

Productos (Frutas Frescas) Almacenamiento (En el mostrador/repisa) Almacenamiento (En el refrigerador)

Manzanas	Aproximadamente 1 mes (o hasta que aparezcan puntos blandos, piel arrugada o agujeros)	Aproximadamente 1 mes (o hasta que aparezcan puntos blandos, piel arrugada o agujeros)
Aguacates	3-4 días o hasta que el exterior esté café	Hasta 2 semanas si no están maduros
Plátanos	5-7 días o hasta que estén café	1-3 días o hasta que estén café
Arándanos (Mora Azul)	Refrigerar para mantener frescos	1-2 semanas o hasta que aparezca moho
Cerezas	Refrigerar para mantener frescos	5-14 días
Cítricos (limones, limas, naranjas, etc.)	10-14 días	2-3 semanas
Uvas	2-4 días	5-14 días
Duraznos, ciruelas, peras	5-7 días	5-10 días
Piñas	Sin cortar - 3- 4 días Cortadas - Refrigerar para mantener frescas	Sin cortar - 6 días Cortadas - 3-5 días
Frambuesas	Refrigerar para mantener frescos	2-4 días o hasta que aparezca moho
Fresas	1-2 días	3-7 días o hasta que aparezca moho
Sandía	Sin cortar - 7-14 días Cortada - Refrigerar para mantener fresca	Sin cortar - 10-14 días Cortada - 3-5 días

Productos (Verduras) Almacenamiento (En el mostrador/repisa) Almacenamiento (En el refrigerador)

Espárragos	Refrigerar para mantener frescos	3-5 días
Bolsas de espinacas, lechuga, etc.	Refrigerar para mantener frescos	Sin abrir - 3-5 días \ Abiertas - 2 días
Frijoles, chicharos	Refrigerar para mantener frescos	3-5 días
Brócoli	Refrigerar para mantener frescos	3-10 días
Zanahorias	Refrigerar para mantener frescos	3-4 semanas
Coliflor	Refrigerar para mantener frescos	3-5 días
Apio	Refrigerar para mantener frescos	Sin cortar - 3-5 días \ Cortado - 1-2 semanas
Tomates cherry	10 días	5 días
Cilantro	Refrigerar para mantener frescos	2-3 semanas
Mazorcas de maíz	1-2 días	5-7 días
Pepinos	Refrigerar para mantener frescos	Cortados y sin cortar - 5-7 días
Ajo	3-6 meses almacenado sin calor ni humedad presente	Cabeza sin pelar - 6 meses Diente sin pelar - 3 semanas
Lechuga (cualquier tipo)	Refrigerar para mantener frescos	1-2 semanas o hasta que se marchite
Hongos	Refrigerar para mantener frescos	4-7 días
Cebollas (verdes, de primavera)	1-2 semanas con las raíces en agua	1 semana
Cebollas (amarillas, blancas, rojas)	1-3 meses	Peladas - 10-15 días \ Cortadas - 7-10 días
Chiles	Refrigerar para mantener frescos	2-3 semanas
Papas	1-2 meses	No recomendado
Espinacas	Refrigerar para mantener frescos	7-10 días o hasta que se marchite
Tomates	Por lo general, dentro de 1 semana	No recomendado
Calabacín	Refrigerar para mantener frescos	1-2 semanas

Productos de la Tienda	Almacenamiento (En el mostrador/repisa)	Almacenamiento (En el refrigerador)
Queso (rebanado, entero)	Siempre refrigerar	Queso suave - 5-7 días Quesos más duros sin abrir - 6 meses Quesos más duros abiertos - 3-4 semanas
Embutidos (Carnes frías)	Siempre refrigerar	Sin abrir - Hasta la fecha de caducidad en el paquete Abierto - 3-5 días o hasta que huela agrio
Pollo, pavo, pescado, carne de res, carne de puerco	Siempre refrigerar	Crudo - Hasta 2 días Cocido - Hasta 4 días

¿Y los alimentos empaquetados?

La mayoría de los alimentos enlatados/empaquetados tienen una fecha impresa. Estas fechas significan diferentes cosas:

- Una fecha de **“Mejor antes de”** te indica cuándo un producto tendrá el mejor sabor o estará en la mejor calidad. Todavía es seguro comerlo después de esta fecha.
- Una fecha de **“Vender antes de”** le indica a la tienda cuánto tiempo tener un producto en venta. No es una fecha de seguridad.
- Una fecha de **“Usar antes de o Caducidad”** es la última fecha recomendada para usar un producto mientras esté en su mejor calidad. No es una fecha de seguridad, excepto cuando se usa en fórmula infantil.
- Una fecha de **“Empaque/Fabricación”** se utiliza para fines de seguimiento por parte de los fabricantes. No es una fecha de caducidad, ni está relacionada con la calidad o seguridad alimentaria.
- Una fecha de **“Congelación antes de”** indica cuándo se debe congelar un producto para mantenerlo en su mejor calidad. Recuerde, cuanto más tiempo esté congelado algo, menor calidad tendrá, pero aún así es seguro comerlo.

SIEMPRE usa tu mejor criterio al decidir si un alimento es seguro para comer. ¡Verifica el olor, sabor, color o textura desagradable! Cuando los artículos no se almacenan correctamente, pueden hacerse a perder antes de la fecha impresa en su empaque.

Bueno hasta 1 año después de la fecha:

- Alimentos empaquetados (cereal, pasta, arroz, frijoles secos, mezclas para hornear)
- Alimentos congelados
- Productos enlatados (incluyendo sopas, condimentos, carne, frutas y verduras)

Buenos hasta 30 días después de la fecha:

- Mantequilla
- Queso
- Huevos

Buenos hasta 7 días después de la fecha:

- Leche
- Yogur
- Queso crema