



CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS ADECUADAMENTE EN LA REFRIGERADORA

Seguramente en alguna ocasión se te estropearon los alimentos en el refrigerador. Te dejaremos aquí unas cuantas recomendaciones para su mejor conservación:

- **Controla la temperatura:** Si la cadena de frío se rompe, es posible que los microorganismos proliferen. La temperatura de la nevera no debe superar los 4°C. para la conservación de los vegetales la temperatura no debe bajar de los 0°C. Si compras productos congelados trata de ponerlos a congelar a penas llegues a casa.
- **Coloca los alimentos donde corresponde:** La zona más fría o de congelación es donde debes conservar las carnes, en los cajones puedes colocar frutas o verduras, si las compraste en paquetes, sácalos de las bolsas y trásládalos a un envase de vidrio o plástico especial para alimentos.
- **En la parte media** van los alimentos que requieren menos frío como los lácteos. En la puerta o en la parte de arriba son las zonas menos frías donde puedes colocar los huevos y los productos envasados.
- **La puerta** es la parte más expuesta a los cambios de temperatura. En esa zona puedes ubicar productos como salsas, mantequillas y otros productos envasados.

Finalmente, revisa siempre las etiquetas de tus productos y empieza consumiendo aquellos que estén próximos a vencerse.

Aon Perú
contacto.peru@aon.com

AON
Empower Results®