | | |
| Pollo o guajolote | | | | Guárdela en la parte más fría del refrigerador. No deje que los jugos crudos se derramen sobre otros alimentos. |
| Fresco | | | | Para congelar, use recipientes o envolturas a prueba de humedad y vapor. |
| Entero | 2-3 días | | 12 meses | |
| en piezas | 2-3 días | | 6-9 meses | |
| Menudos | 1-2 días | | 3-4 meses | |
| Cocinado | | | | |
| piezas sobradas | 1-2 días | | 4-6 meses | |
| cubierto con caldo, salsa de carne | 1-2 días | | 6 meses | |
| Enlatados (sin abrir) | | 12 meses | | |
| (abiertos) | 1 día | | | |
| Guisos homeados, platillos preparados para calentar y servir | | | 3 meses | |
| Pato, ganso | 2 días | | 6 meses | |
| Alimentos básicos | | | | |
| Polvo de hornear, bicarbonato de sodio | | 8-12 meses | | Manténgalo seco y cubierto. |
| Cubitos o gránulos de sazón de caldo | | 1 año | | Manténgalo seco y cubierto. |
| Catsup, salsa picante, salsa para carnes a la parrilla (sin abrir) | | 12 meses | | Refrigérelas después de abrir para prolongar el tiempo de conservación. Se pueden conservar por varios meses. |
| Chocolate | | | | Manténgalo fresco. |
| Derretido anteriormente | | 12 meses | | |
| Semi dulce | | 2 años | | |
| Sin azúcar | | 18 meses | | |
| Jarabe de chocolate (sin abrir) | | 2 años | | |
| (abierto) | 6 meses | | | |

| Alimento | Refrigerador | Despensa | Congelador | Manejo especial |
|---|----------------------|------------------------|------------|--|
| Cocoa en polvo | | 8 meses | | |
| Café Enlatado (sin abrir) (abierto) | 4-6 semanas | 2 años | | El café puede conservarse más fresco si se refrigera después de abrirlo. También se puede congelar. |
| Instantáneo (sin abrir) (abierto) | | 1-2 años 2 semanas | | |
| Cremas para el café, no lácteas (sin abrir) (abiertas) | | 9 meses 6 meses | | Manténgalas bien cerradas para evitar que se humedezcan. |
| Almidón de maíz | | 18 meses | | |
| Gelatina | | 18 meses | | |
| Miel | 12 meses | | | Ciérrela bien. Si se cristaliza, caliente un poco el frasco en una olla con agua caliente o caliéntela en el microondas a un nivel bajo. |
| Mermeladas, jaleas | | 12 meses | | Ciérrelas bien. Refrigérelas después de abrir para prolongar el tiempo de conservación. |
| Margarina | 4-6 meses | | | Use recipientes herméticos. |
| Bombones Crema de bombones | | 2-3 meses 2-3 meses | | Refrigérela después de abrirla. |
| Mayonesa (sin abrir) (abierta) | 3 meses | 3-4 meses | | Refrigérela después de abrirla. |
| Melaza (sin abrir) (abierta) | | 12 meses 6 meses | | Refrigérela para prolongar la vida en conservación. |
| Mostaza amarilla preparada (sin abrir) (abierta) | | 2 años 6-8 meses | | Refrigérela para que se conserve mejor. |
| Aceites (sin abrir) (abiertos) | | 18 meses 6-8 meses | | Guárdelos en un lugar fresco lejos de las fuentes de calor para evitar que se deterioren. |
| Pectina Líquida En polvo | | 18 meses 3 años | | Vea la fecha de caducidad. Póngale la tapa y refrigérela. |
| Crema de cacahuete (sin abrir) (abierta) | | 6-9 meses 2-3 meses | | La refrigeración prolonga el tiempo de conservación y ayuda a prevenir que se ponga rancia. |
| Aderezo para la ensalada En envase (sin abrir) En envase (abierto) Preparado de mezcla | 3 meses 2 semanas | 10-12 meses | | |
| Manteca | | 1 año | | Guárdela lejos de las fuentes de calor para evitar que se ponga rancia. |

| Alimento | Refrigerador | Despensa | Congelador | Manejo especial |
|--|-------------------------------------|--------------------------------|------------|---|
| Espicias y hierbas Espicias enteras Espicias molidas Hierbas | | 1 año 6 meses 6 meses | | Guárdelas en recipientes herméticos en lugares secos lejos del calor o la luz. Reemplácelas si el aroma se acaba. Pueden refrigerarse o congelarse para conservarlas más tiempo. |
| Azúcar Morena En polvo Granulada | | 4 meses 18 meses 2 años | | Para que se conserve mejor, guárdela en recipientes herméticos. |
| Endulzante artificial | | 2 años | | |
| Jarabes | | 12 meses | | Manténgalos bien cerrados. Refrigérellos para prolongar la vida. |
| Te Bolsas Instantáneo Suelto | | 18 meses 3 años 2 años | | Guárdelo en recipientes herméticos. |
| Vainilla (sin abrir) (abierta) Otros extractos (abiertos) | | 2 años 12 meses 12 meses | | Manténgala bien cerrada; los aceites volátiles se escapan. |
| Vinagre (sin abrir) (abierto) | | 2 años 12 meses | | Manténgase bien cerrado. El vinagre destilado dura más tiempo que el vinagre de sidra. El vinagre en un recipiente de vidrio tiene una vida de conservación más larga. Si una nube empañada aparece en el vinagre abierto, no lo use. |
| Vegetales: en general, guárdelos en el cajón especial para los vegetales o en una envoltura a prueba de humedad. | | | | |
| Frescos | | | | |
| Alcachofas | 2-3 días | | | Refrigérelas en celofán. Envuelva la punta de los tallos en una toalla de papel o un trapo húmedo. Refrigérelas en plástico. Envuelva la punta de los tallos en una toalla de papel o un trapo húmedo. No lave los ejotes hasta justo antes de usarlos. |
| Espárragos | 2-3 días | | | |
| Frijoles, ejotes verde o amarillo frijoles blancos (sin vaina) | 1-2 días 3-5 días | | 8 meses | |
| Betabel | 1-2 semanas | | | |
| Brócoli | 5 días | | | |
| Repollito de Bruselas | 5 días | | | |
| Repollo | 1 semana | | | |
| Zanahoria | 5 días | | | |
| Apio | 1 semana | | | El apio dura más si lo envuelve en una toalla húmeda. |
| Elote (con hoja) | 1-2 días | | | |
| Pepinos | 1 semana | | | |
| Berenjena | 2-3 días | | | |
| Ajo | | 5-8 meses | | Manténgalo en un lugar fresco, seco y ventilado. |
| Vegetales verdes, espinaca, vegetales de hoja verde, etc. | 3-4 días | | | Enjuague y escurra los vegetales antes de refrigerarlos. No permita que se congelen. |
| Lechuga repollada empaquetada al vacío | 5-7 días 2-3 semanas (sin abrir) | | | |

| Alimento | Refrigerador | Despensa | Congelador | Manejo especial |
|---|--------------|-------------------------|--|--|
| Champiñones | 1-2 días | | | No lave los champiñones antes de refrigerarlos. No los guarde en recipientes herméticos. |
| Cebollas secas | | 2-4 semanas | | Guárdelas a temperatura ambiente en un lugar fresco y ventilado. Manténgalas secas. Manténgalas en el refrigerador en una bolsa de plástico. |
| verdes | 5 días | | | |
| Perejil | 2-4 semanas | | | Guárdelo con los tallos en agua y cubierto con una envoltura de plástico. |
| Chicharos (sin vaina) | 3-5 días | 1 semana | | Guarde el chile en el refrigerador en una bolsa de papel. Congélelo para que dure más. Guarde las papas frescas, secas y alejadas del sol. Para que duren más guárdelas a una temperatura entre 50 y 60°F. Las temperaturas más calientes ayudan a que echen raíces. No refrigere las papas frescas. |
| Chiles chile | 7-10 días | | | |
| chile morrón | 3-4 días | | 6 meses | |
| Papas blancas, frescas camote fresco blancas, instantánea (sin abrir) | | 1 semana 2-3 semanas | 6-12 meses | |
| Rábanos | 1-2 semanas | | | Los tipos de calabaza del verano, como la calabacita larga y la calabacita de cuello curvo. Las calabazas de invierno o de cáscara dura son como la calabaza anaranjada, bellota, espagueti y butternut. |
| Ruibarbo | 2 semanas | | | |
| Colinabo | 2 semanas | 1 semana | | |
| Calabaza Tipos de verano Tipos de invierno | 2-4 días | 6 meses | | |
| Tomate maduro | 2-3 días | | | No lo refrigere hasta que se madure. |
| Nabo | 2 semanas | | | |
| Enlatados Todo tipo | | 1 año | | |
| Secos Todo tipo | | 6-12 meses | | Manténgalos frescos y secos en recipientes herméticos. Si es posible, refrigérelos. Si está húmedo, los alimentos pueden volverse peligrosos para el consumo porque la humedad permite el crecimiento de bacterias. |
| Congelados Comercialmente congelados Congelados en casa | | | 8 meses 1 año | |
| Misceláneos: botanas, condimentos, mezclas, comidas preparadas, etc. | | | | |
| Alimentos enlatados para bebés (sin abrir) (abiertos) | | 1 año | | |
| Pasteles comprados Pastel de ángel Pastel Chiffon Queso Chocolate Pastel de fruta Pastel amarillo Pastel glaseado Congelado en casa | | 1-2 días | 2 meses 2 meses 2-3 meses 4 meses 12 meses 6 meses 8-12 meses 3 meses | Si el pastel contiene mantequilla, crema, crema batida o betún o relleno de crema o flan, refrigérelo. |

| Alimento | Refrigerador | Despensa | Congelador | Manejo especial |
|--|--------------|------------------------|-------------------------|--|
| Mezclas para pasteles y galletas | | 1 año | | |
| Productos enlatados (misceláneos, sin abrir) | | 1 año | | |
| Galletas (comerciales, sin abrir) (hechas en casa) | | 4 meses 2-3 semanas | | |
| Galletas saladas | | 3 meses | | |
| Productos de contenido calórico medido | | 6 meses | | |
| Nueces | | | | |
| En la cáscara (sin abrir) | | 4 meses | | |
| Nueces sin cáscara empaquetadas (sin abrir) | | | 6 meses | 3 meses |
| Mezcla de nueces para fiesta (salada) (sin sal) | | 2 semanas | 6-8 meses 9-12 meses | |
| Pepinos en vinagre, aceitunas (enlatados, sin abrir) | | 1-3 meses | | Refrigérelos por 2 a 3 meses, una vez que los abra. |
| Pays y repostería | | 2-3 días | | Los que tengan relleno de crema batida, flan o chiffon deben refrigerarse. |
| Fruta homeada sin hornear | | | 1-2 meses 8 meses | |
| Palomitas (sin cocinar) | | 2 años | | |
| Alimentos preparados empaquetados y estables en el anaquel (sin abrir) | | 1 año | | |
| Mezclas de pudín | | 1 año | | |
| Salsas, condimentos, etc. (comercial) | | | | Las salsas preparadas en casa tienen una vida de conservación más corta en el refrigerador dependiendo de los ingredientes (de 4 a 7 días). Los productos preparados en conserva en casa tienen una vida útil de hasta 1 año, sin abrir, si se procesan debidamente. |
| Salsa caliente, Worcestershire, etc. | | 2 años | | |
| Salsa (sin abrir) (abierta) | 1-2 meses | 12-18 meses | | |
| Licores | | | | |
| Licores fuertes | | Indefinidamente | | |
| Licores cremosos (sin abrir) | | 6-8 meses | | |

Fuentes

- "Focus on Food Labeling," 1993. FDA Consumer Magazine, Food and Drug Administration, Rockville, Maryland.
- "Focus on: Food Product Dating," 1995. Food Safety and Inspection Service, U.S. Department of Agriculture, Washington, D.C.
- "Home Food Storage," B-1345, 1981. Servicio de Extensión Agrícola de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M, College Station, Texas.
- "Lessons on Meat," 1991. National Livestock and Meat Board, Chicago, Illinois.
- "Maintaining Food Quality in Storage." Cooperative Extension Service, The University of Georgia, Athens, Georgia.
- "Safe Food Handling for Occasional Quantity Cooks," 1993. Cooperative Extension Service, University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, Illinois.
- "Safe Storage of Meat and Poultry: The Science Behind It," 1997. Food Safety and Inspection Service, U.S. Department of Agriculture, Washington, D.C.
- "Seafood Source," Spring 1990. National Fisheries Institute, Arlington, Virginia.
- "The Food Keeper." Food Marketing Institute, Washington, D.C.

La información también viene de:

American Egg Board
1460 Renaissance Drive
Park Ridge, Illinois 66068

American Seafood Institute
Seafood Hotline (1-800-EAT FISH)
406-A Main Street
Wakefield, Rhode Island 02879

H.J. Heinz Company
P.O. Box 57
Pittsburg, Pennsylvania 15230

Institute of Shortening and Edible Oils
1750 New York Ave., N.W.
Washington, D.C. 20006

United Fresh Fruit and Vegetable Association
727 N. Washington St.
Alexandria, Virginia 22314

U.S. Food Safety and Inspection Service
Meat and Poultry Hotline (1-800-535-4555)
1165 South Bldg.
Washington, D.C. 20250

Producido por Agricultural Communications, El Sistema Universitario Texas A&M.

El autor reconoce a las siguientes personas por su contribución y repaso de esta publicación: Daniel S. Hale, profesor adjunto y promotor especialista en carnes; Ronald L. Richter, profesor, ciencias de los animales; y Jenna Anding, profesora adjunta y promotora especialista en nutrición.

