

Almacenamiento de Alimentos

Productos Frescos

- La mayoría de las frutas y verduras se mantienen más frescos cuando se refrigera con algunas excepciones :
 - Los tomates y los plátanos no deben ser refrigerados.
 - Las verduras como la cebolla, el ajo , papas y calabaza de invierno se conservan mejor en lugares frescos y oscuros fuera de la nevera .

Enlatados/En caja/Alimentos secos

- Almacene por lo menos 18 pulgadas de las paredes y superficie del piso.
- Coloque los artículos en un lugar seco entre 50 y 70 grados Fahrenheit (F).
- Pan que no comerá dentro de 2 días puede ser bien envueltos y almacenado en el congelador durante un máximo de 3 meses.

Alimentos Refrigerados

- Mantenga todos los alimentos en o por debajo de 40°F.
- Deje espacio para que circule el aire en el refrigerador.
- Cocine las carnes frescas , aves o mariscos el día que usted lo reciba o congele para su uso posterior .
- Consumir alimentos pre- preparados dentro de los 5 días siguientes a la fecha en el paquete ; si fue re-ensado, siga las instrucciones de la etiqueta.

Comidas Congeladas

- Guarde todos los alimentos congelados o por debajo de 0° F.
- Carnes congeladas se pueden mantener congeladas hasta 4 meses antes de descongelar y cocinar.

Recuerde: Guarde los nuevos productos detrás artículos anteriores de modo que utilice los artículos.

Descongele con seguridad

NUNCA descongele los alimentos a temperatura del ambiente!

Hay cuatro maneras seguras para descongelar:

1. En un refrigerador a 41°F o más bajo
2. En un horno de microondas si la comida se cocina inmediatamente después.
3. Sumergido en agua corriente a 70°F o más bajo.
4. Como parte del proceso de cocción, es decir, cocinar congeladas.

Cocine con seguridad

- Lávese las manos, utensilios, tablas de cortar y la superficie antes y después de la preparación de alimentos .
- Mantenga la carne cruda, aves, huevos, mariscos y sus jugos lejos de los alimentos listos para comer.
- La mejor manera de determinar si la comida es segura para consumir después de la cocción es usar un termómetro para alimentos. Inserte el termómetro en la parte más gruesa de la carne lejos del hueso, grasa y cartilago.

Cocine los alimentos a estas temperaturas:

- Aves de corral, guisos y otras carnes rellenas - 165° F.
- Carnes molidas y platos con huevos- 160° F
- La carne de vaca, cerdo, ternera y cordero (asados, filetes y chuletas) y pescado-145° F

Como se puede contactar?



RESCATE DE ALIMENTOS PARA LA COMUNIDAD

Información sobre seguridad alimentaria

WWW.COMMUNITYFOODRESCUE.ORG

Community Food Rescue

Community Food Rescue (Rescate de Alimentos para la Comunidad) (CFR) es el sistema de recuperación de alimentos coordinada por el Condado de Montgomery. La meta del CFR es reducir la cantidad de alimentos que aún se está desperdiciando y redirigir a los proveedores que asisten a la comunidad con recursos alimentarios.

Tenga en cuenta que gran parte de los alimentos que usted recibirá serán pasados de la fecha impresa en el envase. Esta comida es segura para consumir!

La siguiente información se basa en las directrices federales y las mejores prácticas establecidas por la red bancaria nacional de alimentos .

Que significan las fechas impresas en los envases?

Fecha de Expiración – Ejemplo “Expiración 4/1/15”

- En los alimentos para bebés , fórmula, vitaminas , medicina , levadura, y polvo de hornear.
- No se deben consumir estos alimentos después de la fecha imprimida.

Fecha de Empaque- Ejemplo: "Embalado en 01/01/15 "

- Generalmente se encuentran en artículos enlatados
- Esta fecha es cuando el alimento se envasa y por lo general es segura para consumir durante un periodo de tiempo mucho más largo de esta fecha.

Vender Por Esta Fecha- Ejemplo: " Vender hasta el 3/ 15/15 "

- Busque esta información en los alimentos refrigerados como la leche, queso, yogur, huevos y carne.
- Las tiendas deben vender estos alimentos antes de esta fecha y, a menudo ellos donan cuando se acercan a esta fecha.

Utilice Por Fecha- Ejemplo: "Mejor si se usa hasta el 3/30/15 " (También llamada la Fecha de Calidad)

- Por lo general se encuentran en productos secos como galletas , pan y cereales secos .
- Después de esta fecha , los alimentos pueden perder calidad y ciertos nutrientes , pero sigue siendo seguro .



Periodo de validez de los alimentos comunes

Según el USDA , si la comida no se abre y se almacena correctamente, es seguro consumir más allá de la " fecha de empaque " , "vender por fecha " o " fecha de uso " . Utilice lo siguiente como guía para determinar cuánto tiempo después de la fecha de empaque es segura para consumir .

Comida Fresca/Congeladas

- Carne cruda o fresca—2-5 días
- Ensalada de atún preparada, ensalada de pollo , ensalada de pasta 3-5 días
- Leche— 5-7 días
- Yogur- 7-10 días
- Heuvos— 3-5 semanas
- Cenas congeladas— 3-5 meses
- Carne congelada— 4-8 meses desde la fecha de congelamiento

Lencería

- Mezclas para hornear— 8 meses
- Los frijoles secos, nueces y semillas— 1 año
- Arroz/pastas/cereales – 1-2 años
- Los alimentos enlatados (de contenido ácido alto) - 12 a 18 meses
- Los alimentos enlatados (verduras y carne) - 2-3 años
- Alimentos en envases de vidrio o plástico - 1 año

Claves de Seguridad Alimentaria

Todas las organizaciones que pertenecen al CFR chequean los alimentos para la seguridad del consumidor. De todos modos es sugerido que use sus sentidos y mejor juicio antes de consumir cualquier alimento .

Descartar :

- Las carnes y los productos que tienen olor malo o que se vean viscosos .
- Las latas que están hinchadas, con alguna perforación, manchadas, oxidadas, muy abolladas en los sellos o tapas, rizadas, agrietadas o de mal olor. Pequeñas abolladuras son aceptables.
- Los envases con tapas que tienen los sellos sueltos o faltantes o que están rotos.
- Alimentos en caja con bolsas en el interior que están rotas o con fugas, contienen moho u objetos extraños.
- Alimentos en caja que están abiertos , desgarrados , manchados , mojados, o que tiene insectos vivos o muertos , webs , o excrementos.

NUNCA consuma alimentos sospechosos!

SEGURO



NO SEGURO

