

SAPS COM GESTIONAR I REALITZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

RECOMANACIONS DESPRÉS D'ANAR A COMPRAR:

Seguretat Alimentària:

Claus per a la seguretat dels aliments després d'anar a comprar.



Preparar i manipular de forma segura els aliments d'origen vegetal i animal.

No deixar ni recolzar cap bossa ni aliment a terra.

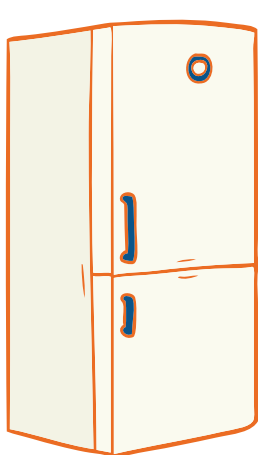
Seguir el Sistema FIFO "First In First Out": "El primer que entra és el primer que surt".

Ficar al congelador o la nevera els productes frescos per evitar trencar la cadena del fred.

Rentar-se les mans abans de manipular qualsevol aliment

Organització a la cuina:

És important com es distribueixen els aliments a la nevera perquè el fred no es reparteix igual per tot l'espai.



La **porta** és la que té més oscil·lacions de temperatura. Els aliments peribles no s'han de col·locar aquí, sinó aliments tipus salses, llaunes de begudes, mantega, etc.

Als **prestatges superiors** (on la temperatura és més temperada) s'aconsella ubicar les semiconserves, lactis i ous. Les fruites i verdures també podran anar a les lleixes més altes.

A les **lleixes ubicades a la part mitjana de la nevera** situar els formatges, embotits i plats cuinats.

Als **prestatges inferiors** (part més freda) és aconsellable ubicar els aliments molt peribles com la carn i els peixos crus.