

## CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

### CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS EN REFRIGERADOR Y CONGELADOR

Los siguientes límites de tiempo breves pero seguros ayudarán a mantener los alimentos refrigerados a 4 oC, para que no se echen a perder ni sean peligrosos. Se recomienda mantener la carne de res y el pollo en el envase hasta el momento de usarla. La siguiente tabla se basa en las recomendaciones de la U.S Food & Drug Administration (FDA).

Producto	Refrigerador	Congelador
<b>Huevo</b>		
Frescos, con cáscara.	3-5 semanas	No congelar
Yemas y claras crudas	2-4 días	1 año
Duros	1 semana	No congelar
<b>Comidas listas para calentar, guisos congelados</b>		
Mantenerlos congelados hasta el momento de calentarlos		3-4 meses
<b>Productos de fiambrería y envasados al vacío</b>		
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, cerradas.	2 semanas	No se congelan bien
<b>Hamburguesas, carne molida y carne para guiso crudas.</b>		
Hamburguesas y carne para guiso.	1-2 días	3-4 meses
Pavo, ternera, cerdo y cordero molidos.	1-2 días	3-4 meses.
<b>Jamón, carne de res en conserva</b>		
Carne de res en conserva en bolsa en escabeche.	5-7 días	Escurrida, 1 mes.
Jamón, bien cocido, rebanadas	3-4 días	1-2 meses.
<b>Salchichas</b>		
Envase abierto	1 semana	1-2 meses
Envase cerrado	2 semanas	1-2 meses
<b>Producto Refrigerador Congelador</b>		
<b>Sopas y guisos</b>		
Con verduras o carne de res y mezclas de estos alimentos	3-4 días	2-3 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
Vísceras (lengua, riñones, hígado, corazón)	1-2 días	3-4 meses
<b>Sobras de carne de res</b>		
Carne de res cocida y platos de carne de res	3-4 días	2-3 meses
<b>Carne de pollo fresca</b>		
Pollo o pavo, entero	1-2 días	1 año
Pollo o pavo, piezas	1-2 días	9 meses
Menudos	1-2 días	3-4 meses
<b>Sobras de pollo cocido</b>		
Pollo frito	3-4 días	4 meses
Platos de pollo cocido	3-4 días	4-6 meses
Trozos cubiertos con caldo, salsa	3-4 días	6 meses
Hamburguesas de pollo	3-4 días	1-3 meses
<b>Pescado y mariscos</b>		
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 luego de abrir	3-4 días	2 meses

## COMO LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

Es fundamental al acudir al supermercado, antes de elegir los alimentos, leer las etiquetas nutricionales. A continuación te presento algunos consejos.

Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento. Las "calorías de las grasas" indican cuántas calorías de grasa hay en una porción.

### Los nutrientes que debemos limitar son:

azúcar, colesterol, sodio, grasas saturadas y grasas trans.

### Los nutrientes que debemos consumir en mayor cantidad son:

proteína, fibra, calcio, vitamina D, Vitamina A y hierro.

### Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113g)  
Porciones por envase 8

#### Cantidad por porción

Calorías 100                      Calorías de las grasas 20

#### % de valor diario \*

**Grasa total** 3%

Grasas saturadas 1.5g 7%

Grasas trans 0g

**Colesterol** 10mg 3%

**Sodio** 460mg 19%

**Total de carbohidratos** 4g 1%

Fibra 0g 0%

Azúcares 4g

**Proteína** 16g

Vitamina A 0%                      •                      Vitamina C 0%

Calcio 8%                              •                      Hierro 0%

\*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías.

Indica el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por envase. Si come dos porciones de los alimentos, estará comiendo el doble de las calorías y nutrientes que menciona la etiqueta nutricional.

El porcentaje de valor diario muestra cuanto (en porcentaje) de los valores diarios recomendados basados en una dieta de 2000 calorías aporta la porción de alimento indicada.

Un valor  $\leq 5\%$  de un nutriente será bajo, mientras que un valor  $\geq 20\%$  de un nutriente será alto.

Departamento de Salud, Higiene y Seguridad  
Elaborado por: Licda. Ana Luisa Calderón