

Manteniendo Saludable (Confiable) La Comida

(Keeping Food Safe: Food Storage Times for the home)

Tiempo de Almacenamiento de Alimentos en Casa

El almacenamiento adecuado mantiene los alimentos frescos por más tiempo. También disminuye el crecimiento de bacteria que hace que el alimento se eche a perder o corra riesgo si lo come. Esta tabla muestra la cantidad máxima de tiempo que los alimentos estarán frescos y para comer sin riesgo. El tiempo que los alimentos pueden almacenarse depende de:

- ◆ qué fresco estaba el alimento en la tienda.
- ◆ la temperatura del refrigerador o congelador.
- ◆ si se tapa o se envuelve el alimento bien o no.

Las temperaturas más frías mantienen los alimentos frescos y sin riesgo por más tiempo. Los congeladores que son parte de un refrigerador no son tan fríos como los congeladores separados. Por lo tanto, los alimentos congelados duran más tiempo si se guardan en un congelador separado.

Alimento	Refrigerador (40°F)	Congelador (0-10°F)
Huevos frescos en cascarón Yemas y claras crudas Duro/ cocido Huevo líquido pasteurizado o sustituto de huevo, sin abrir	4-5 semanas 2-4 días 1 semana 10 días	No congelar 1 año No congelar 1 año
Mayonesa comercial (refrigerar después de abrir)	2 meses	No congelar
Comidas/ guisados congelados	--	3-4 meses
Carnes frescas (bien empacadas) Carne molida (res, pollo, pavo, puerco, cordero, ternera) y carnes para guisados Bistec, asados y chuletas: res cordero puerco o ternera	1-2 días 3 días 3 días 3 días	3-4 meses 6-12 meses 6-9 meses 4-6 meses
Pollo fresco (bien empacado) Pollo o pavo entero Pollo o pavo partido	1-2 días 1-2 días	1 año 9 meses
Pescado fresco, limpio	1-2 días	3-6 meses

Manteniendo Saludable (Confiable) La Comida

Tiempo de Almacenamiento de Alimentos en Casa (cont.)

Alimento	Refrigerador (40°F)	Congelador (0-10°F)
Hot dogs, paquete sin abrir	2 semanas	1-2 meses
Carnes frías, paquete sin abrir	2 semanas	1-2 meses
Tocino (bien empacado)	7 días	1 mes
Salchicha cruda de puerco, res o pavo	1-2 días	1-2 meses
Salchicha ahumada, aplanado	7 días	1-2 meses
Salchicha dura-pepperoni, tasajo	2-3 semanas	1-2 meses
Cecina (corned beef) en su jugo	5-7 días	1 mes (escurrido y envuelto)
Jamón en lata, etiqueta dice refrigerar, sin abrir	6-9 meses	No congelar
Jamón entero, cocido	7 días	1-2 meses
Jamón cocido, en mitad o rebanado	3-5 días	1-2 meses
Productos lácteos		
Leche entera, descremada	7 días	3 meses
Evaporada reconstituida		
leche condensada abierta	4-5 días	No congelar
Leche en polvo reconstituida	4-5 días	No congelar
Crema	1-2 semanas	2 meses
Leche agria	1-2 semanas	3 meses
Mantequilla	1-3 meses	6-9 meses
Queso*		
Duro	3-4 semanas	6 meses
Requesón	1 semana	No congelar
Queso crema	2 semanas	No congelar
Queso procesado	1 mes	4-6 meses
Crema agria	1-3 semanas	No congelar
Yogurt	1-2 semanas	1-2 meses
Helado	--	2-3 semanas
Leche materna	5 días	3-4 meses
Leche fórmula infantil	2 días	No congelar

Adaptado del boletín del Servicio de Extensión de la Universidad de Nebraska, "Food storage", y USDA-FSIS, "Cooking for Groups- A Volunteer's Guide to Food Safety", 2001.

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión, y Judy Harrison, Ph. D, Especialista de Alimentos de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-601 febrero 2003

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director