

ALMACENAMIENTO ADECUADO ➤➤ DE ALIMENTOS

1

ALIMENTOS NO PERECEDEROS

Son aquellos que no se descomponen tan fácilmente, tienen mayor duración y se pueden guardar a temperatura ambiente.

El lugar de almacenamiento de los alimentos no perecederos debe estar siempre limpio, seco, protegido de plagas y tener suficiente espacio para permitir la circulación del aire.

Se recomienda poner en la parte inferior productos que contengan líquidos (aceite, enlatados, leche de larga duración) o empaques más pesados como frijoles y arroz.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

ALMACENAMIENTO ADECUADO DE ALIMENTOS

2

ALIMENTOS PERECEDEROS

Son aquellos que fácilmente son atacados por microorganismos y se descomponen rápidamente, por lo que requieren estar almacenados en refrigeración o congelación.

Por ejemplo: carnes, lácteos, frutas y verduras.

Se debe tener en cuenta que si se van a refrigerar o congelar deben almacenarse en bolsas plásticas o recipientes tapados y limpios.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

ALMACENAMIENTO ADECUADO ➤➤ DE ALIMENTOS

3

Mantener una correcta
limpieza de la nevera para
asegurar la duración
adecuada de los **ALIMENTOS**.

Además, preservar sus características
de olor, sabor y color y prevenir
aparición de microorganismos. El
buen manejo del equipo de
almacenamiento en frío evita la
acumulación de suciedad,
contaminación de los alimentos
o el daño del equipo.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética

ALMACENAMIENTO ADECUADO DE ALIMENTOS

4

Limpieza adecuada de la NEVERA.

- Limpie el interior de su nevera con un paño limpio y humedecido en solución jabonosa.
- Pase otro paño limpio con agua sin solución jabonosa para retirar los restos de la primera aplicación.
- Las piezas plásticas deben ser lavadas por aparte y dejar que se sequen al aire libre.
- Para la limpieza de las piezas plásticas, NO UTILICE productos que sean abrasivos, objetos metálicos o cepillos de cerdas demasiado duras.

**REALICE ESTE PROCESO UNA
VEZ POR SEMANA.**



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética

ALMACENAMIENTO ADECUADO DE ALIMENTOS

5

No sobrecargar los equipos o exceder su capacidad y almacenar los alimentos espaciados unos de otros, para que el aire circule y mantenga los alimentos a temperatura adecuada.

Se deben almacenar los alimentos en recipientes limpios y con tapa, para prevenir la contaminación cruzada; de ser posible con fechas de empaque o de vencimiento.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética

ALMACENAMIENTO ADECUADO ▶▶ DE ALIMENTOS

6

Los alimentos en congelación,
entre -12°C y -18°C , deben
descartarse luego de 3 meses de
almacenamiento.

Preferir guardar las carnes en
cantidades pequeñas, idealmente
porcionadas según se vaya a utilizar.



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Escuela de Nutrición y Dietética