

# La Conservación

COME SANO  
COME SEGURO





## El congelador

- Tras la compra guarda en primer lugar los alimentos congelados.
- Si congelas alimentos en porciones pequeñas se congelan antes y te permitirá utilizar sólo lo que necesitas.



## La nevera

- Protege y ordena los alimentos (evitarás goteos y contaminaciones entre ellos).
- Ten especial cuidado con las cremas, salsas y productos que las contengan.
- Controla la temperatura de tu nevera (aumenta la potencia en verano).



# La despensa

- Guarda los alimentos en lugar limpio, fresco y separados del suelo.
- Ten en cuenta la importancia del estado de los envases y de las fechas de consumo.





## y siempre...

- Evita almacenar productos de limpieza junto con alimentos (impedirás posibles confusiones y contaminaciones).
- Evita llenar en exceso la nevera y el congelador, para mejorar su funcionamiento y mantener las temperaturas adecuadas.
- Evita recongelar alimentos.





**Mantén  
la cadena  
de frío**

## *Reglas de Oro*

1. Comprar y consumir alimentos seguros.
2. Conservar adecuadamente los alimentos.
3. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
4. Cocinar bien los alimentos.
5. Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinar.
6. Recalentar bien los alimentos.
7. Lavarse las manos con tanta frecuencia como sea necesario.
8. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de trabajo en la cocina.
9. Proteger los alimentos de roedores y otros animales.
10. Utilizar agua potable.

*Reglas de Oro para la preparación de alimentos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).*



GENERALITAT  
VALENCIANA

CONSELLERIA DE SANITAT  
DIRECCIÓ GENERAL DE SALUT PÚBLICA

---

<http://dgsp.san.gva.es>