

¿Cuánto tiempo duran tus alimentos en el refrigerador?

Tabla de duración para que sepas cuánto conservarlos.



Categoría	Ejemplo	Refrigerador (aprox.)	Congelador (aprox.)
VEGETALES FRESCOS	ZANAHORIA, ESPINACA, CALABAZA 	ALGUNOS DÍAS (2-3 DÍAS TRAS CORTE)	MEJOR USAR RÁPIDO
ALIMENTOS PREPARADOS SIN CARNE	ENSALADAS, GUIOS DE VERDURAS 	3-4 DÍAS	2-3 MESES
ALIMENTOS PREPARADOS CON CARNE	GUIISO DE CARNE, ESTOFADO 	3-4 DÍAS	2-3 MESES
CARNE ROJA FRESCA (CRUDA)	BISTEC, CHULETAS, ASADO 	3-5 DÍAS	4-12 MESES
CARNE ROJA COCIDA / SOBRAS	CARNE YA COCINADA 	3-4 DÍAS	2-3 MESES
POLLO FRESCO (CRUDO)	PECHUGA, PIEZAS DE POLLO 	1-2 DÍAS	9-12 MESES (DEPENDIENDO CORTE)
POLLO COCIDO / SOBRAS DE POLLO	POLLO YA COCINADO 	3-4 DÍAS	4-6 MESES
PESCADOS Y MARISCOS FRESCOS	SALMÓN, MERLUZA, CAMARÓN 	1-3 DÍAS	2-8 MESES SEGÚN TIPO

Consejos para que se conserven mejor.

- Mantén la temperatura del refrigerador a 4 °C o menos, y la del congelador a -18 °C o menos.
- Guarda en recipientes herméticos, evita que quede aire, y enfría lo más pronto posible tras cocinar.
- Separa los vegetales frescos de productos que generen gas etileno (por ejemplo, frutas que maduran) para que no aceleren el deterioro.
- Si no consumirás pronto alimentos cocinados, congélalos en porciones para evitar que se desperdicien.

Fuentes: USDA, FDA, Academy of Nutrition y UC Davis.

