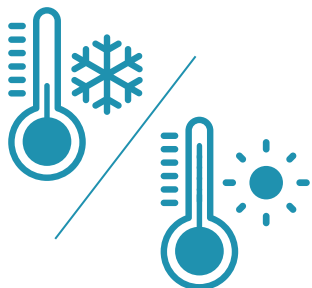


# Cómo conservar las sobras



## Mantenga los alimentos fuera de la "zona de peligro."

La zona de peligro es la temperatura en la que las bacterias dañinas pueden crecer. Las bacterias dañinas pueden causar enfermedades graves.

Mantenga fríos los alimentos fríos. Guárdelos en el refrigerador.  
A una temperatura menos de los 40 grados Fahrenheit

Mantenga calientes los alimentos calientes al momento de servirlos.  
A una temperatura arriba de los 140 grados Fahrenheit



## Conserve los alimentos en recipientes limpios y aptos para uso alimentario.

Enfríe las sobras en el refrigerador en un recipiente de menos de 3 pulgadas de profundidad. Una sartén estándar de 13 x 9 pulgadas es apropiada para enfriar las sobras. Una vez frías, puede colocarlas en recipientes limpios y refrigerarlas o congelarlas.

## Asegúrese de recalentar bien los alimentos.

A una temperatura superior a los 165 grados Fahrenheit



En la hornilla: las sopas, salsas y jugos de carne deben alcanzar el punto de ebullición.



En el microondas: cubra y gire los alimentos para que se calienten de forma uniforme.

## Referencias:

"Storage Times for the Refrigerator and Freezer" [Foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov/keep/charts/storagetimes.html)  
<https://www.foodsafety.gov/keep/charts/storagetimes.html>  
Retrieved 9/8/2017

"Handling Leftovers Safely" [Michigan State Extension](http://msue.anr.msu.edu/uploads/resources/pdfs/Handling_Leftovers_Safely_(E3260).pdf)  
[http://msue.anr.msu.edu/uploads/resources/pdfs/Handling\\_Leftovers\\_Safely\\_\(E3260\).pdf](http://msue.anr.msu.edu/uploads/resources/pdfs/Handling_Leftovers_Safely_(E3260).pdf), Retrieved 9/8/2017



## Después de una comida, ponga las sobras en el refrigerador tan pronto como sea posible.

Los alimentos deben refrigerarse en un plazo de dos horas.

## Coma las sobras pronto.

### Tiempo de conservación en el refrigerador

A una temperatura menos de los 40 grados Fahrenheit

	Carnes crudas como hamburguesas y pollo	1-2 días
	Sopas, guisos, carnes cocidas, ensaladas, embutidos, pizza y otras sobras	3-4 días
	Embutidos (carnes frías) (paquetes abiertos)	3-5 días
	Tocino y salchichas (paquetes abiertos)	1 semana

Para hacerse una idea mejor, mire las fechas en los paquetes de los alimentos. Los alimentos sin abrir que se mantienen fríos deberían permanecer en buenas condiciones al menos hasta la fecha señalada en el paquete. Los alimentos abiertos pueden estropearse más rápido y deben ser utilizados rápidamente.

Los programas educativos de FoodWise son financiados por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) de USDA y el Programa Ampliado de Educación Nutricional y Alimentos (EFNEP, por sus siglas en inglés). SNAP/FoodShare ayuda a las familias a comprar los alimentos que necesitan para tener buena salud. Visite [access.wi.gov](http://access.wi.gov) para descubrir cómo solicitar.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).



**FOOD WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION