



¿CÓMO DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS EN LA HELADERA?

Para que los alimentos se conserven sanos es indispensable que estén almacenados en una temperatura adecuada y organizados correctamente en la heladera. En primer lugar, se debe controlar que la heladera funcione entre 0° y 5° y evitar que haya excesiva cantidad de alimentos, para que no pierda su capacidad de enfriamiento.



Los **alimentos cocidos** se pueden guardar en el estante más alto ya que necesitan una temperatura medianamente fría y buena circulación de aire para conservarse mejor.

Los alimentos crudos como **carnes de vaca, pollo y pescado**, deben ser guardados en el estante más bajo para evitar que sus jugos caigan sobre otros alimentos y produzcan contaminación cruzada.



Tapar o envolver los alimentos

disminuye el riesgo de contaminación cruzada.

Limpiar la heladera regularmente y siempre que se produzcan derrames.

Los productos que necesitan menos refrigeración, como **las bebidas, aderezos y condimentos**, se deben guardar en los estantes de la puerta.

Los lácteos, embutidos y los huevos se deben almacenar en el estante del medio ya que se conservan mejor cuando la temperatura es constante.

Las frutas y verduras que podrían estropearse a temperaturas inferiores, se deben guardar en los cajones de abajo.

Colocar los alimentos recién comprados en la parte posterior y los que ya estaban delante, para consumirlos antes.