

Alimentación saludable: Guía de almacenamiento de alimentos¹

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff²

Si usted no compra alimentos a menudo, probablemente debería comprar alimentos que duren hasta su próxima visita a la tienda. Para ayudarle a aprender que tanto comprar, aquí tenemos algunas guías para almacenar alimentos perecederos. Mantenga en mente que el tiempo de almacenamiento depende de las condiciones del producto en el momento de compra, así mismo como de la humedad y temperatura de su refrigerador. Revise su comida con frecuencia para asegurar que no esté descompuesta o se eche a perder.

Consejo

Almacene las frutas y las verduras (excepto los bananos, las papas y los tomates) en la gaveta de su refrigerador, y mantenga su refrigerador en menos de 40°F. Almacene los bananos, las papas y los tomates a temperatura ambiente. Es recomendable separar frutas y verduras al almacenar.



Figura 1.
Créditos: iStock

Referencias

Food and Drug Administration. (2018). Refrigerator & freezer storage chart. FDA. Accessed on July 19, 2018. <http://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllness-Contaminants/ucm109315.pdf>

1. Este documento, FCS8695-Span (The English version of this document is *Healthy Eating: Food Storage Guide* (FCS8695)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: febrero 2005. Revisión última: julio 2018. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, N, anterior educadora de nutrición ENAFS; y Linda B. Bobroff, PhD, RDN, profesora; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension), Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

Food Marketing Institute. (2018). The FoodKeeper. FMI. Accessed on July 19, 2018. <http://www.fmi.org/consumer/foodkeeper/>



Figura 2.
Créditos: iStock



Figura 3.
Créditos: iStock

Tabla 1. Frutas frescas.

1 a 2 días	Fresas, frambuesas, cerezas
2 a 4 días	Albaricoques, bananos (a temperatura ambiente), arándanos azules, nectarinas, duraznos, peras, ciruelas, melones (sandía, melón o cantalupo, melón verde)
1 a 2 semanas	Uvas, cítricos, arándanos rojos
3 semanas	Manzanas

Tabla 2. Productos lácteos, huevos y carnes frías.

3 a 5 días	Carnes frías rebanadas
1 semana	Leche, requesón
1 a 2 semanas	Yogurt
3 a 4 semanas	Quesos duros
3 a 5 semanas	Huevos (dentro de las cáscaras)

Tabla 3. Verduras frescas.

1 a 2 días	Mazorca de maíz, hojas verdes (espinaca, col rizada o berza, acelga, etc.)
2 a 3 días	Col china, hongos, oca, tomates (o hasta que maduren; almacene a temperatura ambiente)
3 a 5 días	Espárragos, pimientos, brócoli, col de Bruselas, coliflor, pepino, berenjena, guisantes, cebolla larga, calabacines amarillos
1 semana	Frijoles, verduras de hojas verdes, apio
1 a 2 semanas	Repollo, remolacha, rábanos, lechuga iceberg
2 a 3 semanas	Zanahorias, chirivías o pastinaca, nabo, nabo sueco
3 a 4 semanas	Papas, batatas (almacene a temperatura ambiente)