

# RECUERDA

- SEPARA LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCINADOS
- UTILIZA RECIPIENTES CERRADOS
- LEE LAS ETIQUETAS PARA SABER CÓMO ALMACENAR LOS ALIMENTOS
- ORDENA Y MANTÉN LIMPIA TU NEVERA

# PON EN ORDEN TU NEVERA



# RECOMENDACIONES PARA CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN TU NEVERA

- Mantén limpia tu nevera. Límpiala a fondo al menos una vez al mes.
- Mantén separados los alimentos crudos de los cocinados.
- Lee las etiquetas para conocer las condiciones de conservación de cada alimento y las fechas de caducidad/consumo preferente.
- Ordena tu nevera. De arriba a abajo:
  - Alimentos cocinados o listos para el consumo.
  - Carnes y pescados crudos.
  - Frutas y verduras (ponlas en el cajón de la nevera).
  - Sitúa delante los alimentos que tienes que consumir antes.
  - Descongela los alimentos en los niveles inferiores de la nevera.
- Almacena los alimentos siempre en recipientes cerrados.
- Refrigerera o congela los alimentos cocinados lo antes posible. Si los separas en porciones se enfriarán antes. Pon etiquetas con la fecha para saber cuándo se prepararon.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

**aecosan**  
agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición



Gerencia del Área de Salud de Cáceres