

# HIGIENE, MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

## CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

1. **En la puerta de la nevera:** salsas, mantequilla, conservas bebidas...
2. **En los cajones:** Verduras y hortalizas, fruta, ya que un exceso de frío puede deteriorar sus propiedades.
3. **Parte inferior:** Carnes, pescados, alimentos perecederos a corto plazo... Parte de la nevera donde menos temperatura hay.
4. **Parte superior y central:** Productos ya cocinados, productos abiertos, lácteos, huevos... Productos que no necesitan tanta temperatura.

## ALMACENAMIENTO:

- Deja los platos más caldosos de lo habitual.
- Enfría antes de congelar o refrigerar, pero no más de dos horas fuera.
- Anota en el recipiente la fecha de preparación.
- Utiliza recipientes seguros (material y cierre): cristal, silicona platinum o tritán. Evitar plásticos aunque sean libres de BPA y latas.
- Temperaturas; nevera 4°, congelador -18°

## CONSUMIR DESPUÉS SIN PERDER SABOR:

- Descongelar en nevera con tiempo suficiente de antelación, si no es así hacerlo en el microondas a intervalos y en cortos periodos de tiempo.
- No congelan bien: vegetales crudos, comida enlatada, mayonesas y aliños preparadas, arroz y pastas cocidas, huevos con cáscara, guisos grasos, clara de huevo cocida, gelatina, merengues, salsas, mermeladas, patatas, queso y platos fritos.

## FUERA Y DENTRO DE LA NEVERA...

**Fuera:** patatas, ajos, cebollas, frutas tropicales sin abrir, melón, melocotón, tomates, calabacines.

**Dentro:** berenjenas, vegetales de hoja verde, cítricos, setas y hongos, frutas ya abiertas, resto de frutas y verduras.

# DURACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LA NEVERA



| ALIMENTO                                                                                                                                                 | DÍAS                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Carne picada cruda, vísceras, caldo de carne, guisos con carne, pescado y marisco crudo                                                                  | 1-2                                                        |
| Carne cruda ( especies distintas al pollo)                                                                                                               | 3-5                                                        |
| Carne cocinada, pescado cocinado, conservas de pescado abiertas (fuera de la lata), sopas y caldos (sin pescado ni carne), guisos (sin pescado ni carne) | 3-4                                                        |
| Platos de carne rellenos o con salsa, pasta y arroz                                                                                                      | 1                                                          |
| Huevos crudos con cáscara                                                                                                                                | 4 semanas tras la puesta (ver fecha de consumo preferente) |
| Huevos cocidos con cáscara                                                                                                                               | 7                                                          |
| Platos con huevo cocinado                                                                                                                                | 3                                                          |
| Loncheados abiertos                                                                                                                                      | 2-4                                                        |

# DURACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL CONGELADOR



| ALIMENTO                                                                              | MESES |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Carne curada o procesada, y loncheados                                                | 1-2   |
| Pescado ahumado                                                                       | 2     |
| Carne cocinada, pescado azul crudo, platos con huevo cocinado, sopas y caldos, guisos | 2-3   |
| Marisco crudo                                                                         | 3-6   |
| Carne cruda grasa (no aves), pescado cocinado                                         | 4     |
| Pescado blanco crudo                                                                  | 6     |
| Aves cruda                                                                            | 6-9   |
| Frutas y verduras                                                                     | 8-12  |
| Carne cruda magra (no aves)                                                           | 12    |