



**NourishNet**  
A FOOD RECOVERY TOOLBOX



# Almacenamiento de alimentos



Guardar su comida de la mejor manera ayudará a que le dure más tiempo, tenga mejor sabor e incluso a que conserve su valor nutricional.

## Mejores prácticas para refrigeradores

- La parte más **arriba** y la de **enmedio** tienen la **temperatura más constante**: coloque ahí productos lácteos, huevos y comida preparada.
- La parte de **abajo** es la más **fría**: guarde ahí la carne y el queso.
- La **puerta es la más tibia**: guarde alimentos menos perecederos (por ejemplo, condimentos y bebidas).
- Acomode los artículos **nuevos** que recién compró **guardándolos atrás** en los gabinetes o del refrigerador. (Así fomentará que si tiene algunos más viejos no se queden hasta atrás)
- Asigne una partecita de su en el refrigerador a lo que se deba “**comer primero**”.
- **Ponerle una etiqueta** a la comida con la fecha en que la preparó, o que la abrió puede ser especialmente útil en un hogar con mucha actividad. or ejemplo: use “masking tape” (cinta adhesiva).

## Prolongue la vida útil de las frutas y verduras

Los cajones de frutas y verduras de muchos refrigeradores tienen configuraciones de humedad.:

### Alta humedad

Para artículos propensos a marchitarse:

- verduras de hoja verde: lechuga, espinaca
- De piel fina: pepinos, brócoli
- Hierbas frescas

La vida útil de las verduras de hoja verde o de los productos cortados en rodajas se puede prolongar colocando una toalla de papel húmeda en el recipiente o bolsa.

### Baja humedad

Para artículos propensos a pudrirse:

- manzanas, peras
- aguacate o palta
- melones y sandías
- duraznos, melocotones y ciruelas



COLLEGE OF  
AGRICULTURE &  
NATURAL RESOURCES

[nourishnet.co](http://nourishnet.co)



### Separando ciertos alimentos

Algunas frutas, como las **manzanas, los plátanos y las peras, liberan gas etileno** durante la maduración, que puede echar a perder los alimentos cercanos. Manténgalas separadas a temperatura ambiente hasta que maduren y luego refrigérelas. Si prefiere la fruta fría, guárdela por separado en el frigorífico desde el principio.



### Productos aptos para congelador

- **Frutos rojos:** Congélelos en una charola y luego transfíralas a bolsas
- **Pan:** Córtele en rodajas antes de congelarlo para que sea más fácil de usar
- **Mantequilla:** Envolver en papel de aluminio o papel para congelar
- **Fruta (cortada):** Agregue un poco de jugo de limón para evitar que se opaque
- **Queso duro:** Rallar o cortar en porciones pequeñas antes de congelarlo
- **Carne:** Dividir en porciones del tamaño de una comida
- **Arroz o pasta cocidos:** Racionar y congelar
- **Verduras:** Blanquear antes de congelar
- **Comidas cocinadas:** Enfriar completamente antes de congelarlas
- **Leche:** Dejar espacio para la expansión
- **Huevos:** Batir y congelar en porciones



### Consejos para almacenar en la despensa

Las papas, las cebollas y el ajo, no ocupan refrigerarse. Guardarlas en lugares frescos, secos y bien ventilados. Es importante guardar las papas aparte (separadas de las cebollas y ajos) y es mejor en un lugar oscuro. Los artículos de despensa incluyen pasta seca, arroz, frijoles, condimentos sin abrir y alimentos enlatados.



Puede encontrar más información sobre el almacenamiento de alimentos en [cswd.net/foodwaste](https://cswd.net/foodwaste)



COLLEGE OF  
AGRICULTURE &  
NATURAL RESOURCES



NSF Convergence Accelerator



**NourishNet**  
A FOOD RECOVERY TOOLBOX

[nourishnet.co](https://nourishnet.co)