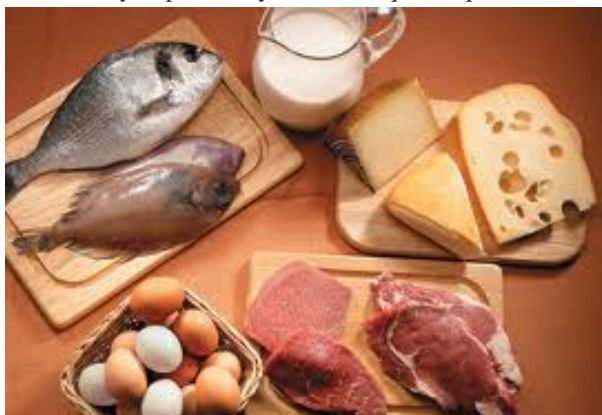


Fechas de congelacion de los alimentos

El **uso idóneo del frigorífico** ralentiza extremadamente la proliferación de bacterias, y la congelación adecuada las elimina indefinidamente. Por tanto, cuando cocines la carne necesaria para el desarrollo de tu musculatura, no olvides indicar en los envases en los que la conservas las fechas en que la has cocinado y hasta cuándo es apto su consumo. Si no consumes [alimentos de calidad](#), no vas a crecer como tú quieres.

Aquí te van unas fechas que debes tener en cuenta cuando refrigeres o congeles algunos [alimentos](#) que se hallan en la **dieta de todo culturista**. Puedes coger esta tabla y colocarla sobre el frigorífico para que te recuerde la duración de conservación de cada alimento, y te puedes ayudar de etiquetas que habrás de colocar en cada envase.



Los tiempos que te doy aquí se refieren a la **seguridad de la comida los del frigorífico** y, los del **congelador, a la calidad del alimento**:

| Alimento | Frigorífico | Congelador |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|
| huevos frescos | 3 a 5 semanas | no congelar |
| claras y yemas crudas | 2 a 4 días | 1 año |
| huevos duros | 1 semana | no congelar |
| huevos pasteurizados abiertos | 3 días | no congelar |
| huevos pasteurizados sin abrir | 10 días | 1 año |
| mayonesa | 2 meses | no congelar |
| hamburguesas | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |
| estofados | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |
| ternera, cerdo, cordero | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |

| | | |
|---|--------------|--------------|
| pavo,pollo estofados | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |
| filetes frescos 3 a 5 días | 6 a 12 meses | |
| chuletas frescas | 3 a 5 días | 4 a 6 meses |
| asaduras frescas | 3 a 5 días | 4 a 12 meses |
| carne cocida | 3 a 4 días | 2 a 3 meses |
| pollo o pavo completo | 1 a 2 días | 1 año |
| pollo o pavo, partes | 1 a 2 días | 9 meses |
| aves cocidas | 3 a 4 días | 4 meses |
| | | |
| pescado fresco | 1 a 2 días | 6 meses |
| pescado graso | 1 a 2 días | 2 a 3 meses |
| pescado cocido | 3 a 4 días | 4 a 6 meses |
| pescado ahumado | 2 semanas | 2 meses |
| calamares y crustáceos | 1 a 2 días | 3 a 6 meses |
| pescado enlatado (ya abierto) | 3 a 4 días | 2 meses |
| jamón cocido entero | 7 días | 1 a 2 meses |
| jamón cocido medio | 3 a 5 días | 1 a 2 meses |
| jamón cocido, partes | 3 a 4 días | 1 a 2 meses |
| bacon | 7 días | 1 mes |