

## Repaso “Conservación de alimentos”: El frigorífico y el congelador.

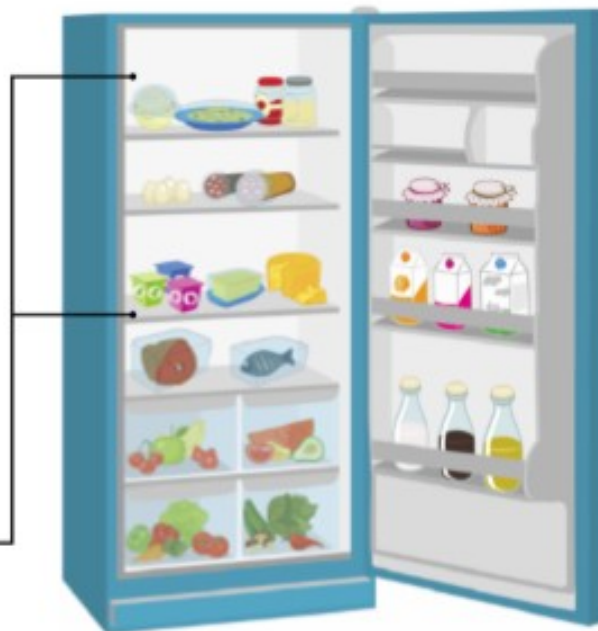


### CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN EL HOGAR

Los siguientes **consejos** pueden ayudar a los clientes para que **conserven de forma adecuada los alimentos que se llevan del restaurante.**



En el **frigorífico** (temperatura óptima 0-5 °C) los **alimentos cocinados** deben situarse en los **estantes superiores** y **separados de los crudos** usando envases adecuados.



- **No** deben introducirse **alimentos calientes**, deben dejarse enfriar.
- Los envases se deben **etiquetar** con la fecha de entrada, contenido y número de raciones.
- **A la hora de descongelar**, se recomienda ser previsor y sacar los alimentos **24 horas antes**, dejándolos en la parte baja del frigorífico. En caso contrario, se debe utilizar el microondas en su posición “descongelar”.

## La despensa

### EN LA DESPENSA



En la despensa almacenaremos los productos no perecederos y de larga duración. Debe ser un lugar fresco (entre 10°C y 21°C), bien ventilado, seco y preservado de la luz directa del sol.

#### VERDURAS

Tomates, pimientos, cebollas, zanahorias, patatas, calabacín...

#### FRUTAS

Cítricos, plátanos, melón y sandía sin abrir...

#### LÁCTEOS

Leche envasada\* y leche en polvo, postres lácteos pasteurizados o quesos.

#### OTROS

Alimentos en conserva, alimentos deshidratados, encurtidos, azúcar, galletas, té, café, aceites, bebidas (como refrescos o vinos)...

#### EMBUTIDOS

Embutidos en piezas enteras y curadas como jamón serrano, cecina, lomo, fuet...

ARROZ, LEGUMBRES, PASTAS

#### UNA VEZ ABIERTO UN PRODUCTO ENVASADO:

- Si precisa frío lo llevaremos al frigorífico (leche, zumos, nata, salsas...).
- Si no necesita frío, mejoraremos su conservación guardándolo en un recipiente hermético (arroz, legumbres, pastas, galletas...), sin olvidar anotar su fecha de caducidad o consumo preferente si no mantenemos su envase original.

Actividad:

### Almacenar correctamente los alimentos

Escribe el lugar correcto de almacenaje (frigorífico, congelador o despensa) de los siguientes alimentos:

Alimentos:	Estado	Dónde almacenar
	Abierto	Frigorífico
	Cerrado	
	Abierto	
	Cerrado	
	Abierto	
	Cerrado	
	Fresco	
	Cocinado	
	Fresco	
	Congelado	