

UNA BUENA ORGANIZACIÓN PARA LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Info — Alimenta
Tu portal de alimentación y salud

LA COMPRA DEBE REALIZARSE DE FORMA RESPONSABLE:

- Empezar por los **productos no perecederos** y terminar por los productos frescos y los congelados.
- Es crítico el tiempo que puedan permanecer a altas temperaturas los **frescos y congelados**, ya que puede aumentar la posibilidad de proliferación de microorganismos.

ORGANIZA TU NEVERA

- 1 En los estantes superiores:** Alimentos ya cocinados o conservas sin acabar
- 2 En el centro:** Productos lácteos, huevos y embutidos.
- 3 En los estantes inferiores:**
 - Alimentos crudos y perecederos (carnes o pescados).
 - Productos de descongelación, en envases cerrados.
- 4 En los cajones:** Frutas y hortalizas.
- 5 En la puerta:** Bebidas, leche, mantequilla y/o margarina, mermeladas o salsas.



EN EL CONGELADOR

- ✓ Cuidar la **limpieza** y evitar el hielo y la escarcha.
- ✓ Mantener una **distancia** entre los alimentos.
- ✓ **Etiquetar** los envases con la fecha de entrada en el congelador, el contenido y el número de raciones.
- ✓ No introducir los **alimentos calientes**.
- ✓ Limitar la **apertura de la puerta** en frecuencia y duración.
- ✓ No **sobrecargar**.

PARA CONSERVAR A UNA BUENA TEMPERATURA, CUENTA LAS ESTRELLAS DEL CONGELADOR.

- * **-6 °C** Los alimentos ya congelados solo se deben mantener unos días.
- ** **-12 °C** Los alimentos ya congelados se mantienen unas semanas.
- *** **-18 °C** Permite mantener los alimentos ya congelados varios meses.
- **** **-24 °C** Mantiene los alimentos ya congelados durante periodos más prolongados. Apropiado para congelar alimentos.

LA DESPENSA: UN LUGAR FRESCO Y SECO

Elegir bien los envases para mantener la frescura de los alimentos

- **Tuppers y botes de cristal herméticos con tapa:** para guardar alimentos en la despensa y conservar en la nevera líquidos sobrantes o alimentos semisólidos.
- **Envases de frutas y verduras:** para mantener la frescura del producto durante más tiempo. Abrirlos cuando vayan a ser consumidos.
- **Envasados al vacío:** la extracción de aire de los envases favorece que los alimentos se mantengan durante más tiempo sin alterar sus características.
- **Bolsas de plástico:** Útiles para conservar los alimentos, aprovechando el máximo espacio.
- **Film transparente:** Protege de la humedad y los olores.
- **Papel de aluminio:** Se recomienda que sea resistente a la congelación.

- ✓ **Es importante reorganizar** frecuentemente los armarios: lo primero que entra es lo primero que sale.
- ✓ **Una vez se abre un producto** se debe retirar el envase original, trasladarlo a un recipiente hermético y meterlo en el frigorífico.

Fuentes:

- http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/para_consumidor/nevera.pdf
- http://www.mapama.gob.es/imagenes/es/guia_consumidor_alta_tcm7-354458.pdf