

Guía de refrigeración y congelado

 Vegetales	Refrigerador	Congelador	 Carnes	Refrigerador	Congelador
Lechuga	1 semana	No congelar	Tocino	2 semanas	4 meses
Tomate	7-10 días	8-12 meses	Embutidos	8-10 días	6 meses
Zanahoria	3 semanas	8-12 meses	Chorizos	1-3 días	1-3 meses
Pepino	1 semana	8-12 meses	Pollo	1-2 días	12 meses
Vainicas	1 semana	8-12 meses	Carne molida	1-2 días	3-4 meses
Brócoli / Coliflor	7-14 días	8-12 meses	Res	1-2 días	6-10 meses
Papas / Camote	3 meses	8-12 meses	Cerdo	1-3 días	5-8 meses
Hongos frescos	1 semana	8-12 meses	Mariscos	1-2 días	2 meses
 Frutas			Pescado	1-2 días	6-9 meses
			 Otros		
Manzanas	1-2 meses	8-12 meses		Pan	2-3 semanas
Bananos	5-9 días	2-3 meses	Pasteles	5-7 días	6-12 meses
Melón	7-10 días	8-12 meses	Arroz cocido	2-3 días	1 mes
Uvas	7-10 días	8-12 meses	Frijoles cocidos	5-7 días	6 meses
Fresas y moras	5-7 días	6-8 meses	Huevos	3-4 semanas	6 meses
Cítricos	1-2 meses	3-4 meses	Yemas	1-2 días	6 meses
Piña	5-7 días	8-12 meses	Claros	4 días	12 meses
Papaya	7-10 días	8-10 meses			
 Lácteos					
	Mantequilla	1-3 meses	6-9 meses		
	Quesos suaves	2-4 meses	6-8 meses		
	Quesos frescos	5-7 días	6-8 meses		
	Quesos maduros	2-4 meses	6-8 meses		
	Leche	5-7 días	1 mes		
	Yogurt	2-3 semanas	1-2 meses		
Natilla	5-7 días	1 mes			

