

¿SABES CÓMO GESTIONAR Y REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

RECOMENDACIONES DESPUÉS DE IR A COMPRAR:

Seguridad Alimentaria:

Claves para la seguridad de los alimentos después de ir a comprar.



Preparar y manipular de forma segura los alimentos de origen vegetal y animal

No dejar ni apoyar ninguna bolsa ni alimento en el suelo.

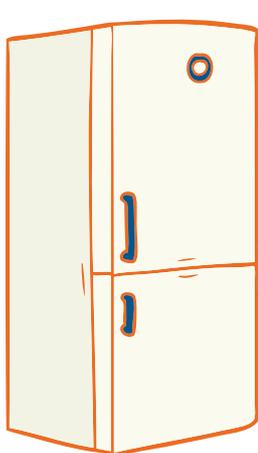
Seguir el Sistema FIFO "First In First Out": "Lo primero que entra es lo primero que sale"

Meter en el congelador o la nevera los productos frescos para evitar romper la cadena del frío

Lavarse las manos antes de manipular cualquier alimento.

Organización en la cocina

Es importante cómo se distribuyen los alimentos en la nevera ya que el frío no se reparte por igual por todo el espacio.



La **puerta** es la que más oscilaciones tiene de temperatura. Los alimentos perecederos no deben de colocarse ahí, sino alimentos tipo salsas, latas de bebidas, mantequilla, etc...

En los **estantes superiores** (donde la temperatura es más templada) se aconseja ubicar las semiconservas, lácteos y huevos. Las frutas y verduras también podrán ir en las baldas más altas.

En las **baldas ubicadas en la parte media de la nevera** situar los quesos, fiambres y platos cocinados.

En los **estantes inferiores** (parte más fría) es aconsejable ubicar los alimentos muy perecederos como la carne y los pescados crudos.