

Manteniendo los alimentos seguros: Almacenamiento apropiado¹

Claudia Peñuela y Amarat Simonne²

Según el Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el almacenamiento inapropiado de los alimentos es uno de los principales riesgos para la seguridad alimentaria que por cierto es fácil de prevenir. ¿Se ha preguntado si está almacenando de forma apropiada y segura los alimentos? Compare sus prácticas con las siguientes guías.

Cuando llega a casa del mercado, ¿coloca los alimentos que necesitan refrigeración o congelación en el refrigerador o congelador *inmediatamente*? Los alimentos perecederos como las carnes, aves, mariscos y huevos deben refrigerarse dentro de las dos horas de compra o de cocinarse. Esto se denomina “la regla de las 2-horas.” Pero, cuando la temperatura ambiente/afuera es de 90° F o más alta, estos alimentos se deben refrigerar dentro de una hora. Los alimentos se deben mantener fuera de las temperaturas de la zona de peligro, entre 40° F y 140° F. En esta zona los patógenos crecen bien. ¡Lea para aprender como almacenar apropiadamente los alimentos en el refrigerador, congelador y alacena!

Referencias

United States Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Safe Food Handling. [Kitchen Companion](#). Accessed January 12, 2011.

1. Este documento, FCS80002-Span, 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/IUFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP y Amarat Simonne, PhD, profesora; ambas del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

Refrigerador (la temperatura debe ser 40°F o menor)

Carnes, aves y mariscos.

- Mantenga estos productos en su empaque original o envuélvalos para evitar que sus jugos contaminen los otros alimentos.
- Coloque las carnes, aves, pescados y mariscos en el estante inferior del refrigerador para evitar que sus jugos contaminen los alimentos listos para comer.
- Si no va a cocinar las carnes, aves, pescados y mariscos de inmediato refrigérelos y cocínelos entre los dos días siguientes. Si ha tenido que almacenarlos en refrigeración por más de 48 horas, debe congelar estos alimentos.

Huevos

- Siga la regla de las dos-horas.
- Mantenga los huevos en su empaque original y colóquelos en la parte más fría del refrigerador.

Relleno cocido de aves (como pavo o pollo)

- Siga la regla de las dos-horas.
- Coloque el relleno, las salsas y los trozos pequeños de carne de las aves en diferentes contenedores pandos.

Frutas y vegetales

- La mayoría de frutas y vegetales necesitan estar refrigerados. Almacénelos separadamente en las gavetas.
- Asegúrese de refrigerar todas las frutas y vegetales que ha rebanado, cortado y pelado. Siga la regla de las dos-horas.
- Mientras que las frutas y vegetales cortados siempre necesitan estar refrigerados por seguridad, las frutas y vegetales enteros como las bananas y tomates, deben mantenerse a temperatura ambiente para un mejor sabor.
- Para mayor información de un almacenamiento apropiado de frutas y vegetales, refiérase específicamente a estas publicaciones EDIS: http://edis.ifas.ufl.edu/topic_series_safe_handling_procedures_for_consumers

Las sobras

- Siga la regla de las dos-horas. Siempre cubra los alimentos para retener la humedad y prevenir los olores.
- Los alimentos calientes se deben enfriar a temperatura ambiente antes de refrigerar. Para enfriar en forma segura cantidades grandes de comida use contenedores pandos o divida la comida en contenedores pequeños. Este proceso ayudará a que los alimentos se enfrien rápidamente y minimiza el tiempo en que los alimentos están en las temperaturas de la zona de peligro.
- Divida las sopas calientes y guisados en porciones pequeñas en recipientes pandos antes de refrigerar. Coloque hielos para que se enfríe más rápido. Un enfriamiento rápido reduce el tiempo en que los alimentos están en las temperaturas de la zona de peligro.
- Divida pedazos grandes de carne cocida en pedazos pequeños y envuélvalos o póngalos en recipientes pandos antes de guardarlos. Siempre utilice utensilios para manipular las carnes cocinadas.
- ¡Tire las sobras después de 3-4 días!

Congelador (la temperatura debe ser 0°F o menor)

- Todos los alimentos deben estar bien envueltos para evitar quemaduras por congelación. La quemadura por congelación es cuando la superficie de los alimentos se seca por fuera causando un color oscuro. En las carnes, las quemaduras por congelación hacen que las carnes estén duras debido a la pérdida de humedad.
- Escriba la fecha de todos los paquetes que congela (con un marcador permanente). Mueva los paquetes más antiguos hacia adelante y los más recientes colóquelos detrás.
- Alimentos crudos congelados que han estado en el refrigerador pueden congelarse otra vez.
- Las porciones que no se utilizaron de alimentos congelados cocidos que se descongelaron en el refrigerador se pueden volver a congelar.

Alacena (debe ser fresca, limpia y seca)

- Revisar las etiquetas para las instrucciones apropiadas de almacenamiento—algunos alimentos necesitan ser refrigerados después de abrir.
- Planee para tener espacio suficiente para guardar los alimentos básicos en la cocina (p.ej. arroz, harina, azúcar y especias) con vida útil larga. Rote los productos cada vez que coloque nuevos alimentos en la alacena, siga la regla FIFO (“primero en entrar, primero en salir”). Alimentos enlatados de alta acidez, como los tomates y jugos, pueden almacenarse seguros por 12 meses. Alimentos enlatados de baja acidez, tales como las carnes y la mayoría de vegetales, pueden ser almacenados de 2 a 5 años.
- Descarte las latas que estén goteando, abolladas u oxidadas.