

10 claves para mantener los alimentos frescos en buen estado

10 claves para mantener los alimentos frescos en buen estado

[imprimir](#)



Desde el supermercado hasta nuestra mesa, debes manipular los alimentos frescos de forma adecuada para que no se deterioren ni pierdan sus nutrientes. Procura tratarlos y conservarlos con el máximo cuidado y disfruta en condiciones de tus alimentos.

1. En la tienda: Elige siempre los alimentos más nuevos para tener tiempo de consumirlos. Procura comprar las cantidades que sabes que consumirás en los días siguientes, ya que acumular productos frescos puede salir caro si al final tienes que tirarlos.

2. Del supermercado a casa: Evita romper la cadena del frío transportando la carne, el pescado, los huevos y los embutidos en una bolsa isotérmica. Eso sí, separa bien cada tipo de alimento.

3. Con las manos limpias: Antes y de después de tocar cualquier alimento límpiate las manos a conciencia, sobre todo si vas a tocar productos distintos.

4. Utensilios adecuados: Del mismo modo, emplea cuchillos, cucharas, tenedores, sartenes, ollas, platos... que estén limpios y en buen estado, sin óxido o restos de jabón.

5. Uno para cada alimento: Aunque solemos usar un solo cuchillo para cortar diferentes alimentos, lo ideal sería utilizar uno para cada producto para evitar así que unos contaminen a otros o se transmitan gérmenes.

6. Todo impecable: Es importante que limpies a menudo con agua y jabón las tablas de cortar y las encimeras para evitar que se acumulen bacterias u hongos.

7. De nuevo, lavar: Alimentos frescos, como los vegetales, han podido entrar en contacto con metales o pesticidas. Lávalos con agua antes de consumirlos, pero no antes de guardarlos, ya que la humedad hace que se deterioren más rápido.

8. En el frigorífico: Cada alimento debe ocupar un espacio adecuado en la nevera, ya que la temperatura varía de un lugar a otro. Coloca la leche y los zumos en la puerta, junto a los huevos o la mantequilla. La carne y el pescado sitúalos en los estantes inferiores, ya que es el punto más frío. En la zona central coloca los embutidos y los alimentos ya cocinados, mientras que en las rejillas superiores puedes poner los postres lácteos y el queso. Los cajones están diseñados para guardar frutas y verduras. Asegúrate de no amontonar los alimentos y de que tengan espacio para respirar.

9. En la despensa: Las patatas, cebollas, manzanas... deben guardarse en un lugar fresco, seco y ventilado, igual que los tarros de conserva y el resto de alimentos no refrigerados.

10. No esperes: Para evitar consumir alimentos en mal estado o que pierdan parte de sus propiedades nutricionales, intenta comerlos lo antes posible. Si ves que no podrás, opta por [congelarlos](#) o hacer conservas, o cocínalos y guárdalos.

Etiquetas

[alimentos en buen estado](#)

[alimentos frescos](#)

[Consejos](#)

[consejos para conservar comida](#)

[conservación de alimentos](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar