

# ¿ESTÁS ALMACENANDO LOS ALIMENTOS EN FORMA SEGURA?



**Estos consejos de almacenamiento de alimentos pueden ayudarte a evitar las enfermedades transmitidas por ellos.**

**Ya sea que pongas alimentos en el refrigerador, el congelador o alacenas,** cuentas con muchas opciones de almacenamiento, para evitar las enfermedades que se transmiten cuando no los guardamos bien, como Salmonella, E. coli O157:H7 y C. botulinum, éste último provoca botulismo.

Mantener los alimentos congelados a temperaturas adecuadas es una de las mejores formas de evitar o desacelerar la proliferación de estas bacterias.



# PRÁCTICAS BÁSICAS DE ALMACENAMIENTO

- **Refrigerar o congelar inmediatamente los alimentos perecederos.**

Se deben colocar los alimentos que requieren refrigeración, en el refrigerador tan pronto como lleguen a casa. Siguen la “regla de las dos horas” para dejar fuera los alimentos que necesiten refrigeración a temperatura ambiente. Nunca permitir que carne, aves, mariscos, huevos, productos u otros alimentos que la requieran, permanezcan a temperatura ambiente por más de este tiempo (una hora si la temperatura ambiente es sobre 90° F o 30° C). Esto también se aplica a alimentos como sobras, cajitas para las sobras y alimentos para llevar.

Además, al almacenar alimentos, no llene el refrigerador o congelador tan apretado que no pueda circular aire.

- **Mantener los aparatos a las temperaturas adecuadas.**

Mantener la temperatura del refrigerador a 40°F (4° C) o menos. La temperatura del congelador debe ser 0° F (-18° C).

Verificar periódicamente las temperaturas es lo ideal. Los termómetros de los artefactos son la mejor forma de conocer estas temperaturas y generalmente son económicos, o ya están incluidos en ellos.

- **Verificar las instrucciones de almacenamiento en las etiquetas.**

Muchos otros alimentos aparte de las carnes, vegetales y productos lácteos deben mantenerse fríos. Si no refrigeraste adecuadamente algún alimento, normalmente lo mejor es desecharlo.



- **Consumir los alimentos listos para comer tan pronto como sea posible.**

Se deben consumir alimentos listos para comer refrigerados tan pronto como sea posible. Mientras más prolongado sea el almacenamiento en el refrigerador, habrá más posibilidad de que la Listeria, una bacteria que provoca enfermedades transmitidas por los alimentos, pueda desarrollarse, especialmente si la temperatura del refrigerador es superior a 40° F (4° C).

- **Estar alerta a los alimentos descompuestos.**

Se debe desechar cualquier alimento que se vea o huela sospechoso. El moho es una señal de descomposición. Éste puede desarrollarse incluso en condiciones de refrigeración. El moho no es una amenaza principal para la salud, pero puede hacer que los alimentos sean poco apetecibles. La práctica más segura es desechar los alimentos que tengan moho.

- **Tener en cuenta que la comida puede enfermarnos gravemente incluso cuando no se ve, huele o sabe mal.**

Esto se debe a que las enfermedades transmitidas por los alimentos son causadas por bacterias patógenas, que son diferentes de las bacterias de descomposición que hacen que los alimentos “se pongan malos”. Muchos organismos patógenos están presentes en la carne cruda o poco cocida, las aves de corral, mariscos, leche y huevos; agua sucia y en frutas y vegetales. Mantener estos alimentos adecuadamente refrigerados disminuye el crecimiento de las bacterias.

- **Seguir otras prácticas recomendadas de manipulación de alimentos**

Limpiar las manos, superficies y productos, separar los alimentos crudos de los alimentos listos para el consumo y cocinar a temperaturas seguras, esto reducirá aún más el riesgo de enfermarse



# CONSEJOS DE REFRIGERACIÓN

- **Marinar alimentos dentro del refrigerador.**

Las bacterias se pueden multiplicar rápidamente en alimentos que se dejan marinando a temperatura ambiente. Además, nunca vuelvas a usar líquido de marinado como salsas, a menos que lo hiervas rápidamente primero.

- **Limpiar el refrigerador en forma regular e inmediatamente los derrames.**

Esto ayuda a reducir la proliferación de la bacteria Listeria y evita que los goteos de la carne que se descongela permitan que las bacterias de un alimento se propaguen a otro. Limpie frecuentemente el refrigerador.

- **Mantener cubiertos los alimentos.**

Almacenar los alimentos refrigerados en recipientes cubiertos o bolsas de almacenamiento selladas y verificar diariamente que las sobras no estén descompuestas. Almacenar huevos en su caja dentro del refrigerador, en lugar de la puerta, donde la temperatura es mayor.

- **Verificar las fechas de vencimiento.**

Si ha pasado la fecha de vencimiento de un alimento o parece cuestionable su apariencia, deséchalo.

- **La excepción a esto es la fórmula infantil.**

La fórmula infantil y algunos alimentos para bebés son únicos ya que deben usarse antes de la fecha de caducidad que aparece en el paquete.



# INFORMACIÓN SOBRE EL CONGELADOR

- **Los alimentos que se congelan y cuecen en forma adecuada son seguros.**

Los alimentos que se manipulan y almacenan adecuadamente en el congelador a 0° F (-18° C) permanecerán seguros. Aunque el congelamiento no elimina la mayoría de las bacterias, detiene su desarrollo.

- **Aunque los alimentos serán seguros indefinidamente a 0° F, su calidad disminuirá mientras más permanezcan en el congelador.**

Su blandura, sabor, aroma, jugosidad y color pueden verse afectados. Se debe almacenar las sobras en recipientes herméticos. Con alimentos congelados comercialmente, es importante seguir las instrucciones de cocción del paquete para garantizar su seguridad.

- **El congelamiento no reduce los nutrientes.**

Hay pocos cambios en el valor proteico de los alimentos durante el congelamiento.

- **La quemadura por congelamiento no significa que los alimentos no sean seguros.**

La quemadura por congelamiento es un asunto de la calidad de los alimentos, no de su seguridad. Se presenta en la forma de manchas parecidas al cuero de color gris o café en los alimentos congelados. Se puede producir cuando no se envuelven completamente en paquetes herméticos, provocando manchas secas en ellos.

- **Se debe supervisar los termómetros para refrigerador/congelador.**

Se puede comprar termómetros para refrigerador/congelador en la sección de artículos para el hogar en tiendas departamentales, de aparatos, culinaria y supermercados. Colocar uno en tu refrigerador y uno en tu congelador, en la parte delantera y una ubicación que sea fácil de leer. Verificar regularmente la temperatura (al menos una vez a la semana).

# EN CASO DE QUE SE CORTE LA ELECTRICIDAD

En caso de que se corte la electricidad, mantener cerradas las puertas del refrigerador y del congelador tanto como sea posible. El refrigerador mantendrá fríos los alimentos durante aproximadamente cuatro horas si se mantiene cerrado. Un congelador lleno mantendrá una temperatura adecuada por aproximadamente 48 horas, si permanece cerrada la puerta.

## UNA VEZ QUE SE RESTABLECE LA ELECTRICIDAD

Se deberá determinar la seguridad de la comida:

- **Si un termómetro para electrodomésticos se mantuvo en el congelador, verificar la temperatura cuando vuelva a encenderse.** Si el termómetro del congelador indica 40 ° F o menos, la comida es segura y puede volver a congelarse.
- **Si no se ha mantenido un termómetro en el congelador, revisar cada paquete de alimentos para determinar su seguridad.** No se puede confiar en la apariencia o el olor. Si la comida todavía contiene cristales de hielo o está a 40 ° F o menos, es seguro volver a congelar o cocinar.
- **La comida refrigerada debe ser segura siempre que no se haya apagado durante más de cuatro horas y se haya cerrado la puerta del refrigerador.** Desechar cualquier alimento perecedero (como carne, pollo, pescado, huevos o sobras) que haya estado a más de 40 ° F durante dos horas o más.

# CONSEJOS PARA ALIMENTOS NO REFRIGERADOS

- **Verificar que los alimentos enlatados no estén dañados.**

El daño de las latas es evidente por la hinchazón, filtración, perforaciones, agujeros, grietas, oxidación extensa o aplastamiento o abolladura de tal magnitud que evita amontonar o abrir las latas con un abrelatas de rueda manual. La pegajosidad en el exterior de las latas puede indicar una filtración. Se debe devolver las latas recién compradas que parezcan tener filtraciones con el fin de obtener un reembolso o cambio. De lo contrario, deséchalas.

- **Mantener los alimentos alejados de productos tóxicos.**

No almacenar alimentos no perecederos cerca de productos de limpieza domésticos ni productos químicos.



**Todas estas reglas son proporcionadas por la FDA de USA, Food and Drug Administration, y nos ayudarán a mantener nuestros alimentos frescos y prevenir enfermedades al consumirlos.**

**Libera Tu Salud,  
se preocupa por tí y tu seguridad.**

Fuente

**¿Estás almacenando los alimentos en forma segura?**

(2 de septiembre de 2021). FDA, USA Food and Drug Administration. Obtenido de <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/esta-almacenando-los-alimentos-en-forma-segura>