Para conservar y reutilizar adecuadamente los alimentos, tené en cuenta estos consejos de manipulación segura:

- No dejes alimentos cocidos y perecederos a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Asegurate de que las temperaturas de conservación de tu heladera y freezer sean las correctas:
  - Heladera: menor o igual a 5°C.
  - Freezer: -18°C.
- Las sobras no deberían guardarse en la heladera por más de 3 días, ni recalentarse más de una vez.
- Rotulá lo que almacenás en el freezer, indicando contenido y fecha de guardado.
- Nunca descongeles los alimentos a temperatura ambiente. Podés descongelarlos con seguridad en la heladera, en el horno de microondas (solo si luego los cocinas inmediatamente), como parte de la cocción o bajo chorro de agua fría.
- En general, un alimento descongelado no se puede volver a congelar (salvo que lo cocines antes de guardarlo nuevamente en el freezer).

Referencias de períodos de almacenamiento de algunos alimentos en la heladera y el freezer

	HELADERA (4ºC* o menos)	FREEZER (-18ºC)
BIFES DE CARNE VACUNA CRUDOS	3 A 5 DÍAS	6 A 12 MESES
ASADO DE CARNE VACUNA CRUDO	3 A 5 DÍAS	4 A 12 MESES
POLLO O PAVO ENTERO CRUDO	1 A 2 DÍAS	1 AÑO
POLLO O PAVO EN PRESAS CRUDO	1 A 2 DÍAS	9 MESES
CARNE DE CERDO CRUDA	1 A 3 DÍAS	2 A 6 MESES
PESCADO CRUDO	1 A 3 DÍAS	2 A 6 MESES
MARISCOS CRUDOS	1 A 3 DÍAS	2 A 6 MESES
SALCHICHAS	SEGÚN VENCIMIENTO DEL ENVASE. Sueltas: 1 a 5 días	HASTA 2 SEMANAS
CARNES (res, oveja, cerdo, aves, pescado, mariscos) PICADAS CRUDAS	1 A 2 DÍAS	1 A 2 MESES
CARNES (res, oveja, cerdo, aves, pescado, mariscos) COCIDAS	1 A 2 DÍAS	2 A 3 MESES
FIAMBRE NO ENVASADO AL VACÍO	1 A 5 DÍAS	HASTA 2 SEMANAS
JAMÓN COCIDO ENVASADO AL VACÍO	2 SEMANAS O SEGÚN VENCIMIENTO DEL ENVASE	1 A 2 MESES
VERDURAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES FRESCAS (no incluye zapallo, calabaza, papa y otros tubérculos).	2 A 5 DÍAS	8 MESES
HUEVOS FRESCOS	3 A 5 SEMANAS	NO CONGELAR
SALSAS Y CALDOS CASEROS COCIDOS	1 A 2 DÍAS	2 A 3 MESES
SOPAS Y GUISOS DE VERDURAS O CON CARNE	3 A 4 DÍAS	2 A 3 MESES
PIZZA COCIDA	3 A 4 DÍAS	1 A 2 MESES
COMIDAS LISTAS PARA CONSUMIR (COCIDAS O NO) QUE CONTENGAN O COMBINEN: HUEVOS, CARNES, AVES, PESCADOS, MARISCOS, LÁCTEOS, MAYONESAS, CREMA PASTELERA, FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS COCIDAS	1 DÍA	2 A 3 MESES
ENSALADAS DE POLLO, HUEVO, ATÚN, JAMÓN Y/O FIDEOS	3 A 5 DÍAS	NO CONGELAN BIEN

Elaboración propia en base a:

- "Consejos útiles para comprar, cocinar y conservar los alimentos en forma segura" de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Observatorio__ANMAT/charlas/Folleto__Alimentos.pdf

- "Guía de Buenas Prácticas de Manufactura para servicios de comidas" del Ministerio de Agroindustria de la Nación. Edición 2017. Disponible en: http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Publicaciones/documentos/guias/guiBPMserviciodecomidas.pdf

***El Ministerio de Agroindustria de la Nación establece en 4°C la temperatura de conservación en heladera de referencia, 1°C menos de lo indicado por ANMAT (5°C).**