

¿Cuánto tiempo duran las sobras de las fiestas?

El 29 de noviembre es el ¡Día de Tirar las Sobras! Las sobras de las fiestas suelen conservarse unos días después de la comida, pero también puedes guardarlas en el congelador para prolongar su vida útil y garantizar la mejor calidad.

- **Pavo cocido:** Refrigerera hasta por 4 días.
- **Salsa espesa:** Refrigerera hasta por 2 días.
- **Guizado de ejotes:** Refrigerera hasta por 4 días. Los ejotes cocidos congelados no se almacenan bien.

- **Puré de papas y camote:** Refrigerera hasta por 5 días.
- **Salsa de arándanos:** Refrigerera hasta por dos semanas.

Recuerda: El pastel de calabaza casero debe almacenarse en el refrigerador, no a temperatura ambiente. Las bacterias dañinas que te enfermarán no se pueden ver, oler, ni saborear. Obtén más información sobre la seguridad alimentaria y las fiestas en extension.illinois.edu/turkey. (recurso en inglés)

¿Es la primera vez que cocinas un pavo?

Explora la guía para preparar el pavo en extension.illinois.edu/turkey. (recurso en inglés)



Día Nacional del Reciclaje es el 15 de noviembre

Te ofrecemos algunas sugerencias para garantizar que nuestro planeta se mantenga saludable:

- Antes de hacer compra, pregúntate si realmente necesitas un producto. No lo compres si no lo necesitas.
- Confirma si el producto que compras es ecológico. ¿Ha cumplido con el estándar de ahorro de energía, y es algo que está hecho para durar?
- Recicla las botellas, las latas, el papel, y el cartón.
- Mantén los alimentos y los líquidos fuera de tu reciclaje.
- Reutiliza las bolsas de plástico o infórmate sobre dónde puedes reciclarlas.
- Invierte en los vasos reutilizables en lugar de los vasos de plástico o encerados.
- Reutiliza o readapta los artículos como la ropa.
- Averigua dónde se encuentra tu programa de reciclaje local y qué recogerán.

Consulta la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA) para obtener consejos sobre el reciclaje. [.epa.gov/recycle/how-do-i-recycle-common-recyclables](https://www.epa.gov/recycle/how-do-i-recycle-common-recyclables)



El Día de Limpieza del Refrigerador es el 15 de noviembre



Tira la comida vieja y limpia tu refrigerador. Te ofrecemos una lista de las fechas en los alimentos y lo que significan:

- **Fecha Límite de Venta:** Esta fecha indica cuándo las tiendas deben retirar los productos. Los alimentos serán seguros para comer después de esta fecha si han sido refrigerados.
- **Fecha de Consumo Preferente:** Esta fecha es una recomendación para los consumidores cuando el sabor y/o la calidad del producto es más alta.
- **Fecha Final de Uso:** Esta es la última fecha recomendada para garantizar la máxima calidad de un producto.
- **Fecha de Empaque:** Esta fecha, generalmente utilizada en los alimentos enlatados, es cuando se empaquetó el producto y se utiliza por los fabricantes para el seguimiento.
- **Fecha de Caducidad:** La fórmula infantil, los alimentos para bebés, y los medicamentos de venta libre nunca deben consumirse después de la fecha de caducidad porque es posible que no funcionen en el cuerpo como se pretendía inicialmente.

Fuentes:

fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/fechas-en-productos-alimenticios
extension.illinois.edu/food/storing-food. (recurso en inglés)