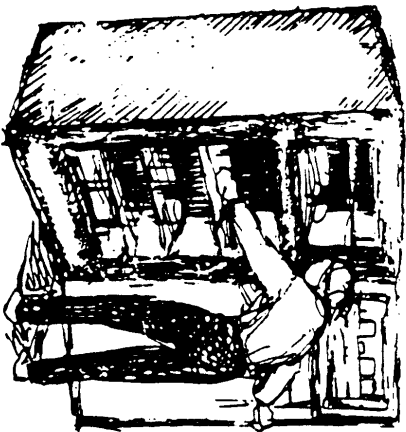


Lección 4

Lo que debes saber acerca del almacenamiento de los alimentos

¿Qué hacer con los alimentos que traíjimos a la casa del supermercado, o con lo que sobró de la comida o del refrigerio? En éste folleto encontrarás consejos de cómo almacenar apropiadamente los alimentos para ahorrarte tiempo y dinero además de mantenerlos higiénicos.



Recuerda éstos consejos para facilitar la refrigeración y el congelamiento de los alimentos

El crecimiento de microbios es más lento en los alimentos refrigerados y congelados, pero nunca se elimina. Con el tiempo la calidad de los alimentos disminuye. Asegúrate a través de una tabla de almacenamiento cuánto tiempo deben guardarse los diferentes tipos de alimentos.

Almacenaje en el refrigerador

Para tener los microbios bajo control, **la temperatura del refrigerador deberá estar entre los 32°F y los 40°F**. Generalmente, mantén la temperatura del refrigerador tan fría como sea posible pero nunca al grado de que la leche o la lechuga se congelen.

- Para reducir la pérdida de humedad y mantener los microbios fuera de los alimentos refrigerados, envuelve los alimentos en papel de estaño (aluminio), plástico, o en envases que se cierren herméticamente.
- Antes de refrigerar coloca en un plato los paquetes de carnes, aves, o pescados crudos para evitar que el goteo de su jugo contamine los otros alimentos. Generalmente los jugos de las carnes, aves o pescados crudos contienen microbios.
- Refrigerera los alimentos inmediatamente después de acabar de comer, sin importar que aún estén calientes.

- Almacena los alimentos en bolsas de plástico, envolturas o recipientes que estén destinados para el uso de los mismos.

- Nunca permitas que las partes impresas de las bolsas de plástico, como por ejemplo las bolsas de pan, entren en contacto con la comida.

- Revisa la fecha de caducidad de los alimentos con regularidad.

Almacenaje en el congelador

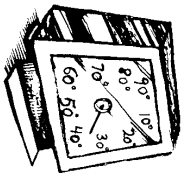
La congelación de los alimentos, es una de las mejores maneras que existen para conservarlos frescos. **La temperatura del congelador nunca debe estar arriba de 0°F.**

- El congelador funciona mejor cuando está casi lleno.
- Los alimentos se congelan más rápido en pequeñas porciones..

- Para evitar que los alimentos pierdan su humedad o se quemen debido a la congelación, envuelve los alimentos en bolsos y papel especial para el congelador, papel de estaño (aluminio), o recipientes de plástico con tapaderas.

- Congela la carne, las aves y pescados inmediatamente si no los vas a preparar dentro de los próximos días.

Nota: Los plásticos de los empaques de carne que compras en el supermercado dejan pasar aire. Si piensas congelar la carne por más de 2 semanas, es conveniente que las envuelvas otra vez con papel para congelar alimentos o en bolsos de plástico.



Para verificar las temperaturas del refrigerador y congelador usa el termómetro especial para refrigeradores y congeladores.

Surte tu despensa (alacena) de la mejor manera: con higiene y cuidado

Almacena los alimentos enlatados y empaquetados en despensas (alacenas) frescas, limpios y secos.

- Acomoda los productos en los estantes de manera que los productos más viejos se usen primero.
- Almacena los alimentos lejos de los aparatos que produzcan calor.
- Almacena los alimentos en envases o recipientes herméticamente cerrados para proteger el sabor de los alimentos y que no se introduzcan insectos.
- Para aprovechar al máximo la calidad de los alimentos, consúmelos dentro de las fechas límites que recomienda la tabla de almacenamiento.

Por el aspecto de las latas, tú puedes notar si la comida que hay en ellas es peligrosa (está descompuesta).

- Deshecha las latas que estén hinchadas.
- Revisa que las latas no estén oxidadas o abolladas. Desecha las latas que estén escurriendo.
- No compres ni almacenes latas que no se encuentren en buen estado.

El cuidado de los sobrantes: cómo guardarlos, empaquetarlos y fecharlos adecuadamente

Los sobrantes deberán ser refrigerados o congelados inmediatamente después de comer.

- Divide la comida en pequeños porciones y guárdala en recipientes que no sean hondos para que se congele más rápido.
- Pon la fecha en cada paquete y úsalo dentro de las fechas límites que recomienda la tabla de almacenaje.
- Lo mejor es guardar la comida en recipientes de plástico que estén herméticamente cerrados.

Advertencia:

Nunca pruebes alimentos que parezcan extraños, descompuestos, huelan mal o hayan sido almacenados por mucho tiempo. ¡Deshéchalos! Y si no estás seguro de que estén en buen estado, también deséchalos.

! La familia Microbios sale de vacaciones! es la cuarta de cinco partes del programa Comida Sana para los Niños: Una serie de lecciones para padres y encargados de guarderías.

Paula Peters, Ph.D., Extension Specialist, Nutrition

Phyllis Grover, Writer

Alonso Sanchez, Ph.D., Spanish Translator

This material is based upon work supported by the Extension Service,

USDA, under special project number 91-EFSO-1-4030.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

MF-2490C

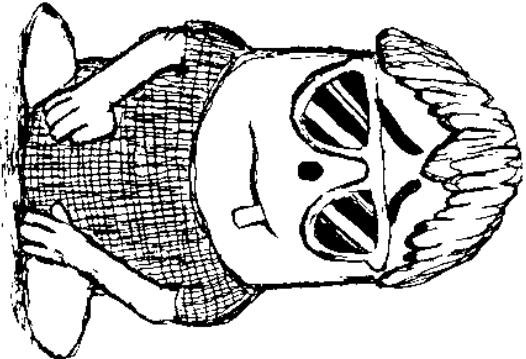
January 2001

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.



¡La familia Microbios sale de vacaciones!

Almacenando alimentos inteligentemente y con toda seguridad



El microbio Mike nos enseña cómo almacenar los alimentos higiénicamente.

Comida Sana para los Niños

Una serie de lecciones para padres y personal de guarderías

Leción 4

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service