

Guía de almacenamiento de alimentos

Spanish
Español

¡Guarda tu comida y ahorra dinero!



Seattle
Public
Utilities

Recuerda cambiar el agua cada dos días cuando pongas las **verduras en agua**.

Guarda la **fruta en trozos y las verduras** en el refrigerador.

La **leche, huevos y mantequilla** se deben guardar en un estante en la parte de atrás del refrigerador – la puerta del refrigerador es muy caliente para ellos.

No guardes las **cebollas** con las papas, ya que éstas hacen que maduren más rápido.

Los **plátanos maduros** producen un gas que hace que las frutas a su alrededor maduren más rápido, así que recuerda guardarlos por separado.



Guarda las **carnes** en la parte más fría del refrigerador, que generalmente es el estante de abajo o el cajón para la carne.

Para que el **pan** dure más tiempo, guárdalo en el congelador. Ponerlo en el refrigerador hace que se endurezca más rápido.

Antes de guardar las verduras, quítales las **ligas y ataduras**.

Antes de guardarlas, quítales las **hojas** a las zanahorias, betabels y rábanos, dejándoles un tallo de aproximadamente una pulgada de largo.



No desperdices tus comidas caseras, mejor aprovéchalas de la siguiente manera:

1. Deja los restos de comida enfriar completamente.
2. Pon los restos de comida en contenedores herméticos para guardarlos en el refrigerador.
3. Comparte comida con tus amigos, familia y vecinos.
4. Planea una cena semanal con los restos de comida.



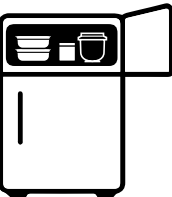
¿Qué significan las fechas en las etiquetas de los alimentos?

Los fabricantes le ponen etiquetas con fechas a los alimentos para indicar cuándo la comida está en su mejor punto y no para decir que la comida no se puede comer. A excepción de la fórmula infantil, las etiquetas con fecha no son requeridas por la regulación federal.

Sell By (fecha límite de venta): Recomienda a los comercios la fecha límite de venta, para que la comida dure cuando la compres. Los alimentos todavía se pueden comer después de esta fecha.

Best Before/Best By (fecha de consumo preferente): Indica que la comida presentará su mejor sabor y calidad antes de esa fecha. No significa que la comida ya no se puede comer.

Use By (fecha de caducidad): Indica que la comida puede empezar a perder calidad después de esa fecha. No significa que la comida ya no se pueda comer. La fórmula infantil es la única excepción y no debe ser utilizada después de la fecha en la etiqueta.



Cuando prepares mucha comida, congela los restos y guárdalos dentro de contenedores herméticos en el congelador. Cuando estés listo para comerlos de nuevo, ¡descongélalos en el refrigerador durante el día y vuelve a calentarlos en la estufa, horno o microondas para una cena fácil!

Para aprender más sobre cómo aprovechar tu comida, visita
seattle.gov/utilities/stopfoodwaste
(sitio web en inglés)

Tabla de almacenamiento de alimentos



Seattle
Public
Utilities

Refrigerador Cajón de baja humedad (FRUTAS)

Guarda en bolsas y contenedores como:

- Bolsas o contenedores con agujeros
- Bolsas abiertas/contenedores descubiertos
- Bolsas de papel o tela
- Canastas



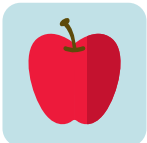
Frutas con hueso o carozo (maduras) duraznos, nectarinas, ciruelas, chabacanos



Frutas tropicales (maduras) kiwis, mangos, papayas



Cítricos naranjas, limas, limones, toronja



Manzanas



Peras (maduras)



Aguacates (maduros)

Refrigerador Cajón de alta humedad (VERDURAS)



Alcachofas



Cebollas verdes



Repollo



Apio



Coles de Bruselas



Zanahorias



Verduras verdes



Pimientos



Betabeles o remolacha



Ejotes



Brócoli



Nopales o cactus



Pepinos



Calabacita



Hierbas



Rábanos



Chícharos

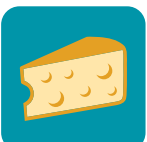
Refrigerador (ESTANTE)

Guarda en bolsas cerradas o contenedores con tapas



Cerezas

Envuélvelo en papel encerado o pergamino



Queso



Huevos



Carne

Guarda en el paquete original o empaque hermético

Guarda de forma suelta



Melones (maduros)



Piñas (maduras)

Enjuaga y escurre, luego guarda en un empaque hermético en una capa de hielo



Pescado y camarones (frescos)



Mariscos (frescos)

Guarda en un contenedor abierto, cubierto con una toalla húmeda

Guarda en bolsas con perforaciones o contenedores



Frutos rojos y moras



Champiñones



Uvas



Tomatillos



Cilantro

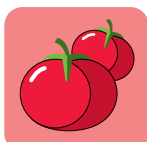


Espárragos (antes de guardarlos corta media pulgada del tallo)

Guarda en un frasco con agua (de 1 pulgada de profundidad) cubriendo de manera suelta con una bolsa

Barra de la cocina Sin luz directa

Guarda de forma suelta



Tomates



Plátanos



Frutas que necesitan madurar (melones, peras, frutas tropicales y con hueso, aguacates)



Albahaca

Guarda en un vaso con agua, cubriendo de manera suelta con una bolsa

Alacena o despensa

Guarda en bolsas con perforaciones o contenedores



Ajo y cebollas



Papas



Pan

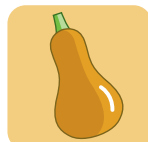


Frijoles



Arroz

Guarda en un contenedor hermético



Calabaza

Guarda de forma suelta