

# 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.

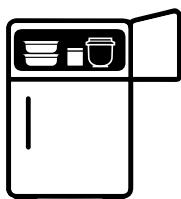
Antes de guardar las verduras, quítale**s las ligas y ataduras**.

Antes de guardarlas, quítale**s las hojas** a las zanahorias, betabeles y rábanos, dejándoles un tallo de aproximadamente una pulgada de largo.



No desperdigies tus comidas caseras, mejor aprovechálas 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.



Cuando preparas 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](http://seattle.gov/utilities/stopfoodwaste)  
(sitio web en inglés)



### ¿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.

# Tabla de almacenamiento de alimentos

## 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 pergaminio



Queso



Huevos



Carne

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 bolsas con perforaciones o contenedores



Frutos rojos y moras



Champiñones



Uvas



Tomatillos



Cilantro



Espárragos (antes de guardarlos corta media pulgada del tallo)

## 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