

## ¿Cuánto dura realmente la comida en el refrigerador? Lo que nadie te explicó sobre cómo conservar tus alimentos



Ya sea por mala conservación, desconocimiento o falta de planificación, una parte importante de los alimentos que se compran termina en la basura. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), a nivel mundial se pierden o desperdician 1.300 millones de toneladas de alimentos cada año, lo que equivale a un tercio de toda la producción destinada al consumo humano.

Esta cifra representa no solo una pérdida económica y social significativa, sino también un fuerte impacto ambiental. "Muchas veces el problema no es la cantidad de alimentos que tenemos, sino cómo los gestionamos en casa. Planificar bien, ordenar el refrigerador y conocer la vida útil de los productos puede hacer una gran diferencia", explica Evelyn Figueroa, nutricionista y jefa de

**Expertos de Aramark Chile entregan recomendaciones prácticas para extender la vida útil de los alimentos, mantener su frescura y reducir el desperdicio en casa.**

planificación operacional en Aramark Chile.

La buena noticia es que gran parte de ese desperdicio puede evitarse mediante acciones simples y accesibles, como conocer la vida útil de los alimentos y almacenarlos de forma adecuada.

### ¿Cuánto duran realmente los alimentos?

Algunos ejemplos:

-Carnes crudas: 2 a 3 días en el refrigerador.

-Carnes cocidas o sobras: hasta 4 días.

-Lácteos abiertos: entre 5 y 7 días.

-Huevos: hasta 3 semanas si están refrigerados.

-Frutas y verduras: entre 3 y 10 días, según el tipo y forma de almacenamiento.

"Muchas veces botamos comida por no saber si aún es segura para el consumo. Conocer estos tiempos permite planificar mejor, ahorrar dinero y evitar riesgos para la salud", añade la nutricionista.

Cómo ordenar el refrigerador (y por qué importa)

El orden del refrigerador no solo es estético: ayuda a conservar mejor los alimentos y evitar la contaminación cruzada. Lo ideal es seguir esta lógica:

-Parte superior: alimentos cocidos, preparados o listos para consumir.

-Zona media: lácteos, huevos y embutidos.

-Zona inferior: carnes crudas, siempre bien selladas.

-Cajones: frutas y verduras, de preferencia separadas.

-Usar envases transparentes y etiquetar con la fecha de preparación ayuda a "ver" lo que tenemos y consumir antes lo más antiguo.

"Una forma práctica de evitar que los alimentos se pierdan es mantener los productos más antiguos a la vista y al frente. Lo que se ve, se consume", recomienda Figueroa.

### Trucos para que la comida dure más

Con pequeños cambios se puede alargar la vida útil de muchos alimentos

-Limones: guárdalos en frascos con agua para que duren más.

-Lechuga: envuelta en papel absorbente, en un contenedor hermético.

-Plátanos: sepáralos del racimo o congélalos si están muy maduros.

-Manzanas: mantenlas lejos de otras frutas para evitar que aceleren su maduración.

-Palta abierta: rocíala con jugo de limón, cúbreala con film plástico y guárdala con el cuesco.

-¿Demasiadas paltas maduras? Tritúralas y congélalas en porciones para guacamole o pastas.