

## Cómo reducir los desperdicios de alimentos y mantener la seguridad en los alimentos



*¡Practique hábitos que son buenos para su salud, su billetera y para el medio ambiente!*

**ADVERTENCIA:** Si los alimentos están dañados de manera obvia (están anormalmente suaves, descoloridos, mohosos o tienen un fuerte olor desagradable), *deséchelos*, independientemente de cuán bien se han almacenado o si se han almacenado por poco tiempo.

La seguridad en los alimentos es una de las principales preocupaciones. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) estiman que hay aproximadamente 48 millones de casos de enfermedades transmitidas por los alimentos anualmente, el equivalente de 1 enfermo por cada 6 estadounidenses cada año. Y cada año estas enfermedades resultan en un estimado de 128,000 hospitalizaciones y 3,000 muertes.

Los desperdicios de alimentos también constituyen una preocupación importante. Los desperdicios de alimentos son un gran desafío para nuestros recursos naturales, nuestro medio ambiente y nuestros bolsillos:

**¿Nuestros recursos?** Cada año, llevar los alimentos a las mesas de Estados Unidos requiere:

- 80 por ciento de nuestra agua dulce,
- 10 por ciento de nuestra energía disponible, y,
- La mitad de nuestra tierra.

**¿El medio ambiente?** Los desperdicios orgánicos, principalmente de alimentos, son el segundo componente más importante de los rellenos sanitarios, los cuales son la tercera fuente más importante de emisiones de metano. El metano es un factor importante en el calentamiento global, ya que es tan efectivo en la absorción del calor del sol, el cual calienta la atmósfera.

**Y, por último, nuestros bolsillos:** Entre el 30 y el 40 por ciento de los alimentos en los Estados Unidos no se ingieren - tanto como 20 libras de comida por persona al mes. Esto significa que los estadounidenses están desechando el equivalente de \$165 mil millones de dólares en comida cada año.

### Cómo los desperdicios de alimentos y la seguridad en los alimentos están conectados:

Las principales fuentes de desperdicios de alimentos en los Estados Unidos son la industria alimentaria y los consumidores. Dentro de la industria alimentaria, los desperdicios se producen en cada paso — en la granja y con los empacadores, procesadores, distribuidores y minoristas. Una parte es el resultado de las fuerzas económicas, algunos de los problemas de gestión, y algunos son causados simplemente por el desecho de productos que son menos que perfectos en apariencia.

No obstante, los desperdicios de alimentos por parte de los consumidores pueden, a menudo, ser el resultado de los temores acerca de la seguridad en los alimentos causados por la falta de comprensión de lo que significan realmente las fechas en los alimentos, junto con la incertidumbre acerca del almacenamiento de los alimentos perecederos.



## Comprensión de las fechas en los alimentos

A excepción de las fórmulas infantiles, las fechas en los productos alimenticios no son requeridas por ninguna ley o reglamento federal, aunque algunos estados tienen requisitos para ellos. La mayoría de las fechas en los alimentos que los consumidores ven se encuentran en los alimentos perecederos, es decir, alimentos que pueden dañarse rápidamente, descomponerse o ser inseguros para comer, si no se mantienen refrigerados a una temperatura de 40 °F o inferior o congelados a 0 °F o inferior. Los alimentos perecederos incluyen carne, aves, pescado, productos lácteos, huevos frescos, frutas y vegetales frescos. Los fabricantes/empacadores de alimentos perecederos utilizan las fechas en los alimentos para ayudar a garantizar que los consumidores compren o utilicen sus productos mientras están en lo que el fabricante/empacador considera como su mejor calidad.

- Una fecha de *Vender hasta* indica que un producto no debe ser vendido después de esa fecha si el comprador lo va a recibir con su mejor calidad.
- Una fecha de *Utilizar antes del* o *Consumir antes del* es la estimación del fabricante del tiempo que el producto mantendrá su mejor calidad.

Son *sólo fechas de calidad*, y no *fechas de seguridad*. Si se almacena correctamente, un producto alimenticio debe ser seguro, saludable y de buena calidad después de su fecha de *Utilizar antes del* o *Consumir antes del*.



## Dónde aprender la mejor forma de almacenar alimentos perecederos y por cuánto tiempo se mantendrán de forma segura



*The FoodKeeper*, desarrollada conjuntamente por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, la Cornell University y el Food Marketing Institute, es una guía completa de cuánto tiempo prácticamente todos los alimentos disponibles en los Estados Unidos se deben mantener en la despensa, la nevera y el congelador. La sección de Frutas frescas, por ejemplo, cubre desde las manzanas (3 semanas en la despensa, 4 - 6 semanas en la nevera, y - sólo si es cocinada - 8 meses en el congelador) hasta las granadas (2 - 5 días en la despensa, 1 - 3 meses en la nevera, y 10 - 12 meses en el congelador). Las secciones de Carnes, aves y mariscos son igualmente completas, e incluyen alimentos ahumados, así como productos frescos.

Acceda a *FoodKeeper* o descárguela como una aplicación móvil:

- Para dispositivos Android — <https://play.google.com/store/apps/details?id=gov.usda.fsis.foodkeeper2&hl=en>
- Para dispositivos Apple — <https://play.google.com/store/apps/details?id=gov.usda.fsis.foodkeeper2&hl=en>

La Tabla de Almacenamiento en el Refrigerador y el Congelador en la página 4 incluye tiempos de almacenaje seguros para muchos alimentos ampliamente usados.



## Más formas de evitar el desperdicio de alimentos

- Sea consciente de la cantidad de alimentos que desecha.
- No compre más alimentos de los que puede utilizar antes de que se dañen.
- Planifique las comidas y utilice las listas de compra. Piense en lo que está comprando y cuándo va a ser consumido. Revise la nevera y la despensa para evitar comprar lo que ya tiene.
- Evite las compras impulsivas y a granel, especialmente los productos agrícolas y lácteos que tienen una vida útil limitada. Las promociones alientan las compras de productos a granel o inusuales, a menudo resultan en que los consumidores compren alimentos fuera de sus necesidades o preferencias familiares típicas, y las porciones (potencialmente grandes) de estos alimentos pueden terminar en la basura.





- Cuando salga a comer, conviértase en un comensal más consciente. Si no tiene muchísima hambre, pida porciones más pequeñas. Lleve a casa las sobras y refrigere o congele en un plazo de dos horas, y verifique The Food Keeper para ver por cuánto tiempo serán seguros para comer.
- Verifique el ajuste de la temperatura en su refrigerador. Use un termómetro de refrigerador para asegurarse de que la temperatura esté a 40° F o menos para mantener los alimentos de manera segura. La temperatura de su congelador deberá estar a 0° F o menos.
- Evite “sobrecargarlo”: El aire frío deberá circular alrededor de los alimentos refrigerados para mantenerlos adecuadamente fríos.
- Limpie los derrames inmediatamente: No solo reduce el crecimiento de las bacterias de la Listeria (que pueden crecer en temperaturas de refrigerador), sino que limpiar los derrames - especialmente goteos de carnes que se están descongelando - ayudará a impedir la “contaminación cruzada”, en la que las bacterias de un alimento se propagan a otro.
- Manténgalo cubierto: Almacene alimentos refrigerados en recipientes cubiertos o bolsas de almacenamiento selladas, y verifique las sobras diariamente para ver si hay deterioro.
- Refrigere los vegetales pelados o cortados para mantener la frescura y evitar que se pongan mal.
- ¡Use el congelador! El congelamiento es una excelente forma de almacenar la mayoría de los alimentos e impedir que se pongan en mal estado hasta que usted esté listo para comerlos. *FoodKeeper* tiene información acerca de cuánto tiempo pueden almacenarse los alimentos más comunes en el congelador.
- Verifique su refrigerador a menudo para estar al tanto de lo que tiene y qué necesita ser usado. Coma o congele los productos antes que sea necesario tirarlos.
- Para mantener la comida segura cuando recibe gente, recuerde la Regla de las 2 Horas: no deje alimentos perecederos afuera a temperatura ambiente más de dos horas, a menos que esté manteniendo calientes las comidas calientes y frías las comidas frías. Si está comiendo en espacios abiertos y la temperatura está por arriba de 90° F, los alimentos perecederos no deberían dejarse afuera durante más de una hora.



## Sobre la intoxicación alimentaria

### Conozca los síntomas

La ingesta de bacterias peligrosas transmitidas por los alimentos normalmente causa malestar entre 1 y 3 días después de consumir los alimentos contaminados. Sin embargo, el malestar puede también surgir en 20 minutos o hasta 6 semanas después. Aunque la mayoría de la gente se recupera de una intoxicación alimentaria en poco tiempo, algunas personas pueden desarrollar problemas de salud crónicos, severos o que incluso pongan su vida en riesgo.

La intoxicación alimentaria se confunde a veces con otras enfermedades con síntomas similares. Los síntomas de la intoxicación alimentaria pueden incluir:

- Vómitos, diarrea y dolor abdominal
- Síntomas parecidos a los de la gripe como fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal

### Reaccione

Si cree que usted o algún miembro de su familia sufre una intoxicación alimentaria, **llame a su proveedor de servicios de salud inmediatamente**. También puede **denunciar** la posible intoxicación alimentaria ante la FDA de una de las siguientes formas:

- Contacte al Coordinador de Denuncias de los Consumidores de su área. Búsquelos aquí: <http://www.fda.gov/Safety/ReportProblem/ConsumerComplaintCoordinators>
- Contacte a MedWatch, el Programa de Información de Seguridad y Denuncia de Eventos Adversos de la FDA: **Por teléfono: 1-800-FDA-1088**  
**En línea:** Presente una denuncia voluntaria en <http://www.fda.gov/medwatch>

## TABLA DE ALMACENAMIENTO EN REFRIGERADOR Y CONGELADOR

Estos límites de tiempo breves pero seguros ayudarán a mantener los alimentos refrigerados a 40° F (4° C), para que no se echen a perder ni sean peligrosos. Dado que las fechas de los productos no constituyen una guía para el uso seguro de dichos productos, consulte esta tabla y siga los siguientes consejos.

- Compre el producto antes de la fecha “vender antes del” o la fecha de vencimiento.
- Siga las recomendaciones de manipulación incluidas en el producto.
- Mantenga la carne de res y el pollo en el envase hasta el momento de usarla.
- Si congela carne de res y el pollo en el envase original durante más de 2 meses, cúbralos con un papel aluminio hermético resistente, envoltorio plástico o con papel para congelador; o bien coloque el envase dentro de una bolsa de plástico.

Dado que congelar alimentos a una temperatura de 0° F (-18° C) los mantiene seguros por tiempo indefinido, los siguientes tiempos de almacenamiento recomendados se proporcionan sólo por motivos de calidad.

Producto	Refrigerador	Congelador
----------	--------------	------------

### Huevos

Frescos, con cáscara	3 - 5 semanas	No congelar
Yemas y claras crudas	2 - 4 días	1 año
Duros	1 semana	No se congelan bien
Huevos pasteurizados líquidos o sustitutos de huevos		
abiertos	3 días	No congelar
cerrados	10 días	1 año

### Comidas listas para calentar, guisos congelados

Mantenerlos congelados hasta el momento de calentarlos		3 - 4 meses
--	--	-------------

### Productos de fiambrería y envasados al vacío

Ensaladas con huevos, pollo, atún, jamón, macarrones preparadas en la tienda (o en el hogar)	3 - 5 días	No se congelan bien
Chuletas de cerdo y de cordero prerrellenas, pechugas de pollo rellenas c/aderezo	1 día	No se congelan bien
Comidas rápidas preparadas en la tienda	3 - 4 días	No se congelan bien
Comidas envasadas al vacío de marcas comerciales con sello del USDA, cerradas	2 semanas	No se congelan bien

### Hamburguesas, carne molida y carne para guiso crudas

Hamburguesas y carne para guiso	1 - 2 días	3 - 4 meses
Pavo, ternera, cerdo y cordero molidos	1 - 2 días	3 - 4 meses

### Jamón, carne de res en conserva

Carne de res en conserva en bolsa en escabeche	5 - 7 días	Escurrida, 1 mes
Jamón, en lata, con etiqueta “Mantener refrigerado” (Keep Refrigerated), cerrado	6 - 9 meses	No congelar
abierto	3 - 5 días	1 - 2 meses
Jamón, bien cocido, entero	7 días	1 - 2 meses
Jamón, bien cocido, mitad	3 - 5 días	1 - 2 meses
Jamón, bien cocido, rebanadas	3 - 4 días	1 - 2 meses

### Salchichas y fiambres (en envoltorio para congelador)

Salchichas, envase abierto	1 semana	1 - 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 - 2 meses
Fiambres, envase abierto	3 - 5 días	1 - 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 - 2 meses

Product	Refrigerator	Freezer
---------	--------------	---------

### Sopas y guisos

Con verduras o carne de res y mezclas de estos alimentos	3 - 4 días	2 - 3 meses
--	------------	-------------

### Tocino y salchichas

Tocino	7 días	1 mes
Salchichas, carne cruda de cerdo, res, pollo o pavo	1 - 2 días	1 - 2 meses
Salchichas ahumadas para desayuno, hamburguesas	7 días	1 - 2 meses

### Carne de res fresca (Carne de res, ternera, cordero y cerdo)

Bistecs	3 - 5 días	6 - 12 meses
Chuletas	3 - 5 días	4 - 6 meses
Carne para asar	3 - 5 días	4 - 12 meses
Interiores (lengua, riñones, hígado, corazón, tripas)	1 - 2 días	3 - 4 meses

### Sobras de carne de res

Carne de res cocida y platos de carne de res	3 - 4 días	2 - 3 meses
Salsa y caldo de carne	1 - 2 días	2 - 3 meses

### Carne de pollo fresca

Pollo o pavo, entero	1 - 2 días	1 año
Pollo o pavo, presas	1 - 2 días	9 meses
Menudos	1 - 2 días	3 - 4 meses

### Sobras de pollo cocido

Pollo frito	3 - 4 días	4 meses
Platos de pollo cocido	3 - 4 días	4 - 6 meses
En trozos, sin condimentos	3 - 4 días	4 meses
Trozos cubiertos con caldo, salsa	3 - 4 días	6 meses
Trocitos de pollo, hamburguesas de pollo	3 - 4 días	1 - 3 meses

### Pescados y mariscos

Pescados magros	1 - 2 días	6 - 8 meses
Pescados grasos	1 - 2 días	2 - 3 meses
Pescado cocido	3 - 4 días	4 - 6 meses
Pescado ahumado	14 días	2 meses
Camarones, ostiones, langosta y calamares frescos	1 - 2 días	3 - 6 meses
Pescados enlatados (Productos de despensa, 5 años)	después de abrir	fuera de la lata
	3 - 4 días	2 meses