El semáforo del táper

Para pegar en la nevera. Cuenta los días desde tu sesión de cocina; si dudas, mira aquí antes de abrir la tapa.

DÍAS 1-3 **Nevera**	Lo que vas a comer los tres primeros días, en la nevera a menos de 5 °C. El pescado y el arroz tienen plazos más cortos: mira sus fichas.
DÍAS 4-5 **Congelador**	Directo al congelador en cuanto se enfría. La noche del día 3, pasa a la nevera lo del día 4. Nunca descongeles en la encimera.
SIEMPRE **Fuera**	Más de 2 horas fuera de la nevera (1 si hace más de 30 °C) · pasado su plazo · olor o aspecto raros · o simplemente dudas. Que huela bien no significa que esté bien.

Fichas de riesgo

MÁXIMO CUIDADO
Arroz
Enfría en menos de 1 hora. Nevera 1 día; si no, congela. Recalienta una sola vez.

PLAZO CORTO
Pescado
Cocinado, 1-2 días en nevera. Por eso siempre va el día 1 o el 2.

BIEN HECHO
Pollo
75 °C en el centro, nada rosado. 3 días en nevera. No lo laves en crudo.

PLAZO CORTO
Huevo
Tortillas y revueltos, 2 días. Cocidos con cáscara, hasta 7.

AGUANTAN BIEN
Legumbres
2-3 días en nevera. Congeladas en bolsa plana, hasta 3 meses.

AL MOMENTO
Hojas verdes
Aliñadas, el mismo día. Guárdalas secas y monta al servir.

Recalentar sin sorpresas

1
Tapa
Sin cerrar del todo; con 1 cda. de agua si es arroz o pasta.

2
Remueve
A mitad de tiempo. El microondas calienta a parches.

3
Reposa
Un minuto tapado: el calor se reparte solo.

4
Comprueba
Debe humear en el centro (74 °C). Una sola vez por ración.

Pautas basadas en la AESAN y la EFSA. Detalles y fuentes en los capítulos 5 y 6. Ante la duda, fuera.

Cuánto dura cada cosa

COCINADO	NEVERA	CONGELADOR
Arroz cocido	1 día (enfriar en menos de 1 hora)	Hasta 1 mes
Pescado cocinado	1-2 días	Hasta 3 meses
Legumbres cocidas o guisadas	2-3 días	Hasta 3 meses
Pollo o carne cocinados	3 días	Hasta 3 meses
Tortillas y platos con huevo	2 días	No recomendable
Verduras asadas o cocidas	3-4 días	Hasta 3 meses (cambia la textura)

COCINADO	NEVERA	CONGELADOR
Cremas y sopas de verduras	3-4 días	Hasta 3 meses
Pasta cocida sin salsa	2-3 días	No recomendable
Salsas con yogur	3 días	No
Salsa de tomate casera	4-5 días	Hasta 3 meses
Huevos cocidos con cáscara	Hasta 7 días	No
Ensalada aliñada	El mismo día	No

Nevera a menos de 5 °C (41 °F); congelador a -18 °C (0 °F).