Texas Agricultural Extension Service
The Texas A&M University System

E-95S
7-01

Cómo guardar los alimentos en casa de una manera segura

Cómo guardar los alimentos en casa de una manera segura

Peggy Van Laanen
Profesora Adjunta y Promotora Especialista en Nutrición
El Sistema Universitario Texas A&M

¿Qué tan importante es guardar los alimentos debidamente? Puede ayudarle a:

- Conservar la calidad de los alimentos, incluso las sustancias nutritivas, el sabor y la textura;
- Hacer que su dinero rinda más evitando que los alimentos se echen a perder; y
- Evitar enfermedades de transmisión alimentaria causadas por bacterias dañinas.

Para guardar los alimentos adecuadamente, no sólo necesita saber cómo guardarlos, sino también cuánto tiempo serán comestibles y de alta calidad.

La calidad de la carne o los productos agrícolas frescos en el momento de adquirirlos afecta enormemente cuánto tiempo pueden guardarse sin echarse a perder o sin dañar la calidad. Los tiempos de conserva en esta publicación suponen que, al obtener los alimentos, éstos están frescos y en un estado apetecible. Recuerde que los alimentos guardados nunca llegan a estar más frescos que cuando recién los guardó.

Cuando vaya de compras al supermercado, escoja los alimentos perecederos al último, vaya directamente a casa y guárdelos apropiadamente en el refrigerador o en el congelador.

Una buena regla a seguir es “lo que entra primero, sale primero”. Esto quiere decir que debe dar vuelta a los alimentos para que consuma los más viejos primero. Además, debe comprar una cantidad razonable de alimentos para que pueda usarlos cuando todavía sean de buena calidad. La comida en exceso puede desperdiciarse.

Las siguientes son pautas generales para guardar debidamente los alimentos.

Despensa

La despensa para guardar alimentos debe ser seca, fresca y oscura. Idealmente, la temperatura en la despensa debe estar entre 50 y 70 °F. Las temperaturas más altas aceleran el deterioro. Guarde siempre los alimentos en los gabinetes más frescos, lejos de la estufa, el horno, el calentador de agua, el lavaplatos y de cualquier tubería caliente. Por ejemplo, no es bueno guardar las papas y las cebollas debajo del lavabo.

Aunque la vida útil de muchos alimentos básicos y productos de despensa sea larga y los

alimentos se promocionen a precios rebajados, compre solamente la cantidad que espera usar dentro del tiempo recomendado para su almacenamiento.

Para evitar que los alimentos se echen a perder en la despensa, guárdelos en recipientes de metal, vidrio o plástico. Procure que estos recipientes, así como los alimentos enlatados comercialmente, estén limpios y no tengan polvo porque éste podría caer en los alimentos al abrirlos. Trate los lugares donde guarda los alimentos contra plagas y limpie la despensa regularmente para quitar las partículas de comida.

Refrigerador

Mantenga la temperatura del refrigerador a 40 °F o más fría. Use un termómetro de electrodomésticos en varios lugares del refrigerador para revisar la temperatura. Siempre guarde los alimentos más perecederos, como la carne, las aves de corral, el pescado, los huevos y los productos lácteos, en los lugares más fríos del refrigerador.

No llene demasiado el refrigerador porque eso podría hacer bajar la temperatura adentro. El aire debe poder circular libremente para enfriar los alimentos debidamente.

Limpie el refrigerador sacando las comidas derramadas y echadas a perder. Estas condiciones permiten que las bacterias crezcan y posiblemente contaminen a otros alimentos. La temperatura del refrigerador sólo retarda el crecimiento de la bacteria; no lo detiene.

Para conservar la calidad de los alimentos refrigerados, guárdelos en envolturas o recipientes herméticos. Esto evita que los alimentos se resequen y que los olores y los sabores se pasen de una comida a otra. Trate de no usar bolsas o recipientes de plástico que no son para guardar alimentos. No vuelva a usar bolsas de plástico que originalmente tenían carne, aves de corral o pescado crudos.

Guarde la carne, las aves de corral y el pescado crudos de manera que el jugo no gotee y contamine otros alimentos. Envuélvalos bien. También podría ponerlos sobre un plato u otro recipiente.

Congelador

Mantenga la temperatura del congelador a 0°F o más fría. La calidad de los alimentos se deteriora a temperaturas mayores de 0°F. Monitoree la temperatura con un termómetro de electrodomésticos. Una buena regla general es que si el congelador no puede mantener el helado duro, entonces la temperatura no está lo suficientemente fría.

Recuerde: la temperatura del congelador detiene o previene el crecimiento de las bacterias, pero no las mata. Por eso, a medida que los alimentos se descongelan, pueden volverse peligrosos porque las bacterias que causan enfermedades de transmisión alimentaria pueden crecer. Debido a esto, es mejor descongelar los alimentos en el refrigerador.

Empaquete los alimentos que van al congelador en envolturas o recipientes a prueba de humedad y vapor. Utilice solamente papel aluminio, celofán o bolsas para el congelador, o utilice papel o recipientes especiales para congelador. Si es necesario, use cinta adhesiva de congelador para asegurarse de que la envoltura sea hermética. Si la envoltura se rompe o tiene agujeros, puede que los alimentos se quemen con el frío.

Póngales etiquetas a todos los alimentos en el congelador con la fecha, el tipo de alimento y el peso o el número de raciones.

Los alimentos que se hayan descongelado parcialmente pueden volverse a congelar, siempre y cuando todavía tengan cristales de hielo. Sin embargo, volver a congelar un alimento reduce la calidad. No vuelva a congelar platillos combinados, como guisados, sopas y guisos horneados.

La frescura de los alimentos; lea la etiqueta

Los consumidores pueden determinar la frescura de los alimentos cuando el fabricante pone en los paquetes lo que en inglés se llama “open dating”, o fecha al consumidor. La fecha al consumidor quiere decir que el fabricante utiliza una fecha concreta (por ejemplo, Marzo 12) para ayudar a los gerentes de las tiendas a determinar

el periodo de tiempo en que un producto debe permanecer a la venta. Estas fechas por lo general se encuentran en los alimentos perecederos.

El sistema de fecha al consumidor consiste de cuatro tipos de fechas que se pueden encontrar en los paquetes de los alimentos:

- **"Vender antes del" (Sell by) o "Retirar para el" (Pull date).** Esta fecha le indica al personal de la tienda cuánto tiempo pueden tener el alimento a la venta. Los alimentos que se consuman después de esta fecha normalmente no son peligrosos, siempre y cuando no se hayan guardado más tiempo de lo recomendado, y se hayan manejado y preparado con precaución. Vea las recomendaciones en la Tabla de Tiempo de Conservación de Alimentos.
- **"Preferible el consumo antes del/para el" (Best if used by/before).** Esta fecha significa que el alimento tendrá el mejor sabor y será de la mejor calidad si se consume antes de la fecha en el paquete. Los alimentos se pueden consumir sin correr ningún riesgo después de la fecha indicada en el paquete, si no se guardan más tiempo de lo recomendado, si se manejan y preparan adecuadamente y si no muestran ninguna señal de deterioro.
- **"Fecha de caducidad" (Expiration date).** Este es el último día en que se debe consumir el alimento. Con excepción de los huevos, tire a la basura los alimentos que no se consuman antes de esta fecha.

  HUEVOS. La fecha de caducidad es el último día en que la tienda puede vender los huevos y todavía decir que son "frescos". Compre los huevos antes de la fecha de caducidad y úselos dentro de los 30 días. Después de los 30 días, tire los huevos a la basura. No compre huevos si la fecha de caducidad del paquete ya se pasó.
- **"Fecha de empaquetado" (Pack date).** Esta es la fecha en que se empaquetó o se procesó el alimento. El consumidor tal vez pueda determinar la edad del producto viendo esta fecha.

¿Y qué de las sobras?

La tabla en esta publicación da el tiempo de conservación de las sobras de muchos alimentos. Si planea y usa las sobras cuidadosamente puede ahorrarse dinero y tiempo. Para evitar enfermedades de transmisión alimentaria, es importante preparar y manipular los alimentos debidamente:

- Lávese las manos antes de tocar los alimentos, y use superficies y utensilios limpios.
- Refrigere o congele los alimentos en recipientes con tapa y no muy profundos (menos de tres pulgadas de profundidad) dentro de las dos horas después de haberlos cocinado. Deje espacio entre los recipientes o paquetes para que el aire frío pueda circular y para asegurar el enfriamiento rápido y parejo.
- Ponga etiquetas con fecha a los recipientes que guarda para que los alimentos se consuman dentro del tiempo seguro. No pruebe las sobras viejas. Planee usar cualquier comida cocida dentro del tiempo de refrigeración o congelación seguro.
- Antes de servir, cubra y recaliente las sobras a 165 °F. Recaliente las sopas, las salsas, los aderezos para carnes y otros alimentos "mojados" hasta que hiervan.
- Si no sabe si el alimento se ha echado a perder, tírelo a la basura. Para evitar que una persona o un animal se coma las sobras pasadas, echadas a perder o posiblemente peligrosas, tírelas en el triturador de basura o en paquetes bien envueltos.

Una nueva generación de alimentos: convenientes, preparados y empaquetados

Con las nuevas técnicas de empaquetar alimentos, los procesadores pueden ofrecer alimentos preparados que duran más tiempo en el refrigerador. Estos tiempos de conservación prolongados son posibles gracias al empaquetado al vacío o al empaquetado de atmósfera modificada, en que el oxígeno del paquete se reemplaza con gases, como dióxido de carbono o nitrógeno. Estas técnicas de empaquetado hacen

más lentos el deterioro, la decoloración y el crecimiento de bacterias.

Este empaquetado se está usando para muchos productos, entre ellos, el pollo asado completamente cocido, la ensalada de atún y los *raviolis*. Aunque ofrece muchas ventajas a los consumidores, los alimentos deben ser manipulados debidamente porque:

- Los alimentos pueden haber sido procesados de 4 a 6 semanas antes de la fecha de "venta" o "consumo". Estas fechas suponen que el producto ha sido refrigerado debidamente durante su vida útil.
- Algunas bacterias que causan enfermedades de transmisión alimentaria, como la *Listeria* y la *Yersinia*, pueden crecer poco a poco bajo refrigeración.
- Muchos de estos alimentos no necesitan volver a cocinarse ni a calentarse, o necesitan cocinarse o calentarse muy poco, antes de consumirlos. Por eso, cualquier bacteria que se haya introducido durante el empaquetado no sería eliminada.

Siga estas medidas de precaución cuando use alimentos refrigerados y preparados:

- Asegúrese de que los alimentos estén fríos antes de comprarlos.
- Revise la fecha de "venta" o "consumo" del paquete.
- Lea la etiqueta y siga con cuidado las instrucciones sobre cómo guardar, cocinar y recalentar los alimentos.
- Use estos alimentos dentro del periodo de tiempo recomendado.
- Cuando congele estos productos, hágalo tan pronto como pueda después de comprarlos.

Las recomendaciones en esta publicación se dan para mantener la máxima seguridad y calidad de los alimentos que al guardarse son de alta calidad. Ni la calidad ni la seguridad de los alimentos mejora al ponerlos en conservación.

Tabla de Tiempo para la Conservación de Alimentos

Alimento	Refrigerador	Despensa	Congelador	Manejo especial
Panes/Cereales/Granos: en general, manténgalos frescos y secos. Para que duren más tiempo guardados, una vez abiertos debe conservarlos en recipientes herméticos. La refrigeración puede aumentar la vida útil de algunos productos.				
Pan, bolillo (comercial)		3-5 días	2-3 meses	Los panes hechos en casa tal vez tengan una vida útil más corta debido a la falta de conservadores.
Panecillo, mezclas para muffin		9 meses		
Cereales				
Listos para comer				
(sin abrir)		6-12 meses		
(abiertos)		2-3 meses		
Listos para cocinar				
avena, etc.		12 meses		
Harina de maíz		6-12 meses		Manténgala bien cerrada. La refrigeración puede prolongar la vida útil.
Harina				
Blanca		6-8 meses		
Integral	6-8 meses			
Levadura (seca)		Fecha de caducidad en el paquete		Manténgala seca y fresca.
Sémola de maíz		12 meses		
Mezclas de panqueque		6-9 meses		
Pasta		1-2 años		
Arroz				
Blanco		2 años		
Integral		1 año		
Mezclas		6 meses		
Masa refrigerada para bolillos, repostería y galletas	Fecha de caducidad en la etiqueta			
Tortillas				El tiempo de conservación puede variar dependiendo de los ingredientes. Es mejor si las refrigera una vez que haya abierto el paquete. Puede congelarlas.
Maíz	2 semanas	1-2 semanas		
Harina	2 semanas	1-2 semanas		
Productos lácteos: guárdelos en la parte más fría del refrigerador (40°F); nunca en la puerta.				
Mantequilla	2-3 semanas		6-9 meses	Envuélvala o cúbrala bien. Mantenga solamente lo suficiente para dos días en la mantequillera.
Suero de leche	10-14 días			Tápelo bien. El sabor no se afecta si el suero de leche se separa.
Queso				Mantenga todos los quesos bien empaquetados en envolturas a prueba de humedad. Si la superficie del queso duro se pone mohosa, corte el moho y 1/2 pulgada más. No consuma el queso cottage ni el Ricotta mohoso. El queso duro puede congelarse pero puede que se desmorone. Es mejor si lo raya. El queso cottage se vuelve blando.
Cottage	10-15 días			
Crema, Neufchatel	4 semanas			
Duro y cubierto con cera				
Cheddar, Edam, Gouda, Swiss, en bloque, etc.				
(sin abrir)	3-6 meses		6 meses	
(abierto)	2 meses			

Alimento	Refrigerador	Despensa	Congelador	Manejo especial
Parmesano, Romano				Refrigérelo después de abrirlo para que dure más guardado. Si el queso se humedece, puede ponerse mohoso.
(sin abrir)		10 meses		
(abierto)	2-4 meses			
Ricotta	5 días			
Productos de queso procesados	3-4 semanas		4 meses	Refrigérelos después de abrirlo. Ciérrelo o envuélvalo bien.
Crema				Ciérrela bien. No vuelva a echar la crema que haya sobrado al recipiente original. Esto podría transmitir bacterias al resto de la crema. La crema congelada tal vez no se pueda batir. Úsela para cocinar.
Mezcla de crema y leche, crema líquida y doble crema	7-10 días		2 meses	
(ultra pasteurizada, sin abrir)	21-30 días			
Agria	2 semanas			
Dip (comercial)	2 semanas			
Helado, helado de leche descremada y sorbete			1-2 meses	
Leche				Ciérrela bien. No vuelva a echar la leche sobrante al recipiente original. Esto podría pasar bacterias al resto de la leche. La leche congelada puede sufrir cambios en la calidad.
Fresca pasteurizada y reconstituida sin grasa leche en polvo	1 semana (o unos cuantos días después de la fecha de "venta")		1 mes	
Evaporada o condensada				
(sin abrir)		12 meses		Voltee la lata cada 2 meses. Tápala bien.
(abierta)	1 semana			
En polvo, sin grasa, no reconstituida				
(sin abrir)		12 meses		La refrigeración puede prolongar la calidad.
(abierta)		6 meses		
Crema batida				
En lata de aerosol	3 meses			
De mezcla preparada	3 días			
Yogur	10-14 días			Manténgalo cubierto.
Congelado			2 meses	

Nota: descongele todos los productos lácteos en el refrigerador. Algunos productos pueden perder la emulsión y separarse, pero todavía se pueden usar para cocinar.

Huevos				
Frescos				Guarde los huevos en su cartón original en la parte más fría del refrigerador. La clara de huevo cruda puede congelarse así como está. Para congelar la yema de huevo o el huevo entero crudos, agregue 1/8 de cucharadita de sal ó 1 1/2 de cucharadita de jarabe de maíz por cada 1/4 de taza (4 yemas ó 2 huevos enteros). Descongélelos en el refrigerador.
En la cáscara	3-4 semanas		No	
Claras	3 días		12 meses	
Yemas (enteras y cubiertas en agua)	2 días		12 meses	
Hervidos hasta endurecer	1 semana			
Rellenos	2-3 días			
Sobras de los platillos con huevo	3-4 días			

Alimento	Refrigerador	Despensa	Congelador	Manejo especial
Pescado y mariscos: los tiempos de conservación en el refrigerador son para temperaturas óptimas de entre 32 y 38°F. Las temperaturas más altas podrían reducir el tiempo de conservación segura.				
Pescado				
Pescado grasoso caballa, trucha, salmón, etc.	1-2 días		2-3 meses	En el refrigerador, manténgalo envuelto en el paquete original. Guárdelo en la parte más fría del refrigerador (entre 32 y 38°F). Para conservarlo en el congelador, póngalo en envolturas o recipientes a prueba de humedad y vapor.
Pescado sin grasa bacalao, platija, etc.	1-2 días		6 meses	Manténgalo congelado firmemente a 0°F. Descongélelo en el refrigerador o bajo agua fría corriente.
Empanizado congelado			3 meses	
Mariscos				
Almejas				Refrigere las almejas, las vieiras y los ostiones vivos en recipientes cubiertos con una toalla limpia y húmeda, pero no tapados herméticamente. Las conchas se abrirán por naturaleza, pero si los mariscos están vivos se cerrarán si las toca. Si no están vivos, descártelos.
sin concha	1 día		3 meses	
en la concha	2 días			
Cangrejo				
en la concha	2 días			
carne (cocida)	3-5 días		10 meses	
Cangrejo de río				Cocine solamente el cangrejo de río vivo. No lo mantenga en recipientes herméticos. Para prolongar la conservación en el congelador, quítele la grasa para evitar que se ponga rancio.
en la concha			6 meses	
carne de la cola (cocida)	3-5 días		6 meses	
Langosta				Cocine la langosta solamente si todavía está viva.
en la concha (viva)	2 días			
carne de la cola (cocida)	4-5 días		6 meses	
Ostiones (sin concha)	1 día		4 meses	Para congelar cualquier marisco crudo, empaquételo en un recipiente a prueba de vapor y humedad. Congele el producto sin concha en su propio "jugo" (líquido) al que previamente se le haya agregado agua para cubrir la carne.
Vieiras			3 meses	
Camarón (crudo)	1-2 días		12 meses	Quíteles la cabeza y congélelos sin pelar. Congélelos en agua en un recipiente hermético de tamaño apropiado para una comida.
Pescado o mariscos cocidos	2-3 días		3 meses	
Pescado o mariscos enlatados				
(sin abrir)		12 meses		
(abiertos)	1 día			
Mariscos surimi (de imitación)	2 semanas		9 meses	
Frutas				
Frescas				No lave la fruta antes de guardarla, la humedad causa que se echen a perder, pero lávelas antes de consumirlas. Guárdelas en el cajón del refrigerador especial para las frutas y los vegetales o en una bolsa o envoltura resistente a la humedad. Envuelva las frutas cortadas para evitar la pérdida de vitaminas.
Manzanas	1 mes			
Albaricoques, aguacates, melones, nectarinas, duraznos, peras	5 días			
Plátanos		2-3 días (hasta que se maduren, luego refrigérelos)		
Bayas, cerezas	3 días			
Frutas cítricas	2 semanas			
Uvas, ciruelas	5 días			
Piñas	2 días			

Alimento	Refrigerador	Despensa	Congelador	Manejo especial
Enlatadas (de todo tipo y jugos)				Manténgalas bien cerradas. Ponga las frutas enlatadas en un recipiente de vidrio o plástico.
(sin abrir)		12 meses		
(abiertas)	1 semana			
Jugos				Manténgalos bien cerrados una vez que los haya abierto para evitar la pérdida de vitaminas. Pase el jugo enlatado a un recipiente de vidrio o plástico.
Frescos	6 días			
Enlatados (después de abrir)	6 días			
Congelados				
(concentrados)			12 meses	
(reconstituidos)	6 días			
Congeladas				Congélelas en un recipiente a prueba de humedad y vapor.
(Congeladas en casa o compradas ya congeladas)			12 meses	
Secas		6 meses		Manténgalas frescas en recipientes herméticos. Si se humedecen, pueden volverse peligrosas para el consumo y permitir el crecimiento de bacterias. Son mejores si se refrigeran después de abrir.
Carnes: res, puerco, borrego, ternera y de caza				
***Fresca, cruda**				Guárdela en las partes más frías del refrigerador (entre 36 y 40°F). Congélela inmediatamente si no planea usarla en un día o dos. Para congelarla, póngala en una envoltura a prueba de humedad y vapor. Póngale una etiqueta con la fecha y congélela rápidamente a 0°F. El tiempo de conservación en el congelador para la ternera puede ser menos. El puerco es mejor si se usa dentro de los 6 meses después de haber sido congelado. El tiempo actual de conservación de la carne depende de la frescura de la carne al comprarla. *La carne fresca empaquetada al vacío tiene un tiempo de conservación recomendado de 2 semanas en el refrigerador.
Chuletas	2-4 días		6-12 meses	
Molida	1-2 días		2-3 meses	
Trozo de carne para asar	2-4 días		6-12 meses	
Salchicha	1-2 días		1-2 meses	
Bistec	2-4 días		6-9 meses	
Carne para el guiso	1-2 días		2-3 meses	
Vísceras	1 día		1-2 meses	
Guisos horneados, pasteles de carne, platos preparados para calentar y servir, guisos			2-3 meses	
Carnes cocinadas (incluso las sobras)				
Carne cocida y platos con carne	1-2 días		2-3 meses	
Salsas de carne, caldos	1-2 días		1-2 meses	
Carne curada y ahumada (incluso las carnes para sándwiches)				Manténgala envuelta. Guárdela en la parte más fría del refrigerador o en el cajón especial para la carne. Por lo general, no se recomienda congelar la carne curada o ahumada porque las carnes saladas se vuelven rancias muy rápidamente y las carnes para sándwiches y los perros calientes pierden la firmeza. Sin embargo, es posible hacerlo, por eso se dan tiempos limitados de conservación en el congelador. Si las carnes han sido empaquetadas al vacío, revise la fecha del fabricante.
Tocino	5-7 días		1 mes	
Perros calientes				
(sin abrir)	2 semanas**		1-2 meses	
(abiertas)	1 semana			
Jamón (completamente cocido)				
Entero	5-7 días		1-2 meses	
En rebanadas	3-4 días			

Alimento	Refrigerador	Despensa	Congelador	Manejo especial
Enlatado (sin abrir)	6-9 meses			No congele el jamón enlatado.
Enlatado (estable en el anaquel, sin abrir)		2 años		Refrigérelo después de abrirlo.
Estilo "country" (sin rebanar)		1 año		Refrigérelo una vez que haya sido rebanado. El tiempo de refrigeración máximo es de 2 a 3 meses.
(cocinado, rebanado)	7 días		1 mes	
Carnes para sándwiches				
(sin abrir)	2 semanas**		1-2 meses	
(abiertas)	3-5 días			
Salchicha				
salchichas ahumadas	7 días		1 mes	El sabor de las salchichas cambia al congelarlas. No las deje más de un mes en el congelador.
secas y casi secas (como el salami)	2-3 semanas			
				**Los paquetes de carnes para sándwiches y perros calientes sin abrir no deben conservarse más de 1 semana después de la fecha de "venta".
Aves de caza	2 días		6-12 meses	
Carne de venado	3-5 días		6-12 meses	
Carne de ave				
Pollo o guajolote				Guárdela en la parte más fría del refrigerador. No deje que los jugos crudos se derramen sobre otros alimentos. Para congelar, use recipientes o envolturas a prueba de humedad y vapor.
Fresco				
Entero	2-3 días		12 meses	
en piezas	2-3 días		6-9 meses	
Menudos	1-2 días		3-4 meses	
Cocinado				
piezas sobradas	1-2 días		4-6 meses	
cubierto con caldo, salsa de carne	1-2 días		6 meses	
Enlatados				
(sin abrir)		12 meses		
(abiertos)	1 día			
Guisos horneados, platillos preparados para calentar y servir			3 meses	
Pato, ganso	2 días		6 meses	
Alimentos básicos				
Polvo de hornear, bicarbonato de sodio		8-12 meses		Manténgalo seco y cubierto.
Cubitos o gránulos de sazón de caldo		1 año		Manténgalo seco y cubierto.
Catsup, salsa picante, salsa para carnes a la parrilla (sin abrir)		12 meses		Refrigérelas después de abrir para prolongar el tiempo de conservación. Se pueden conservar por varios meses.
Chocolate				Manténgalo fresco.
Derretido anteriormente		12 meses		
Semi dulce		2 años		
Sin azúcar		18 meses		
Jarabe de chocolate				
(sin abrir)		2 años		
(abierto)	6 meses			

Alimento	Refrigerador	Despensa	Congelador	Manejo especial
Cocoa en polvo		8 meses		
Café				El café puede conservarse más fresco si se refrigera después de abrirlo. También se puede congelar.
Enlatado				
(sin abrir)		2 años		
(abierto)	4-6 semanas			
Instantáneo				
(sin abrir)		1-2 años		
(abierto)		2 semanas		
Cremas para el café, no lácteas				Manténgalas bien cerradas para evitar que se humedezcan.
(sin abrir)		9 meses		
(abiertas)		6 meses		
Almidón de maíz		18 meses		
Gelatina		18 meses		
Miel	12 meses			Ciérrela bien. Si se cristaliza, caliente un poco el frasco en una olla con agua caliente o caliéntela en el microondas a un nivel bajo.
Mermeladas, jaleas		12 meses		Ciérrelas bien. Refrigérelas después de abrir para prolongar el tiempo de conservación.
Margarina	4-6 meses			Use recipientes herméticos.
Bombones		2-3 meses		
Crema de bombones		2-3 meses		Refrigérela después de abrirla.
Mayonesa				Refrigérela después de abrirla.
(sin abrir)		3-4 meses		
(abierta)	3 meses			
Melaza				Refrigérela para prolongar la vida en conservación.
(sin abrir)		12 meses		
(abierta)		6 meses		
Mostaza amarilla preparada				Refrigérela para que se conserve mejor.
(sin abrir)		2 años		
(abierta)		6-8 meses		
Aceites				Guárdelos en un lugar fresco lejos de las fuentes de calor para evitar que se deterioren.
(sin abrir)		18 meses		
(abiertos)		6-8 meses		
Pectina				Vea la fecha de caducidad. Póngale la tapa y refrigérela.
Líquida		18 meses		
En polvo		3 años		
Crema de cacahuate				La refrigeración prolonga el tiempo de conservación y ayuda a prevenir que se ponga rancia.
(sin abrir)		6-9 meses		
(abierta)		2-3 meses		
Aderezo para la ensalada				
En envase (sin abrir)		10-12 meses		
En envase (abierto)	3 meses			
Preparado de mezcla	2 semanas			
Manteca		1 año		Guárdela lejos de las fuentes de calor para evitar que se ponga rancia.

Alimento	Refrigerador	Despensa	Congelador	Manejo especial
Especias y hierbas				Guárdelas en recipientes herméticos en lugares secos lejos del calor o la luz. Reemplácelas si el aroma se acaba. Pueden refrigerarse o congelarse para conservarlas más tiempo.
Especias enteras		1 año		
Especias molidas		6 meses		
Hierbas		6 meses		
Azúcar				Para que se conserve mejor, guárdela en recipientes herméticos.
Morena		4 meses		
En polvo		18 meses		
Granulada		2 años		
Endulzante artificial		2 años		
Jarabes		12 meses		Manténgalos bien cerrados. Refrigérelos para prolongar la vida.
Te				Guárdelo en recipientes herméticos.
Bolsas		18 meses		
Instantáneo		3 años		
Suelto		2 años		
Vainilla				Manténgala bien cerrada; los aceites volátiles se escapan.
(sin abrir)		2 años		
(abierta)		12 meses		
Otros extractos (abiertos)		12 meses		
Vinagre				Manténgase bien cerrado. El vinagre destilado dura más tiempo que el vinagre de sidra. El vinagre en un recipiente de vidrio tiene una vida de conservación más larga. Si una nube empañada aparece en el vinagre abierto, no lo use.
(sin abrir)		2 años		
(abierto)		12 meses		
Vegetales: en general, guárdelos en el cajón especial para los vegetales o en una envoltura a prueba de humedad.				
Frescos				
Alcachofas	2-3 días			Refrigérelas en celofán. Envuelva la punta de los tallos en una toalla de papel o un trapo húmedo.
Espárragos	2-3 días			Refrigérelos en plástico. Envuelva la punta de los tallos en una toalla de papel o un trapo húmedo.
Frijoles, ejotes				No lave los ejotes hasta justo antes de usarlos.
verde o amarillo	1-2 días			
frijoles blancos (sin vaina)	3-5 días		8 meses	
Betabel	1-2 semanas			
Brócoli	5 días			
Repollito de Bruselas	5 días			
Repollo	1 semana			
Zanahoria	5 días			
Apio	1 semana			El apio dura más si lo envuelve en una toalla húmeda.
Elote (con hoja)	1-2 días			
Pepinos	1 semana			
Berenjena	2-3 días			
Ajo		5-8 meses		Manténgalo en un lugar fresco, seco y ventilado.
Vegetales verdes, espinaca, vegetales de hoja verde, etc.	3-4 días			Enjuague y escurra los vegetales antes de refrigerarlos. No permita que se congelen.
Lechuga repollada	5-7 días			
empaquetada al vacío	2-3 semanas (sin abrir)			

Alimento	Refrigerador	Despensa	Congelador	Manejo especial
Champiñones	1-2 días			No lave los champiñones antes de refrigerarlos. No los guarde en recipientes herméticos.
Cebollas				Guárdelas a temperatura ambiente en un lugar fresco y ventilado. Manténgalas secas. Manténgalas en el refrigerador en una bolsa de plástico.
secas		2-4 semanas		
verdes	5 días			
Perejil	2-4 semanas			Guárdelo con los tallos en agua y cubierto con una envoltura de plástico.
Chícharos (sin vaina)	3-5 días	1 semana		
Chiles				
chile	7-10 días			Guarde el chile en el refrigerador en una bolsa de papel.
chile morrón	3-4 días		6 meses	Congélelo para que dure más.
Papas				Guarde las papas frescas, secas y alejadas del sol. Para que duren más guárdelas a una temperatura entre 50 y 60°F. Las temperaturas más calientes ayudan a que echen raíces. **No refrigere las papas frescas.**
blancas, frescas		1 semana		
camote fresco		2-3 semanas		
blancas, instantánea (sin abrir)			6-12 meses	
Rábanos	1-2 semanas			
Ruibarbo	2 semanas			
Colinabo	2 semanas	1 semana		
Calabaza				Los tipos de calabaza del verano, como la calabacita larga y la calabacita de cuello curvo. Las calabazas de invierno o de cáscara dura son como la calabaza anaranjada, bellota, espagueti y butternut.
Tipos de verano	2-4 días			
Tipos de invierno		6 meses		
Tomate maduro	2-3 días			
Nabo	2 semanas			No lo refrigere hasta que se madure.
Enlatados				
Todo tipo		1 año		
Secos				Manténgalos frescos y secos en recipientes herméticos. Si es posible, refrigérelos. Si está húmedo, los alimentos pueden volverse peligrosos para el consumo porque la humedad permite el crecimiento de bacterias.
Todo tipo		6-12 meses		
Congelados				
Comercialmente congelados			8 meses	
Congelados en casa			1 año	
Misceláneos: botanas, condimentos, mezclas, comidas preparadas, etc.				
Alimentos enlatados para bebés				
(sin abrir)		1 año		
(abiertos)	2-3 días			
Pasteles comprados		1-2 días		Si el pastel contiene mantequilla, crema, crema batida o betún o relleno de crema o flan, refrigérelo.
Pastel de ángel			2 meses	
Pastel Chiffon			2 meses	
Queso			2-3 meses	
Chocolate			4 meses	
Pastel de fruta			12 meses	
Pastel amarillo			6 meses	
Pastel glaseado			8-12 meses	
Congelado en casa			3 meses	

Alimento	Refrigerador	Despensa	Congelador	Manejo especial
Mezclas para pasteles y galletas		1 año		
Productos enlatados (misceláneos, sin abrir)		1 año		
Galletas				
(comerciales, sin abrir)		4 meses		
(hechas en casa)		2-3 semanas		
Galletas saladas		3 meses		
Productos de contenido calórico medido		6 meses		
Nueces				
En la cáscara (sin abrir)		4 meses		
Nueces sin cáscara empaquetadas (sin abrir)			6 meses	3 meses
Mezcla de nueces para fiesta		2 semanas		
(salada)			6-8 meses	
(sin sal)			9-12 meses	
Pepinos en vinagre, aceitunas (enlatados, sin abrir)		1-3 meses		Refrigérelos por 2 a 3 meses, una vez que los abra.
Pays y repostería		2-3 días		Los que tengan relleno de crema batida, flan o chiffon deben refrigerarse.
Fruta				
horneada			1-2 meses	
sin hornear			8 meses	
Palomitas (sin cocinar)		2 años		
Alimentos preparados empaquetados y estables en el anaquel (sin abrir)		1 año		
Mezclas de pudín		1 año		
Salsas, condimentos, etc. (comercial)				
Salsa caliente, Worcestershire, etc.		2 años		
Salsa				Las salsas preparadas en casa tienen una vida de conservación más corta en el refrigerador dependiendo de los ingredientes (de 4 a 7 días). Los productos preparados en conserva en casa tienen una vida útil de hasta 1 año, sin abrir, si se procesan debidamente.
(sin abrir)		12-18 meses		
(abierta)	1-2 meses			
Licores				
Licores fuertes		Indefinidamente		
Licores cremosos (sin abrir)		6-8 meses		

Fuentes

"Focus on Food Labeling,"1993. FDA Consumer Magazine, Food and Drug Administration, Rockville, Maryland.

"Focus on: Food Product Dating," 1995. Food Safety and Inspection Service, U.S. Department of Agriculture, Washington, D.C.

"Home Food Storage," B-1345, 1981. Servicio de Extensión Agrícola de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M, College Station, Texas.

"Lessons on Meat," 1991. National Livestock and Meat Board, Chicago, Illinois.

"Maintaining Food Quality in Storage." Cooperative Extension Service, The University of Georgia, Athens, Georgia.

"Safe Food Handling for Occasional Quantity Cooks," 1993. Cooperative Extension Service, University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, Illinois.

"Safe Storage of Meat and Poultry: The Science Behind It," 1997. Food Safety and Inspection Service, U.S. Department of Agriculture, Washington, D.C.

"Seafood Source," Spring 1990. National Fisheries Institute, Arlington, Virginia.

"The Food Keeper." Food Marketing Institute, Washington, D.C.

La información también viene de:

American Egg Board
1460 Renaissance Drive
Park Ridge, Illinois 66068

American Seafood Institute
Seafood Hotline (1-800-EAT FISH)
406-A Main Street
Wakefield, Rhode Island 02879

H.J. Heinz Company
P.O. Box 57
Pittsburg, Pennsylvania 15230

Institute of Shortening and Edible Oils
1750 New York Ave., N.W.
Washington, D.C. 20006

United Fresh Fruit and Vegetable Association
727 N. Washington St.
Alexandria, Virginia 22314

U.S. Food Safety and Inspection Service
Meat and Poultry Hotline (1-800-535-4555)
1165 South Bldg.
Washington, D.C. 20250

El autor reconoce a las siguientes personas por su contribución y repaso de esta publicación: Daniel S. Hale, profesor adjunto y promotor especialista en carnes; Ronald L. Richter, profesor, ciencias de los animales; y Jenna Anding, profesora adjunta y promotora especialista en nutrición.

Producido por Agricultural Communications, El Sistema Universitario Texas A&M.
Las publicaciones de Extensión pueden encontrarse en la Red en: http://agpublications.tamu.edu

Los programas educacionales del Servicio de Extensión Agrícola están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión Agrícola y Economía del Hogar, Decreto del Congreso del 18 de mayo de 1914, según enmienda, y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Chester P. Fehlis, Deputy Director, Texas Agricultural Extension Service, The Texas A&M University System.