



Almacenamiento de alimentos

- Refrigere siempre los alimentos perecederos en las 2 horas siguientes a su cocción o compra.
- Compruebe regularmente la temperatura de la refrigeradora y del congelador.
- Cocine o congele las aves, el pescado, las carnes picadas y los distintos tipos de carne frescos en un plazo de 2 días. Otras carnes: res, ternera, cordero y cerdo puede conservarse en la refrigeradora entre 3 y 5 días.
- Los alimentos que se pudren fácilmente, como la carne, deben envolverse bien.
- Los alimentos perecederos, como la carne, deben envolverse bien.
- Para mantener la calidad al congelar la carne y las aves en sus envases originales, envuelva de nuevo el paquete con papel de aluminio o plástico, que es recomendable para el almacenamiento en el congelador.
- Los alimentos enlatados son seguros indefinidamente siempre que no se expongan a temperaturas de congelación o superiores a 90 °F.
- Los alimentos enlatados altamente ácidos, como los tomates y las frutas, conservarán su mejor calidad entre 12 y 18 meses, mientras que los alimentos enlatados poco ácidos, como las carnes y las verduras, es mejor utilizarlos en un plazo de 2 a 5 años.

El almacenamiento adecuado de los alimentos es muy importante para mantenerlos frescos y seguros.

La carne roja y la de ave deben guardarse en el estante más bajo, debajo de otros alimentos, como la leche y las verduras, para evitar que los jugos goteen y contaminen el resto de sus alimentos.