

Almacenamiento Seguro de Alimentos: El Refrigerador y el Congelador

Para obtener los mejores resultados, usa un empaque diseñado para almacenamiento en refrigerador / congelador. Esto prolonga la vida útil y protege los alimentos de daños, contaminación y deterioro.

- Utiliza papel de aluminio, envoltura de plástico, bolsas de plástico o recipientes herméticos diseñados para refrigerar o congelar alimentos. Los materiales a prueba de humedad y vapor son los mejores.
- Limpia tu refrigerador con regularidad para reducir los olores de los alimentos y la contaminación cruzada. Retira los alimentos en mal estado de inmediato para que la putrefacción no se pase a otros alimentos.
- La temperatura del refrigerador entre 34 y 40 grados Fahrenheit es la mejor. Los alimentos perecederos almacenados a temperaturas superiores a los 40 °F se echan a perder rápidamente y pueden permitir el crecimiento de patógenos. Verifica las temperaturas con un termómetro de refrigerador.
- Mantén tu congelador limpio y a 0 °F o menos.
- Usa los alimentos rápidamente. No dependas del tiempo máximo de almacenamiento. Etiqueta y ponle fecha al paquete para una fácil identificación.

PANES, REPOSTERÍA Y PASTELES

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Masa de levadura sin hornear, panecillos y pan	2-3 días	1 mes	Un almacenamiento más prolongado hace que la levadura se inactive y el gluten se debilite.
Rollos de canela parcialmente horneados		6-8 meses	
Panes rápidos horneados, muffins		2-3 meses	
Panes horneados sin conservantes	1-2 semanas	3-5 meses	Se recomienda la refrigeración para evitar el crecimiento de moho, pero aumentará el envejecimiento debido a la reducción de la humedad.
Donas sin baño		2-4 semanas	
Gofres		1-2 mes	
Tartas de frutas sin hornear	1-2 días	2-4 meses	
Tartas de frutas al horno	2-3 días	3-4 meses	
Tartas de calabaza o estilo chifón	2-3 días	1-2 meses	
Galletas, horneadas, sin hornear		6-12 meses	La mayoría de las galletas se pueden almacenar a temperatura ambiente de 2 a 3 semanas. Refrigerar las galletas con alto contenido de humedad (es decir, galletas de barra con natillas).
Masa de tarta para congelador		12 meses (sin abrir) 2 meses (abierta)	
Pasteles sin hornear (masa)		1 mes	Usa polvo de hornear de doble acción para obtener mejores resultados.
Pasteles horneados glaseados		1 mes	
Pasteles horneados sin glasear		6 meses	
Pastel esponja (ej, torta de ángel)		4-6 meses	
Pasteles de fruta		6-12 meses	
Galletas, panecillos, pasteles, masa para galletas refrigerados	Fecha de caducidad en la etiqueta del paquete	No congelar	Almacena en el refrigerador para una mejor vida de anaquel.

PRODUCTOS LÁCTEOS – REALES Y SUBSTITUTOS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Mantequilla	1-2 meses	6-9 meses	Envuelve o cubre bien.
Margarina	4-6 meses	12 meses	Envuelve o cubre bien.
Suero de mantequilla	1-2 semanas	3 meses	Cubre bien. Vuelve a mezclar antes de usar. Verifica la fecha en el cartón.
Queso			
Cottage, ricota	1-2 semanas	No congelar	Mantén todo el queso bien empaquetado en una envoltura resistente a la humedad. Si el exterior del queso duro se enmohece, corta de ½ a 1 pulgada alrededor del moho. Desecha el queso con mucho moho. Muchos quesos se pueden congelar, pero se desmoronan. Consulta las fechas de “mejor si se compra antes de” para obtener la mejor calidad. Refrigerar las rebanadas de queso procesado, así como los bloques y los frascos de queso procesado y los alimentos a base de queso después de abrirlos. Refrigerar los bloques y los frascos después de abrirlos. La mayoría de los envases comprimidos y latas de aerosol no necesitan refrigeración, pero revisa la etiqueta. Mantén refrigerado el queso rallado. Siempre ten en cuenta las fechas de “mejor si se usa antes de” o de “vender antes de”.
Crema, Neufchatel	2 semanas	No congelar	
Duros y cubiertos de cera en trozos grandes; Cheddar, Edam, Gouda, Suizo, de ladrillo	2-3 meses, sin abrir 2-3 semanas, abiertos	6-8 meses	
Procesado, rebanado	3-4 semanas		
Queso crema suave	5-6 días, abiertos		
Parmesano, Romano	6 meses		
Queso rallado	3-4 semanas	6-8 meses	
Dips (pastas de untar)			Manténlos bien cubiertos.
Comercial	2 semanas		
Hechos en casa	2 días		
Leche			Almacenar en recipientes cubiertos o tapados. Para ayudar a prevenir el deterioro, no devuelvas la leche sin usar a los envases originales. Observa la fecha de “vender antes de” en los envases para obtener la mejor calidad y seguridad.
Fresca homogeneizada o reconstituida descremada, preparada con leche en polvo	Fecha de “usar antes de”	3 meses	
Evaporada (abierta)	4-5 días		
Leche evaporada reconstituida	3-5 días		
Endulzada, condensada (abierta)	4-5 días		
Leche no láctea	7-10 días		
Crema agria	Fecha de “usar antes de”	No se recomienda congelar	Mantener tapada.
Crema batida			Mantener tapada. Se puede volver a congelar de cuatro a cinco veces si se descongela en el refrigerador.
Lata de aerosol	3-4 semanas	No se recomienda congelar	
Preparada a partir de mezcla	3 días		
Congelada, prefabricada	2-3 semanas	14 meses	
Yogur	7-10 días	1-2 meses	Mantener tapado y refrigerado. Observa la fecha de “vender antes de” en el paquete o hasta dos semanas después de la fecha de caducidad. El yogur puede separarse cuando se congela.

FRUTAS Y JUGOS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Manzanas	1 mes	8-12 meses	Desecha la fruta magullada o podrida. No la laves antes de guardarla para evitar que se eche a perder. Almacenar en el cajón para verduras o en bolsas o envolturas resistentes a la humedad.
Albaricoques	3-5 días	8-12 meses	
Aguacates	5 días		
Bananos	3 días	2-3 meses	Refrigerar o congelar solo cuando estén completamente maduros. La cáscara se oscurecerá.

FRUTAS Y JUGOS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Bayas	2-3 días	8-12 meses	
Frutas enlatadas	2-4 días (abiertas)	2-3 meses	
Cerezas	2-3 días	8-12 meses	
Frutas cítricas	2 semanas	4-6 meses	
Arándanos rojos	2 meses	8-12 meses	
Guayabas	1-2 días	8-12 meses	
Jugos: enlatados, embotellados, o reconstituidos			Descongela en el refrigerador. Mantén el jugo de fruta bien tapado. No almacenar en latas después de abrir. Mantén refrigerado. No lo uses después de la fecha de "usar antes de" en el paquete.
Jugo de fruta sin diluir premezclado	6 días (diluidos)	8 meses	
Jugo de puro limón	2 meses		
Kiwis	6-8 días	4-6 meses	
Mangos	1 semana	6-8 meses	
Melones	5 días	1 mese	Envuelve el melón sin cortar y el melón rocío de miel para evitar que el olor se propague a otros alimentos.
Nectarinas	5 días	8-12 meses	
Papayas	1 semana	6-8 meses	
Melocotones	5 días	8-12 meses	
Peras	5 días	8-12 meses	
Piñas	5-7 días	10-12 meses	
Plátanos	3-5 días	8-12 meses	
Ciruelas	5 días	8-12 meses	
Ruibarbo	1 semana	8-12 meses	
Jugo congelado			
Concentrado	No refrigerar	12 meses	
Reconstituido	6 días	6-12 meses	

VERDURAS FRESCAS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Alcachofas	1-2 semanas		No se congelan bien
Espárragos	3-4 días	8-12 meses	
Frijoles – verdes o de cera	3-5 días	8-12 meses	
Remolacha	2 semanas	8-12 meses	
Brócoli	3-5 días	8-12 meses	
Coles de Bruselas	3-5 días	8-12 meses	
Repollo	1-2 semanas	8-12 meses	Guárdalo en el cajón de verduras en el refrigerador o en una envoltura más fresca o resistente a la humedad.
Vegetales enlatados	1-4 días (abiertos)	2-3 meses	
Zanahorias	2 semanas	8-12 meses	
Coliflor	1 semana	8-12 meses	
Apio	1-2 semanas	8-12 meses	
Maíz, en hojas	1-2 días	8-12 meses	Mantener húmedo
Pepinos	1 semana		
Berenjena	4-7 días	8-12 meses	

VERDURAS FRESCAS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Vegetales congelados	No refrigerar	10-18 meses	Una vez cocinados, guardar tapados en el refrigerador hasta dos días.
Hortalizas verdes	3-5 días	8-12 meses	
Colirrábano	1 semana	8-12 meses	
Lechuga, cabeza Sin lavar Lavada, a fondo	5-7 días 3-5 días		Almacenar en una envoltura resistente a la humedad, en una bolsa o en un recipiente para guardar lechuga. Envuelve y guárdala lejos de otras frutas y verduras escurridas para evitar manchas de oxidación.
Haba de Lima	3-5 días	8-12 meses	
Hongos	3-7 días	8-12 meses	No lavar antes de guardar.
Cebollas, cortadas	3-5 días	8-12 meses	La congelación provoca una textura blanda.
Ocra	3-5 días	8-12 meses	
Perejil	2-3 días	3-4 meses	
Guisantes Sin cáscara Con cáscara	3-5 días 3-5 días	8-12 meses	Almacenar en el cajón de verduras en el refrigerador o en una envoltura o bolsa resistente a la humedad.
Chiles	1 semana	8-12 meses	
Papas, blancas, dulces, cocinadas	3-4 días	1-2 meses	Las papas enteras y sin cortar se conservan mejor a temperatura ambiente.
Rábanos	2 semanas		No se congelan bien.
Repollo rallado, lechuga de hoja y bibb, hojas de ensalada	1-2 días		Guardar en una envoltura o bolsa resistente a la humedad.
Calabacín De verano De invierno	3-5 días Guardar en un lugar seco	8-12 meses 8-12 meses	
Miltomates	1 semana	8-12 meses	
Tomates (maduros)	1-2 días	8-12 meses	Madura los tomates a temperatura ambiente lejos de la luz solar directa; refrigera los tomates cortados.

CARNES Y AVES FRESCAS SIN COCINAR

Refrigera las carnes y aves frescas en el envoltorio original de la tienda. Para congelar, coloca la carne empacutada en otro recipiente apto para congelador para una mejor calidad. No laves la carne y las aves antes de prepararlas para evitar la contaminación cruzada.

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Carnes rojas Asados, Filetes, Chuletas, Estofado de carne	3-5 días	4-12 meses	
Carne molida	1-2 días	3-4 meses	
Carnes variadas (hígado, corazón, etc.)	1-2 días	1-2 meses	
Aves de corral Pollo o pavo, entero Pollo o pavo, trozos Pato o ganso, entero Menudillos, frescos Molida	1-2 días 1-2 días 1-2 días 1-2 días 1-2 días	1 año 9 meses 6 meses 6 meses 3-4 meses	

CARNES Y AVES COCINADAS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Sobras de carne Carnes cocidas y platos de carne Caldo y salsa de carne	3-4 días 1-2 días	2-3 meses 2-3 meses	Mantener tapado. Mantener tapado.
Sobras de aves de corral Pollo rostizado, frito o sobranten Platos de pollo cocidos Piezas, sin sazonar Medallones o tortitas de pollo Trozos cocinados cubiertos con caldo y salsa de carne.	3-4 días 3-4 días 3-4 días 3-4 días 3-4 días	4 meses 4-6 meses 1 mes 1-3 meses 6 meses	Separa la carne de los líquidos y colócalos en recipientes poco profundos para que se enfríen rápidamente.

PESCADOS Y MARISCOS

Refrigera el pescado y los mariscos frescos en el envoltorio original de la tienda. Para congelar, coloca el pescado y los mariscos envasados en otro recipiente apto para congelador para una mejor calidad. No laves el pescado y los mariscos antes de la preparación para evitar la contaminación cruzada.

Producto	Refrigerador a 32-40°F (Fresco: Nunca congelado o previamente congelado y refrigerado en casa)	Congelador a 0°F (Comprado fresco y congelado en casa)	Congelador a 0°F (Comprado comercialmente congelado para almacenamiento en congelador)
Filetes / bistec de pescado – magros Bacalao, platija Abadejo, fletán Pescado de las Antillas, perca del océano Trucha de mar, pescado de roca	36 horas 36 horas 36 horas 36 horas	6-8 meses 6-8 meses 4 meses 4 meses	10-12 meses 10-12 meses 8-9 meses 8-9 meses
Filetes / bifés de pescado – grasos Salmonete, eperlano Salmón (limpio)	36 horas 36 horas		6-8 meses 7-9 meses
Mariscos Cangrejo Dungeness, de las nieves Carne de cangrejo azul (fresca) Carne de cangrejo azul (pasteurizada) Patas para coctel Cangrejo real Mariscos de surimi Camarón Ostras, sin concha Almejas, sin concha Langosta, viva Langosta, carne de la cola	5 días 5-7 días 60 días 5 días 7 días 2 semanas 4 días 4-7 días 5 días 1-2 días 4-5 días	6 meses 4 meses 4 meses 9 meses 9 meses 5 meses 6 meses	6 meses 12 meses 10-12 meses 9 meses 8 meses
Mariscos Empanizados Camarón Vieiras Palitos de pescado Porciones		8 meses 10 meses	12 meses 16 meses 18 meses 18 meses
Pescado ahumado Arenque Salmón, Pescado Blanco	3-4 días 5-8 días	2 meses 2 meses	

CARNES CURADAS Y AHUMADAS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Tocino	7 días	1 mes	Mantener envuelto. Guárdalo en la parte más fría del refrigerador o en un recipiente para carnes. Los horarios son para paquetes abiertos. Sigue las fechas indicadas en los paquetes.
Bolonia, paté de hígado	4-6 días		
Carne seca	10-12 días		
Salchichas y jamones Salchichas, abiertas Salchichas, sin abrir Jamones, abiertos Jamones, sin abrir Salchicha, alemana, fresca Salchichitas de desayuno, ahumadas, tortitas Salchichón duro – pepperoni, palitos de carne seca	1 semana 2 semanas 3-5 días 2 semanas 1-2 días 7 días 2-3 semanas	1-2 meses 1-2 meses 1-2 meses 1-2 meses 1-2 meses 1-2 meses 1-2 meses	Congela en envoltura para congelador.
Jamón, carne en conserva Carne en conserva, en bolsita con jugos Jamón enlatado (sin abrir – la etiqueta dice mantener refrigerado) Jamón, completamente cocido, entero Jamón, completamente cocido, mitad Jamón, completamente cocido, lonchas Salchicha de hígado	5-7 días 6-9 meses 7 días 3-5 días 3-4 días 4-6 días	1 mes No congelar 1-2 meses 1-2 meses 1-2 meses	Escurrido, envuelto Guarda el jamón en el refrigerador a menos que la etiqueta indique que no necesita refrigeración. Una vez abierto el jamón enlatado, utilizar dentro 3 a 5 días.

COMIDA PARA BEBÉS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Líquidos Leche materna extraída Fórmula	24 horas 2 días	3-6 meses No se recomienda	Para el almacenamiento en anaquel de las latas de fórmula sin abrir, observa las fechas de “usar antes de” impresas en los envases. Para más información, ver la serie Alimentando al Más Pequeño, de la Extensión de K-State https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/feeding-our-youngest-series-packet_PKI4.pdf
Sólidos (abiertos o recién hechos) Frutas y verduras coladas Carnes coladas y huevos Combinaciones de carne / verduras Alimentos para bebés hechos en casa	2-3 días 1 día 1-2 días 1-2 días	6-8 meses 1-2 meses 1-2 meses 3-4 meses	Observa la fecha de “usar antes de” para el almacenamiento en anaquel de los frascos sin abrir. Verifica que el botón de seguridad en la tapa esté hacia abajo. Si el frasco no hace “pop” cuando se abre o no está sellado de manera segura, no lo uses. Para más información, ver la serie Alimentando al Más Pequeño, de la Extensión de K-State https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/feeding-our-youngest-series-packet_PKI4.pdf

ANIMALES DE CAZA SILVESTRES

Producto	Refrigerador a 32-40°F (Fresco: Nunca congelado o previamente congelado y refrigerado en casa)	Congelador a 0°F (Comprado fresco y congelado en casa)	Congelador a 0°F (Comprado comercialmente congelado para almacenamiento en congelador)
Venado	3-5 días	8-12 meses	6-12 meses
Conejo, ardilla	1-2 días	8-12 meses	
Patos, faisanes, gansos salvajes	1-2 días	6-12 meses	

OTROS ALIMENTOS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F	Comentarios
Productos enlatados Budines, natillas (abiertos) Salsa y caldo Carnes Salsa a base de tomate	1-2 días 2 días 2-3 días 5 días	2-3 meses 2-3 meses	Transfiere los alimentos a recipientes de vidrio o plástico después de abrirlos. Manténlos tapados. La textura será más suave después de la congelación, pero es aceptable en salsas, sopas o guisos.
Misceláneos Sopas, guisos Bocadillos Cazuelas Restos de comida cocinada Especias molidas Golosinas Grasas, aceites, aderezos para ensaladas (abiertos) Mayonesa (abierta) Cenas de TV, guisos congelados	2-3 días 2-3 días 1-2 días 3-4 días 6 meses No es necesario 1-3 meses 2-3 meses 2 días	4-6 meses 1 mes 2-4 meses 3-4 meses 6-12 meses 6-12 meses 3-4 meses	Se pueden guardar en el armario. Mantener congelados hasta que los vayas a servir.
Productos de delicatessen o envasados al vacío Ensaladas caseras o preparadas en la tienda (huevo, pollo, atún, jamón, macarrones) Chuletas de cerdo y cordero rellenas, pechugas de pollo rellenas con aderezo Comidas preparadas en la tienda Cenas envasadas al vacío de marcas comerciales con sello USDA, sin abrir	3-4 días 1 día 3-4 días 2 semanas		No se recomienda congelar ninguno de estos productos.

HUEVOS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F
Huevos crudos con cáscara, enteros	3 a 5 semanas	No congelarlos. En su lugar, bate las yemas y las claras; luego congela.
Claros de huevo crudas, yemas de huevo	2 a 4 días	12 meses
Huevo crudo congelado accidentalmente con cáscara	Usa inmediatamente después de descongelarlo.	Manténlos congelados; luego refrigéralos para descongelarlos.
Huevos duros	1 semana	No congelar.
Sustitutos de huevo, líquidos Sin abrir Abiertos	7 días 3 días	12 meses No congelar.
Sustitutos de huevo, congelados Sin abrir Abiertos	Después de descongelarlos, 3 días o mira la fecha de "usar antes de".	No congelar No congelar.
Cacerolas con huevo	Después de hornear, 3 a 4 días	Después de hornear, 2 a 3 meses.

HUEVOS

Producto	Refrigerador a 32-40°F	Congelador a 0°F
Ponche de huevo Comercial Hecho en casa	3 a 5 días 2 a 4 días	6 meses No congelar.
Tartas Calabaza o nuez pecana Natillas y estilo chiffón	3 a 4 días 3 a 4 días	Después de hornear, 1-2 meses. No congelar.
Quiche con relleno	Después de hornear, 3 a 5 días	Después de hornear, 2-3 meses.

¿Qué significan las fechas de envasado?

- “Vender antes de” significa que la tienda debe vender el producto antes de la fecha impresa, pero el consumidor aún puede comer el producto de manera segura después de esa fecha.
- “Mejor si se usa antes de” no significa que el consumidor deba usar el producto antes de la fecha indicada por razones de inocuidad, sino para obtener la mejor calidad y sabor.
- “Usar antes de” es la última fecha recomendada para usar con la máxima calidad. Es probable que observes un marcado deterioro en la calidad del producto (sabor, apariencia, textura) después de esa fecha. - Nota: No uses fórmula para bebés ni alimentos para bebés después de la fecha de “usar antes de”.
- “Fechas cerradas o codificadas” son números de empaque usados por el fabricante. Los alimentos se pueden retirar, utilizando estos números de empaque, si ocurre un problema.

Fuentes:

Tan Fácil de Conservar, 6.ª edición, Extensión de la Universidad de Georgia

Aplicación FoodKeeper del USDA <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>

Adaptado de materiales preparados por el Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA, [Foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov)
Extensión de la Universidad Estatal de Dakota del Norte

Revisado por Karen Blakeslee, M.S., Asociada de Extensión
Departamento de Ciencias de Granos y Alimentos

KANSAS STATE
UNIVERSITY

Extension

Las publicaciones de K-State están disponibles en la página web www.ksre.ksu.edu. La fecha indicada es la de la publicación o de la última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos están reservados. En cada caso, acredite Karen Blakeslee, *Almacenamiento seguro de alimentos: el refrigerador y el congelador*, Kansas State University, Junio 2026.

Emitido para promover el trabajo de Extensión Cooperativa, actos del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el director de Extension, Kansas State University, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión. Kansas State University es un empleador con igualdad de oportunidades.

Esta publicación estará disponible en un formato alternativo accesible o en otros idiomas que no sean el inglés, previa solicitud. Para solicitar servicios de traducción, póngase en contacto con ksrenews@ksu.edu.

MF3130S rev Junio 2026