

# GUÍA PARA **ALMACENAR ALIMENTOS** EN EL **REFRIGERADOR**

Mantener en refrigeración los alimentos ayuda a que se conserven adecuadamente por más tiempo, ya que las temperaturas bajas hacen más lenta la reproducción bacteriana. Aquí una guía para aprovechar al máximo y evitar desperdicios.



## TEMPERATURA

Ajustar la temperatura del refrigerador a 5° como máximo, esto hace más lento el crecimiento bacteriano. Algunos refrigeradores requieren ajustarse dependiendo la época del año.



## LIMPIEZA

Se recomienda revisar el refrigerador una vez a la semana, si hay alimentos que ya no son aptos para su consumo se deben desechar.

Para limpiar los estantes y las repisas utilizar una esponja y agua con jabón, enjuagar perfectamente con agua limpia, evitar el uso de limpiadores con aromas fuertes que puedan pasar sabores desagradables a los alimentos. Secar con una toalla de tela limpia o toallas de papel.

Es posible evitar malos olores colocando un vaso con bicarbonato de sodio en el fondo del refrigerador. Se recomienda cambiar cada tres meses.

Limpiar derrames al momento, especialmente el jugo de carne cruda. Descongelar la carne en el estante inferior del refrigerador en un contenedor para reducir la posibilidad de que los líquidos de la carne contaminen otros alimentos.



## CÓMO ALMACENAR SOBRES DE ALIMENTOS

Refrigera las sobras de alimentos preparados tan pronto como sea posible. Las sobras de alimentos perecederos no deben permanecer fuera del refrigerador por más de dos horas, si el clima es cálido el tiempo se reduce a una hora. Para saber cuánto tiempo pueden durar los alimentos en su estado inocuo, revisa la tabla 1.

Tabla 1.

### Tiempo de refrigeración de alimentos

Verduras cocidas	3 a 4 días
Pasta cocida	3 a 5 días
Arroz cocido	1 semana
Carnes frías	5 días
<b>Cárnicos:</b>	
- Jamón rebanado	3 a 4 días
- Salchichas	1 semana
- Carne	3 a 5 días
- Carne de res , cerdo , pollo , pescado y carne guisos	3 a 4 días
- Hamburguesas y nuggets cocinados	1 a 2 días
Salsas, caldo de carne o pollo	1 a 2 días
Pescado cocido	3 a 4 días
Sopas y estofados	3 a 4 días

Adaptado de: Academy of Nutrition and Dietetics (2013) Are My Leftovers Still Good? Refrigerator Temperature Food Safety.



## ORGANIZACIÓN

### Carnes crudas

**Congelación:** Etiqueta y envuelve en plástico la carne que quieres conservar por más tiempo, colócala en el congelador. Recuerda que una vez descongelada ya no puede volver a congelarse ya que esto puede provocar crecimiento bacteriano y que la carne no sea apta para su consumo.

**Refrigeración:** La carne en refrigeración debe colocarse en los estantes inferiores, nunca arriba de un alimento preparado, se recomienda colocar arriba del cajón de verduras y frutas.

### Frutas y verduras

Cuando no han sido lavadas o desinfectadas se recomienda colocarlas en los cajones inferiores donde hay mayor humedad, esto permite que se conserven frescas por más tiempo.

### Condimentos y aderezos

Los condimentos y aderezos no requieren temperaturas tan bajas para su conservación, por lo que se pueden colocar en la puerta.

### Lácteos y huevo

Se recomienda que los lácteos y el huevo se coloquen en los estantes medios del refrigerador, no pegados a la puerta ya que requieren temperaturas más bajas para su conservación.

### Bebidas

Las bebidas usualmente no requieren temperaturas tan bajas por lo que se pueden almacenar en la puerta del refrigerador, esto las mantendrá frescas.

### Carnes frías y quesos

Pueden estar en los estantes superiores o en la puerta ya que no requieren temperaturas tan bajas como otros alimentos.



Referencias:

Academy of Nutrition and Dietetics (2013) Are My Leftovers Still Good? Refrigerator Temperature Food Safety <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=10949&terms=refrigerator>