

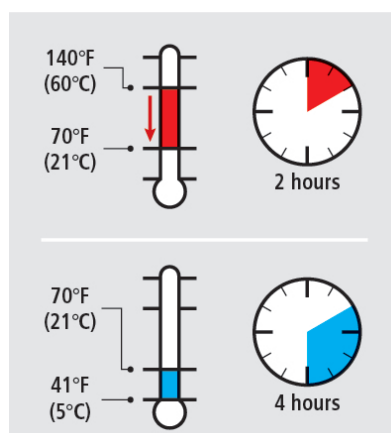
# Evite que sus alimentos se echen a perder

## Mantenga los alimentos almacenados en buen estado (seguros)

¿Le sobraron alimentos? Haga rendir su presupuesto para alimentos y manténgalos en buen estado para poder consumirlos durante el máximo tiempo posible.

### Por qué se echan a perder los alimentos

Los alimentos se echan a perder o deterioran debido al crecimiento de microorganismos (bacteria, levadura y mohos) y/o a la actividad de las enzimas que se encuentran presentes de una manera natural en los alimentos. En el crecimiento de microorganismos y la actividad de las enzimas influyen la humedad, temperatura y oxígeno.



### Seguridad alimentaria

Los patógenos transmitidos por los alimentos crecen más rápidamente entre los 40°–140°F, algunas veces duplicando su número en tan solo veinte minutos. A este rango se le conoce como la Zona de peligro para la seguridad alimentaria. **Para mantener los alimentos fuera de esta Zona de Peligro:**

- Nunca deje los alimentos fuera del

refrigerador durante más de 2 horas. Si la temperatura sobrepasa los 90°F, el límite es de una hora.

- Mantenga calientes los alimentos que se sirven calientes, — a más de 140°F. Coloque los alimentos cocidos en calentaplatos, mesas de vapor, charolas de calentamiento y/o en ollas de cocción lenta.
- Mantenga fríos los alimentos que sirven fríos — a o menos de 40°F. Coloque los alimentos en recipientes sobre hielo.

### Cuando tenga dudas, tírelo a la basura

- La mayoría de las bacterias que causan las enfermedades por alimentos en mal estado no tienen olor, color o sabor.
- Nunca pruebe alimentos que tienen una apariencia u olor extraño para saber si todavía se pueden consumir.

### Consejos prácticos para almacenar alimentos

Guárdelos de manera correcta **al comprarlos**.

- Compre lo que puede comer en un tiempo razonable. (*¡Haga una lista y apéguese a ella!*)
- Revise las fechas de caducidad antes de comprar los alimentos.
- Ponga los alimentos fríos o congelados en su carrito al final .
- Lleve consigo una bolsa aislada o hielera para transportar los alimentos fríos o congelados a la casa, especialmente durante la época de verano.
- Guarde los alimentos tan pronto como llega a casa, empezando con los alimentos refrigerados o congelados.

### Ponga atención en las fechas de los alimentos empaquetados

Los fabricantes ofrecen fechas límites para



vender o usar un alimento con el fin de ayudar a los consumidores a decidir cuándo los alimentos tienen la mejor calidad para su consumo; esta fecha no indica si los alimentos son inseguros para su consumo. Con la excepción de la fórmula infantil, los alimentos preempaquetados y almacenados apropiadamente son seguros para su consumo hasta que muestren señales de deterioro.

**Fecha límite de venta (Sell by date):** esta fecha le indica a la tienda hasta cuándo puede ofrecer un producto a la venta. Usted puede comer los alimentos sin ningún problema después de la fecha límite para su venta.

**Fecha límite para consumo:** Es la fecha recomendada de almacenamiento si desea obtener el mejor sabor y calidad. Usted puede consumir la comida después de la fecha límite; la calidad podría no ser tan alta como cuando el producto está fresco, pero es segura de consumir. La única excepción es la fórmula infantil o comida para bebé—no la compre o use después de la fecha límite para consumir.

**Fecha de caducidad:** esta es la fecha límite en la que el producto se debe consumir para obtener la mejor calidad. La levadura y polvo para hornear tienen fecha de caducidad.

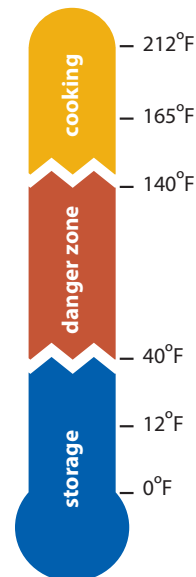
### ¿Dejarlo sobre el gabinete?

Los alimentos más comunes que las personas tienden a dejar sobre el mostrador (o la estufa) son frutas y verduras frescas, sobras y alimentos congelados. ¿Recuerda la Zona de Peligro de 40°–140°F? Esta es la temperatura más favorable para que las bacterias se multipliquen e incluye la temperatura ambiente en nuestras cocinas.

### Las frutas y verduras frescas

Guarde las siguientes frutas y verduras frescas sobre el gabinete (fuera de la luz directa) para un mejor sabor. (Una vez cortadas, guárdelos en el refrigerador).

- Manzanas (de menos de siete días), plátanos, toronjas, limones, limas, mandarinas, naranjas, persimóns, piñas, granadas, sandías
- Albahaca (en agua), pepinos, berenjena, chiles, calabazas pumpkin, tomates, calabazas de invierno



### Las sobras de la comida

Puede dejar alimentos sobre el mostrador a temperatura ambiente durante dos horas, sin ningún problema. ¿Después de dos horas? Tirelos a la basura. ¿Por qué? Porque las bacterias por lo general no afectan el sabor, olor o apariencia de los alimentos, por lo que no se puede decir si es peligroso comerlos.

### Descongelar alimentos

Tan pronto como un alimento empieza a descongelarse y llega a una temperatura mayor a los 40°F, cualquier bacteria que se encontraba en el alimento antes de congelarlo, podría empezar a multiplicarse. Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente o en agua caliente. Aun cuando el centro del paquete puede estar todavía congelado mientras se descongela sobre el gabinete o en agua caliente, las orillas se encuentran en la Zona de Peligro, entre los 40°–140°F.

Siempre descongele los alimentos en el refrigerador a 40°F o menos, bajo el agua fría de la llave a menos de 70°F o en el horno de microondas si lo va a cocinar o servir de inmediato.

### ¿Guárdelo en la alacena?

Los alimentos enlatados han sido procesados por calor para matar cualquier patógeno

presente, que pueda causar alguna enfermedad, haciéndolos más seguros para su almacenamiento a temperatura ambiente.

Guarde alimentos secos y enlatados y que no se deterioran en la alacena. Los alimentos secos no tienen la humedad necesaria para que los patógenos se reproduzcan y los deterioren.

Si la etiqueta no dice que debe refrigerarse o congelarse un producto, entonces podrá mantenerlo en la alacena. Guarde los ajos, cebollas, papas y camotes en un área bien ventilada de la alacena.



### **Mantenga la alacena cerrada**

La oscuridad de una alacena cerrada ayuda a mantener la buena calidad de los alimentos ya que cuando la luz ilumina los envases transparentes causa que el sabor se deteriore con más rapidez.

Mantenga los envases sellados después de abrirlos o ponga el contenido de las cajas en recipientes de plástico. Cierre bien los recipientes para ayudar a conservar la alta calidad y seguridad de los alimentos.

- Los recipientes bien cerrados mantienen a los insectos fuera. Los paquetes abiertos son una invitación para que los insectos se alimenten y depositen sus huevecillos. Los alimentos son para usted, no para ellos.
- Los recipientes bien cerrados evitan que se impregne la humedad del ambiente. ¿Alguna vez se ha preguntado por qué las galletas saladas pierden su textura crujiente? Las galletas empiezan a rehidratarse usando la humedad natural del aire. (¿Sus galletas se ablandaron? Colóquelas en una bandeja y métalas unos minutos al horno a 425°F para regresarles su textura crujiente).

### **Manténgalo frío**

La temperatura fría ayuda a preservar la calidad de los alimentos. Guarde los alimentos lejos del horno, estufa, tubería caliente y del escape del refrigerador. De ser posible, guarde los alimentos en la alacena fuera de la luz directa del sol para reducir la temperatura interna de la alacena.

### **Manténgalo limpio**

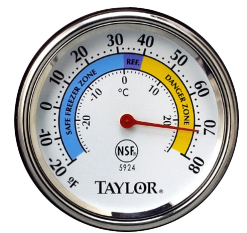
Las migajas en las repisas y rincones son una invitación para insectos y ratones. Alimente a su familia, no a las plagas.

## **¿Métalo al refrigerador?**

Refrigerar los alimentos los protege del deterioro porque retrasa el crecimiento de los microorganismos y la actividad natural de las enzimas.

### **Consejos para refrigerar alimentos**

- Mantenga la temperatura interna entre 34°–40°F. Use un **termómetro para refrigerador** para asegurarse que la temperatura se mantiene por debajo de la Zona de Peligro.
- Mantenga suficiente **espacio abierto** para permitir que el aire frío circule y pueda enfriar todos los alimentos. Evita sobrecargar el refrigerador.
- Use recipientes **que cierren herméticamente** para mantener la humedad y los olores adentro. ¡No le gustaría comer una tarta de calabaza con sabor a cebolla!
- Guarde las **carnes** crudas y en descongelamiento **en un plato** y sobre la repisa inferior del refrigerador para evitar que goteen sobre otros alimentos y los contaminen.
- **Limpie los derrames** en las repisas y en el fondo del refrigerador que pudieran convertirse en fuente de crecimiento de bacterias.
- **Enfríe los alimentos** antes de meterlos al refrigerador. (Los alimentos calientes calientan todo a su alrededor). Acelere



el proceso de enfriamiento poniendo las sobras en recipientes poco profundos. Meta una botella de agua de plástico congelada y limpia en una olla con comida caliente para enfriarla.



### Refrigere las frutas y verduras

Las manzanas (de más de siete días), chabacanos, moras, cerezas, uvas, alcachofas, espárragos, ejotes, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, cebollitas verdes, hierbas (la albahaca no), verduras de hoja verde, hongos, rábanos, espinacas, calabazas de verano, elote dulce.

### Tiempo de almacenamiento en el refrigerador

- Para obtener la mejor calidad de alimentos, coma o congele las frutas y verduras frescas, carne y las sobras dentro de unos días.
- **¡Recuerde lo hay en el refrigerador!** Coma las sobras para que no se echen a perder. Si se ve o huele mal, tírelo a la basura. **No se exponga a una intoxicación alimentaria.**

### ¿Congelar en el congelador?

Congelar detiene la actividad de las enzimas de las frutas, verduras y carnes que causan que maduren y se deterioren.

### Consejos para congelar

- Congele los alimentos a **0°F o menos**.
- Use un **termómetro para congelador** para asegurarse que su congelador enfría lo suficiente.
- Congele alimentos **tan pronto como estén fríos**, empacados y sellados.
- El agua en la comida se congela y expande

creando cristales de hielo, los cuales rompen las paredes de las células de las frutas y verduras, ablandándolas cuando se descongelan. Los cristales de hielo grandes hacen más daño a las células de los alimentos y causan texturas más blandas y pastosas.

**Mantenga una temperatura constante y congele los alimentos rápidamente para minimizar el tamaño de los cristales de hielo.**

- **No sobrecargue su congelador con alimentos no congelados.** Esto reduce la frecuencia de congelamiento y los alimentos que se congelan lentamente pueden perder calidad.
- Para un congelamiento rápido, programe la temperatura a **-10°F 24 horas antes** de meter los recipientes al congelador.
- Deje un poco de espacio entre los recipientes nuevos para que pueda circular el aire libremente. Apílelos juntos después de congelados.

### Recipientes para el congelador

La quemadura por congelamiento sucede cuando la humedad en los alimentos se evapora y congela. Use recipientes seguros para el congelador, los cuales son más gruesos que las bolsas y recipientes de plástico regulares; estos mantienen el aire fuera para reducir la evaporación de la humedad y las quemaduras por congelamiento.

Busque el dibujo del copo de nieve en la parte baja de los recipientes de plástico — ¡no dejan entrar el aire ni salir la humedad!

Use un popote para extraer el aire de las bolsas para congelar al cerrarlas. O sumerja la parte baja de la bolsa para congelar en agua para forzar que el aire salga. Deje suficiente espacio en la parte superior del recipiente para permitir que los líquidos se expandan al congelarse.

### Referencias

McCurdy, S. M., J. Peutz, and G. Wittman. 2009. Storing food for safety and quality. University of Idaho, PNW 612, <http://catalog.extension.oregonstate.edu/sites/>



catalog/files/project/pdf/pnw612.pdf.

National Center for Home Food Preservation website, <https://nchfp.uga.edu/>.

University of California. Food storage. UC Food Safety website, [http://ucfoodsafety.ucdavis.edu/Food\\_Storage/](http://ucfoodsafety.ucdavis.edu/Food_Storage/).

USDA. Food storage and preservation. Nutrition.gov website, <https://www.nutrition.gov/shopping-cooking-and-food-safety/food-storage-and-preservation>.

---

Es la política de la Universidad de California (UC, por sus siglas en inglés) y la División de Agricultura y Recursos Naturales no tolerar actos de discriminación o acoso en contra de cualquier persona, en cualquiera de sus programas o actividades (puede encontrar un Snadi a declaración completa sobre la políticas de no discriminación en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215244.pdf>). Dirija sus preguntas sobre las políticas de no discriminación de ANR a: John I. Sims UCANR, Affirmative Action Compliance & Title IX Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.

---

## Nota importante de seguridad

La investigación sobre conservación de alimentos está en curso y las recomendaciones pueden cambiar. Asegúrese de que su información esté actualizada. Siempre siga las pautas y recetas actualizadas y probadas de fuentes confiables.

## Contacto local

Para obtener más información, comuníquese con la oficina de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en su condado. Consulte su directorio telefónico para obtener direcciones y números de teléfono, o visite [http://mfp.ucanr.edu/Contact/Find\\_a\\_Program/](http://mfp.ucanr.edu/Contact/Find_a_Program/).

## Agradecimiento

Los conceptos Evite que sus alimentos se echen a perder fueron creados originalmente por Sue Mosbacher, UCCE Coordinador Principal del Programa de Conservación de Alimentos de Sierra Central.