

## ¿Qué significan las fechas en las etiquetas de los alimentos?

Con una excepción, no se trata de la caducidad.

Las fechas en las etiquetas de los alimentos son fijadas por los fabricantes para indicar cuando se recomienda consumir el producto para que este en su mejor punto. Es seguro consumir los productos después de la fecha en la etiqueta si se almacenaron adecuadamente, la única excepción es la fórmula infantil. ¡Confía en tus sentidos! Si la comida se ve y huele bien, probablemente lo está.



### Fecha límite de venta (Sell by):

Es la fecha establecida por el fabricante para decirle a la tienda por cuánto tiempo puede tener el producto a la venta.



### Fecha de consumo preferente/Fecha de caducidad (Best before/Best by/Use by):

Es la fecha recomendada por el fabricante para garantizar el mejor sabor y la mejor calidad del producto.

## Consejos para almacenar alimentos



Sumerge las hojas de verduras verdes en agua helada durante 30 minutos o colócalas en un vaso con agua durante unas horas.



Algunas frutas causan que otras frutas se echen a perder más rápido si las guardas juntas. Guarda por separado los plátanos, aguacates, manzanas y tomates maduros.



Refrigera siempre frutas y verduras en trozos y guárdalas en contenedores transparentes para que puedas ver lo que hay adentro.

# ¡MANTENLOS FRESCOS!

## Guía de almacenamiento de alimentos

### Aprovecha más, desperdicia menos



APROVECHA MÁS  
DESPERDICIA MENOS



ALACENA/  
DESPENSA



BARRA  
DE LA  
COCINA



REFRIGE-  
RADOR



CONGELADOR



Congela frutas y verduras que no planeas comer pronto



King County

Department of  
Natural Resources and Parks  
Solid Waste Division

Reducción de Desechos    Recuperación de Recursos    Disposición Final de Desechos

www.kingcounty.gov/solidwaste

Formatos alternativos disponibles  
Servicios de interpretación disponibles  
206-477-4466 • TTY Relay 711

Parte del contenido de esta guía es proporcionado por cortesía de Seattle Public Utilities  
Impreso en papel reciclable - Nov2019AR



APROVECHA MÁS  
DESPERDICIA MENOS  
recyclefood.com

# FRUTAS

No las laves hasta que estén listas para usarse

## Refrigerador: Cajón de alta humedad



**Tomatillos**  
Guarda en una bolsa de papel



**Fresas**  
Guarda en una bolsa con perforaciones o en un contenedor

## Refrigerador: Cajón de alta humedad



**Manzanas**  
Guarda en una bolsa con perforaciones o en un contenedor, separadas de otras frutas y verduras



**Frutas tropicales (maduras)**  
kiwis, mangos, papayas, piñas



**Frutas con hueso**  
duraznos, ciruelas, nectarinas, chabacanos, cerezas



**Cítricos**  
limas, limones, naranjas, toronjas

Guarda de manera suelta

Guarda de manera suelta

## Refrigerador: Estante



**Moras azules**  
Guarda en un contenedor cerrado



**Frambuesas, moras y uvas**  
Guarda en una bolsa con perforaciones o en un contenedor



**Melones (maduros)**



**Aguacates (maduros)**  
Guarda de manera suelta



**Espárragos**  
Corta parte del tallo, guarda en agua en un frasco con agua cubriendo de manera suelta con una bolsa de plástico



**Elote en la mazorca**  
Deja las hojas y guarda de manera suelta. Si ya quitaste las hojas, guarda en un recipiente hermético



**Jengibre**  
Guarda en un contenedor cerrado



**Champiñones**  
Guarda en una bolsa de papel



**Huevos**  
Guarda en el paquete original



**Mantequilla**



**Queso**  
Envuelve en papel encerado o pergamino



**Queso fresco**  
Envuelve con plástico



**Carne, pescado y pollo**  
Guarda en el paquete original o en un contenedor hermético

## Barra de la cocina



**Plátanos**  
Guarda de manera suelta, separado de otras frutas y verduras



**Aguacates (no maduros)**  
Guarda en una bolsa de papel



**Tomates**  
Guarda en un lugar sin luz directa



**Peras (no maduras)**



**Frutas tropicales (no maduras)**  
kiwis, mangos, papayas, piñas



**Melones (no maduros)**

Guarda de manera suelta

# VERDURAS

No las laves hasta que estén listas para usarse

Guarda en una bolsa con perforaciones o un contenedor



**Ejotes, chicharos**



**Apio**



**Coliflor**



**Repollo chino (Bok choy)**



**Verduras de hojas verdes**



**Pepinos**



**Hierbas (que no sean albahaca)**

Guarda con un paño húmedo en un contenedor cerrado

Guarda con un paño húmedo en una bolsa con perforaciones o un contenedor



**Verduras con raíz**  
betabel, zanahorias, rábanos



**Calabacita y calabaza**



**Brócoli y brocolini**



**Coles de Bruselas**



**Pimientos**



**Cebollas verdes**

Guarda en una bolsa con perforaciones o un contenedor

# OTROS ALIMENTOS

## Alacena o despensa



**Ajo y chalotes**



**Calabaza**

Guarda de manera suelta



**Cebollas**  
Guarda de manera suelta o en una bolsa de malla separadas de las papas



**Papas y camotes**  
Guarda de manera suelta o en una bolsa de papel separado de las cebollas



**Frijoles**



**Arroz**

Guarda en el paquete original o en un contenedor hermético



**Pan**  
Guarda en una bolsa de papel



**Berenjena**  
Guarda de manera suelta



**Albahaca**  
Corta parte del tallo, guarda en un frasco con agua cubriendo de manera suelta con una bolsa de plástico



Reducción de Desechos | Recuperación de Recursos | Disposición Final de Desechos