



# ALMACENAMIENTO ADECUADO DE ALIMENTOS





# INTRODUCCIÓN

## OBJETIVO

Comprender las prácticas básicas de almacenamiento adecuado de alimentos y resaltar las técnicas de almacenamiento de refrigeración para evitar la contaminación de los alimentos.

## MENSAJES CLAVE:

- Comprender las prácticas básicas de almacenamiento adecuado de alimentos
- Para ilustrar las técnicas de almacenamiento de refrigeración
- Analizar la importancia del almacenamiento adecuado de los alimentos



# CONSEJOS ADECUADOS PARA EL ALMACENAMIENTO EN FRÍO

Almacenar los alimentos de forma adecuada es importante para prevenir el crecimiento de bacterias. La refrigeración y la congelación retrasan el crecimiento bacteriano, de modo que estas no alcanzan el nivel en el que pueden causar enfermedades si se ingieren.

## ALMACENAMIENTO EN REFRIGERACIÓN Y CÁMARA FRIGORÍFICA

- La temperatura del refrigerador debe ser de 41 °F o menos en toda la unidad
- La temperatura de la cámara frigorífica debe ser de 0 °F o menos en toda la unidad
- La carne cruda, la carne blanca y los mariscos deben estar en un contenedor o envoltorio sellado para evitar que los jugos contaminen otros alimentos
- Refrigera los alimentos perecederos en un plazo de 2 horas si se mantienen a temperaturas adecuadas
- La carne blanca, el pescado y las carnes picadas frescas deben cocinarse o congelarse en un plazo de 2 días
- La carne fresca de res, ternera, cordero o cerdo debe cocinarse o congelarse en un plazo de 3 a 5 días
- Mantén los alimentos cubiertos para evitar que los olores se propaguen

\*Consulta los códigos de alimentos locales para conocer las reglamentaciones adicionales

<https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm093704.htm>

# CONSEJOS ADECUADOS PARA EL ALMACENAMIENTO EN SECO

## ALMACENAMIENTO EN SECO

- Mantén el ambiente fresco, limpio y seco
- Almacena los alimentos al menos a 6 pulgadas del piso
- Deja un espacio libre de 2 pies en el techo y 18" en la pared exterior para regular la temperatura
- Almacena todos los productos químicos y de limpieza en estantes debajo de los alimentos secos para evitar la contaminación
- Los artículos enlatados de alta acidez (tomates, piña, etc.) puedes almacenarlos cerrados en el estante durante 12 a 18 meses
- Los artículos enlatados de baja acidez (carne, pescado, verduras, etc.) puedes almacenarlos cerrados durante 2 a 5 años
- Desecha las latas abolladas, con fugas, bultos u oxidadas

<https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm093704.htm>

# ALMACENAMIENTO DE REFRIGERACIÓN

Todos los refrigeradores varían en tamaño y disposición; el siguiente cuadro es una disposición sugerida para mantener la seguridad de los alimentos. Se recomienda organizar el refrigerador en orden de temperatura de cocción para evitar que los líquidos de los alimentos cocidos a temperaturas más altas contaminen los alimentos que no alcancen esa temperatura.

ESTANTE SUPERIOR		<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos listos para comer/sobras</li><li>• Frutas y verduras frescas que no se cocinarán antes de servirse</li></ul>
2.º ESTANTE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Temperatura de cocción más baja</li><li>• Artículos con una temperatura de cocción de 135 °F</li><li>• Cualquier alimento que se mantendrá caliente (excepto huevos)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos que se cocinarán y mantendrán calientes que no están incluidos en otras categorías</li><li>• Verduras que se cocinarán y conservarán para servicio</li></ul>
3.ER ESTANTE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Artículos con una temperatura de cocción de 145 °F</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mariscos enteros: pescado y mariscos</li><li>• Cortes enteros de carne de res, cerdo, cordero, al horno</li><li>• Huevos que se servirán de inmediato</li></ul>
4.º ESTANTE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Artículos con una temperatura de cocción de 160 °F</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes picadas</li><li>• Carnes marinadas</li><li>• Huevos que se mantendrán calientes</li></ul>
5.º ESTANTE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Temperatura de cocción más alta</li><li>• Artículos con una temperatura de cocción de 165 °F</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todas las carnes blancas</li></ul>

Si tu refrigerador tiene un cajón para carnes, guarda solo carnes crudas allí, ya que este está configurado para ser uno de los lugares más fríos para ayudar a prevenir el deterioro. Si tu refrigerador tiene cajón(es) más verduras, almacena solo productos frescos, separados por humedad alta (verduras) y humedad baja (frutas).

<https://www.statefoodsafety.com/Resources/article/category/Resources/article/fridge-storage-for-food-safety/>

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ALMACENAR LOS ALIMENTOS DE FORMA CORRECTA?



Almacenar los alimentos adecuadamente es un paso importante en la prevención del crecimiento bacteriano.



La refrigeración y la congelación retrasan el crecimiento bacteriano, de modo que las bacterias no alcanzan el nivel que puede causar enfermedades si se ingieren.



Si los alimentos no se almacenan de forma correcta, las probabilidades de contaminación cruzada son mayores.

# CONCLUSIONES CLAVE

- ✓ El almacenamiento adecuado de alimentos es una parte importante del proceso para mantener la seguridad de estos.
- ✓ El almacenamiento de alimentos secos es tan importante como el almacenamiento de alimentos fríos, y existen varias técnicas para mantener ambos tipos seguros.
- ✓ Todos los refrigeradores varían en tamaño y disposición; sin embargo, una manera fácil de configurar tu refrigerador es organizar los estantes en orden de temperatura de cocción (la más baja en la parte superior) y usar cajones para carne y vegetales cuando corresponda.

---

## REFERENCIAS

<https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm093704.htm>

Home | Food Safety and Inspection Service ([usda.gov](https://www.usda.gov))

<https://www.statefoodsafety.com/Resources/article/category/Resources/article/fridge-storage-for-food-safety>  
Kitchen/Food Service Observation ([cms.gov](https://www.cms.gov))



# PRUEBA DE ALMACENAMIENTO ADECUADO DE ALIMENTOS

1. ¿Cuáles son las temperaturas adecuadas del refrigerador y de la cámara frigorífica?

- ☐ 42 °F para refrigerador, 32 °F para cámara frigorífica
- ☐ 40 °F para refrigerador, -40 °F para cámara frigorífica
- ☐ 35 °F para refrigerador, -20 °F para cámara frigorífica
- ☐ 41 °F, para refrigerador, 0 °F para cámara frigorífica

2. ¿Por qué es tan importante el almacenamiento adecuado de los alimentos?

- ☐ Almacenar los alimentos de forma correcta es importante para prevenir el crecimiento de bacterias.
- ☐ La refrigeración y la congelación retrasan el crecimiento bacteriano, de modo que las bacterias no alcanzan el nivel que puede causar enfermedades si se ingieren.
- ☐ Si los alimentos no se almacenan correctamente, las probabilidades de contaminación cruzada son mayores.
- ☐ Todas las opciones anteriores

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es VERDADERA?

- ☐ Los productos químicos deben almacenarse en el estante superior para que estén fuera del alcance.
- ☐ Puedes usar latas que estén abolladas siempre y cuando no tengan fugas.
- ☐ Almacena todos los alimentos secos en un ambiente fresco, limpio y seco.
- ☐ Si no hay espacio en los estantes, guarda cajas grandes de alimentos en el piso.

4. De arriba hacia abajo, ¿cuál es el orden correcto para el almacenamiento en refrigeración?

- ☐ Camarones crudos, melón recién cortado, lechuga romana, muslos de pollo crudos
- ☐ Sobras, zanahorias que se utilizarán para sopa, carne de res picada cruda, pechugas de pollo crudas
- ☐ Pechuga de pavo cruda, carne de res picada cruda, salmón crudo, manzanas frescas
- ☐ Sobras, pechuga de pollo cruda, huevos, camarones crudos

5. El almacenamiento de alimentos secos no es tan importante como el almacenamiento de alimentos fríos, ya que no es tan probable que los alimentos secos se contaminen.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso