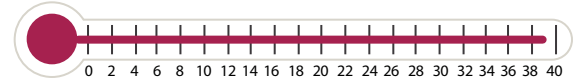


MANTENER FRESCA LA COMIDA

TEMPERATURA

Mantener el refrigerador a o por debajo de los 40° F. El congelador debe estar en 0° F.

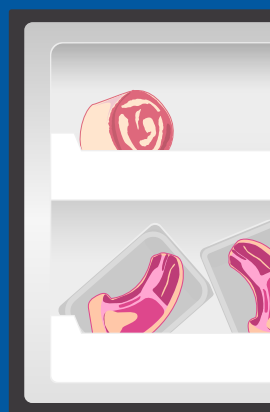
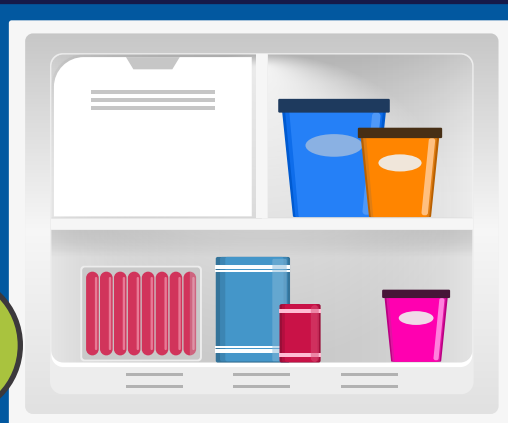


NO SOBRECARGAR

El aire frío necesita espacio para circular. Refrigere los alimentos en las primeras 2 horas desde las compras, 1 hora si afuera hace 90° F o más.

ALMACENAMIENTO EN EL CONGELADOR

El congelador es un excelente lugar para guardar alimentos y sobras que no puede consumir ahora, pero no quiere desechar. Asegúrese de etiquetar los recipientes y cumplir las directrices de almacenamiento para mantener frescos los alimentos.



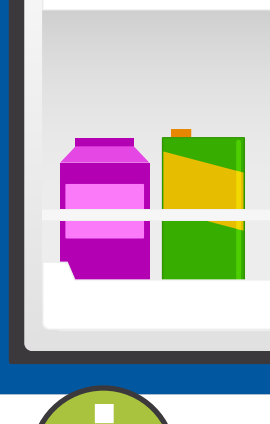
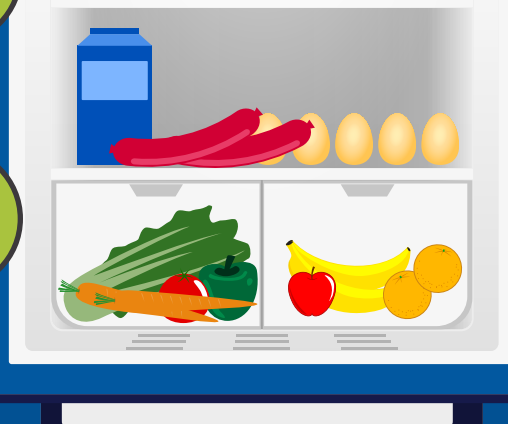
ESTANTE DE ARRIBA

Guarde las sobras y comidas listas para consumir como bebidas y yogur.



ESTANTES DE ABAJO

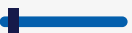
Esta es la parte más fría del refrigerador. Buen lugar para guardar huevos, lácteos y carne.



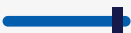
CAJONES PARA VERDURAS

Guarde frutas y verduras. Estos cajones tienen maneras de controlar la humedad. Si su refrigerador tiene uno de estos mecanismos, póngalo en alto (más cerrado) y uno en bajo (más abierto).



ALTO  BAJO

Alta humedad es mejor para verduras y hojas verdes

ALTO  BAJO

Baja humedad es excelente para verduras que se pudren rápidamente, como champiñones.

PUERTAS

Esta es la parte más cálida del refrigerador. Guarde bebidas y condimentos. No guarde lácteos ni huevos en la puerta.



Almacenamiento en el congelador

Carne y pescado (Crudo)



Hamburguesa, carne molida y carne de ave molida	3 a 4 meses
Bistecs de carne, ternera, cordero y cerdo frescas, chuletas y carne para guisos	4 a 12 meses
Pollo o pavo, entero	12 meses
Pollo o pavo, pedazos	9 meses
Salchicha o tocino	1 a 2 meses
Pescado	3 a 8 meses
Mariscos	3 a 12 meses

Sobras



Platos con carne cocida o de aves	2 a 3 meses
Trocitos o hamburguesas de pollo	1 a 2 meses
Pizza	1 a 2 meses
Sopas y guisos	2 a 3 meses
Quiche	2 a 3 meses
Platos que tengan huevo	2 a 3 meses
Pastas	3 a 6 meses

Otros productos



Verduras	8 a 12 meses
Frutas	6 a 9 meses
Pan	6 meses
Arroz cocido	1 meses
Harina	2 años
Azúcar	6 meses
Huevos crudos (sin cáscara)	1 año

Mejor si se consume antes del

¿Qué significan realmente las etiquetas en los alimentos?

Las fechas de vencimiento de los alimentos a menudo son confusas y engañosas y llevan a que innecesariamente se tiren alimentos a la basura. Las fechas de los alimentos son determinadas por los fabricantes para indicar la última fecha para obtener la mejor calidad y no indican la seguridad del alimento. Las comidas que tienen la "fecha de vencimiento" vencida se pueden consumir si estuvieron guardadas y atendidas correctamente.

Para más información, visite fsis.usda.gov

MEJOR SI SE USA ANTES DEL:

Una fecha "Mejor si se usa antes del" indica cuándo un producto tendrá la mejor calidad o sabor. No es una fecha de compra o de seguridad.

VENDER ANTES DEL:

Una fecha de "Vender antes del" indica a la tienda durante cuánto tiempo ofrecer el producto para la venta para la gestión del inventario. No es una fecha de seguridad.

USAR ANTES DEL:

La fecha "Usar antes del" es la última fecha recomendada para el uso del producto mientras tiene toda su calidad. No es una fecha de seguridad, excepto cuando se usa en fórmula para bebés.

CONGELAR ANTES DEL:

La fecha de "Congelar antes del" indica cuándo un producto debe ser congelado para mantener su mejor calidad. No es una fecha de compra ni de seguridad.

