

CÓMO ORGANIZAR TU NEVERA



Es necesario tener organizados y bien colocados nuestros alimentos en la nevera. El método FIFO significa “lo primero que entra es lo primero que sale”. Es decir, que lo primero que compramos será lo que consumamos antes (siempre teniendo en cuenta la fecha de caducidad o consumo preferente).

Colocación adecuada de alimentos en la nevera por higiene y seguridad alimentaria:



- Separa los alimentos crudos de los cocinados
- Almacena los alimentos en recipientes cerrados

IMPORTANTE



Limpieza

- Cada 1-3 meses
- Apagar el frigorífico
- Vaciar todo y limpiar bien
- Secar con papel de un solo uso



Temperatura

- Entre los 3 y los 5° C
- Atemperar alimentos calientes antes de guardarlos
- No meter demasiados alimentos, dejar espacio entre unos y otros

Fundación Alimentación Saludable. Cómo organizar la nevera de forma segura. 2020. Disponible en: <https://www.alimentacionasaludable.es/noticias/noticia.asp?id=465>
Alimenta. Cómo colocar los alimentos en la nevera. 2014. Disponible en: <https://www.dietistasnutricionistas.es/como-colocar-los-alimentos-en-la-nevera/>