

# Nutrición por su cuenta

## Guarde las sobras para que no se echen a perder

Guarde la comida que sobra debidamente para que no se le eche a perder. Guarde la comida que sobre en recipientes limpios y con tapas. Guarde cantidades grandes de comida que sobren en varios recipientes pequeños y no muy hondos en vez de usar un recipiente grande. Por ejemplo, cuando haga una olla grande de sopa, póngala en varios recipientes chicos, no muy hondos, en vez de uno grande y hondo. Ponga los recipientes en el refrigerador inmediatamente. No los deje afuera en los mostradores de la cocina.



La gráfica en la siguiente página le muestra el tiempo máximo que se deben guardar las sobras en el refrigerador o congelador. El tiempo en que las sobras se pueden guardar sin que se echen a perder depende de:

- ◆ si los alimentos se prepararon de una manera sanitaria.
- ◆ qué tan pronto se enfrió la comida a la temperatura del refrigerador o congelador.
- ◆ la temperatura del refrigerador o congelador

Una vez que las sobras se hayan vuelto a calentar, no deben guardarse otra vez. Tire todas las sobras que se recalentaron y que sobraron otra vez.

# Hoja de Información

## Cómo Guardar las Sobras

Alimentos	Refrigerado (40° F)	Congelador (0° -10° F)
 Huevos frescos en el cascarón	4-5 semanas	Las yemas no se congelan bien solas. Las yemas y las claras mezcladas se pueden congelar por 1-2 meses.
Huevos, líquidos pasteurizados o sustituto de huevo, ya abierto	3 días	No los congele
 Carne cocida, platillos de carne, sopas y guisados a fuego lento, salsa y caldo de carne	1 día	2-3 meses
 Aves cocidas, platillos de aves	1-2 días	4 meses
Pepitas de pollo, tortas	1-2 días	1-3 meses
 Pescado cocido	1-2 días	1 mes
 Embutidos (hot dogs), paquete abierto	1 semana	1 mes (wrapped)
 Carnes frías, paquete abierto	3-5 días	1 mes (wrapped)
<b>Alimentos de bebés:</b>		
 Frutas o verduras coladas*	1-2 días	6-8 meses
 Carnes coladas y yemas de huevo*	1 día	1-2 meses
 Combinaciones de carne y verduras*	1-2 días	3-4 meses
<b>Carnes frías y productos empaquetados al vacío:</b>		
 Ensaladas preparadas (o hechas en casa) de huevo, pollo, tuna, jamón o macarrones	3-5 días	Estos productos no se congelan bien.
 Chuletas de puerco y borrego rellenas, pechugas de pollo rellenas	1 día	

\* Estos períodos de tiempo para mantener sus alimentos guardados son para envases abiertos o alimentos para bebés preparados en casa. Báse en la fecha "use by" que aparece en el envase para almacenar envases que no han sido abiertos.

Adaptado del boletín llamado "Food Storage" de la Extensión Coperativa de la Universidad de Nebraska.

# ¿Qué es lo que ha aprendido?

*Circule la respuesta correcta para cada pregunta:*

1. Cuándo le quedan sobras de una olla grande de sopa, usted debe:
  - a. Dejarla que se enfríe en la olla, y luego meterla al refrigerador.
  - b. En cuanto le apague la lumbre, ponga la olla en el refrigerador.
  - c. Poner la sopa caliente en varios recipientes chicos y no muy hondos, y luego pónelos en el refrigerador.
  - d. Cómerselo todo lo que pueda mientras la sopa está caliente, y tirar a la basura todo lo que sobre.
  
2. Platillos preparados pueden guardarse en el congelador por:
  - a. 1 año
  - b. 1 día
  - c. 2-3 meses
  - d. los platillos preparados no se pueden congelar
  
3. Cuándo su familia no se come todas las sobras de la cena de ayer que usted ha recalentado hoy, usted debe:
  - a. Guardarlas en el refrigerador otra vez.
  - b. Ponerlas en el congelador.
  - c. Tirarlas a la basura.
  - d. Dejarlas en la mesa hasta que alguien se las coma.



Para solicitar ésto en un formato diferente, llame al 971-673-0040.

WIC es un programa y empleador que ofrece igual oportunidad a todos.

© Departamento de Salud de Texas. Derechos reservados.

Adaptado del boletín llamado *Food Storage* de la Extensión Coperativa de la Universidad de Nebraska.

