



En vez de tirar las sobras, ahorra tiempo y dinero reutilizando las sobras de forma segura.

Seguridad Alimentaria

Es esencial refrigerar y congelar los alimentos adecuadamente cuando ya que se hayan cocinado. Refrigerar los alimentos fríos y calientes sobrantes dentro de las 2 horas. Las bacterias se multiplican en la “zona de peligro de temperatura” entre las temperaturas de 40 F y 140 F. Coloca las sobras calientes en sartenes poco profundas, de no más de 4 pulgadas de profundidad, y refrigéralas para permitir un enfriamiento rápido.

Almacenamiento de las Sobras

- Guarda las sobras cocidas en el refrigerador y cómelas **dentro de 3 a 4 días**.
- Coloca las sobras **en recipientes transparentes y herméticos** para ver fácilmente lo que contienen.
- Usa una etiqueta removible o pega una nota adhesiva en el recipiente para **etiquetar las sobras** con el día en que se preparó la comida.
- **Mueve los alimentos que se echarán a perder** al frente del refrigerador como recordatorio de que debes comerlos pronto.

Congelar las Sobras Cocidas

- Congela las sobras cocidas dentro de 3 a 4 días.
- Coloca los alimentos en **un recipiente hermético** hecho de plástico o vidrio. Retira la mayor cantidad de aire posible antes de cerrar.
- **Etiqueta el recipiente** con el nombre de las sobras, la fecha actual, y la hora de almacenamiento recomendada. En general, congela las cazuelas por 2 a 4 meses, y las sopas y los guisados por 2 a 3 meses.

Más información (en inglés): go.illinois.edu/WhatCanIFreeze

Métodos de Descongelación

Nunca descongeles los alimentos al aire libre o en un garaje, un sótano, o en la encimera de la cocina. Estos métodos pueden hacer que los alimentos no sean seguros para comer.

Descongela los alimentos usando uno de los cuatro métodos seguros:

1. Descongélalos en el refrigerador.
2. Descongélalos en una bolsa de plástico impermeable sumergida en agua fría y cambia el agua cada 30 minutos.
3. Descongélalos en el microondas y cocínalos inmediatamente después de descongelar.
4. Descongélalos durante el proceso de cocción, como las hamburguesas congeladas a la parrilla.

Recalentar las Sobras

- Usa los recipientes aptos para microondas para recalentar las sobras en el microondas.
- No uses las bolsas de plástico de almacenamiento, las bolsas de papel marrón, las bolsas de plástico de los mercados, los periódicos, el papel de aluminio, o los recipientes de plástico.
- Recalienta todos los alimentos a 165 F medidos con un termómetro para alimentos.
- Nunca recalientes los alimentos en una olla de cocción lenta. Recalientalos en la estufa o en el microondas, y transfíerelos a una olla de cocción lenta para mantener el calor (140 F o más).

Sé Creativo(a)

Descubre las formas creativas de reutilizar y transformar las sobras en nuevas recetas para evitar comer lo mismo noche tras noche. Explora las ideas de transformar las sobras en un salteado, una sopa, una quesadilla, o una cazuela.

Aprende más sobre las sugerencias creativas para usar ciertos tipos de alimentos sobrantes en la página siguiente.



Tipo de Alimento	Ideas para las Sobras
Jamón	Corta las sobras de jamón en cubos y agrégalas a los huevos revueltos, las patatas, las ensaladas de pasta, las ensaladas de lechuga, y/o los platos con arroz.
Carne para Tacos	Agrégalas al chile, a las papas al horno, y/o prepara los nachos caseros.
Carne de Res/ Puerco Asado	Agrégalas al guisado de ternera con vegetales, a la carne de res con fideos, y/o prepara los sándwiches de barbacoa.
Pollo	Agrégalos a las sopas, como la sopa de pollo o de tortilla; a los tacos y/o a las fajitas; y/o a las ensaladas, los burritos, los platos de pasta, las quesadillas, y/o los dips.
Bistec	Úsalo para el bistec con huevos, en una quesadilla, y/o en una ensalada.
Pescado	Úsalo en los tacos de pescado y/o en las croquetas de pescado. Mézclalo con crema agria y cebollino para una salsa de pescado. Prepara una sopa de pescado con los vegetales sobrantes.
Arroz	Prepara el arroz con leche y/o el arroz frito. Agrega el arroz sobrante a la sopa de vegetales y/o al caldo de pollo.
Pasta	Agrega la pasta sobrante a las sopas, a la ensalada de pasta, y/o al salteado.
Pan	Prepara los picatostes, las tostadas francesas, y/o el pan rallado.
Uvas y Bayas	Lávalas y congélalas, agrégalas al yogur, a los batidos, y/o al helado.
Manzanas	Saltea las manzanas en rodajas con margarina y canela para un postre. Usa las manzanas viejas para hornear en un pastel, en una tarta, y/o en los panquecitos.
Fruta demasiado madura	Agrega las frutas demasiado maduras, como piña o plátano, a los batidos.
Vegetales	Encurte los vegetales con jugo de pepinillos o vinagre de sidra de manzana. Agrega los vegetales cocidos sobrantes a las sopas y/o a los salteados.
Café o Té Helado	Congela el exceso de café y/o de té helado en bandejas de cubitos de hielo y agrégalos a las bebidas frías.
Vino	Congela el vino (en medidas de 1 cucharada) en una bandeja de cubitos de hielo para usarlo cuando cocinas.

Referencias en inglés

- [Storing and Reheating Leftovers](#), University of Minnesota Extension
- [4 Steps to Food Safety](#), FoodSafety.gov

Modificado noviembre 2024



extension.illinois.edu