

Consejos para que los alimentos se mantengan durante más tiempo frescos y en perfectas condiciones

→ Frigorífico: fije la temperatura a +5 °C

- Compartimento superior: queso, restos de comida, pepinillos, etc.
- Compartimento intermedio: leche, yogur, nata, requesón
- Compartimento inferior: carne, embutido, pescado
- Cajón: lechuga y verdura no sensible al frío y fruta
- Puerta: mantequilla, huevos, salsas, mayonesa, mostaza, mermelada, bebida

→ Restos

Pase los restos de comida y restos de latas a recipientes que puedan cerrarse bien y guárdelos en el frigorífico.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

→ Despensa: oscura, fresca y seca

- Cierre bien las bolsas abiertas de frutos secos, harina, copos de avena, cereales de desayuno, etc. Se recomienda guardar este tipo de alimentos en recipientes bien cerrados. De este modo, se evita la proliferación de parásitos y el deterioro de los alimentos.
- Patatas (crudas nunca en el frigorífico)
- Aceite, vinagre, especias, miel
- Conservas (cerradas)
- Pan (en el frigorífico no se seca y se mantiene fresco durante más tiempo, pero adquiere pronto mal aspecto)

→ »Fecha de caducidad« – »Consumo preferente antes de«

- »Fecha de caducidad«: si se ha superado esta fecha, no debería consumirse el alimento. En carne, embutidos y pescado.
- »Consumo preferente antes de«: hasta esa fecha el productor garantiza la buena calidad del producto. Por lo general, el alimento sigue siendo comestible bastante tiempo después de dicha fecha. Se deberá comprobar visual y olfativamente.

Más información:

Sobre cómo comprar y comer www.sge-ssn.ch

Sobre preguntas de los consumidores www.konsumentenschutz.ch

Sobre preguntas relativas a la promoción de la salud www.gesundheitsfoerderung.ch

Esta hoja informativa ha sido elaborada con la ayuda profesional de la Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE, Sociedad Suiza de Alimentación) y el apoyo financiero de la Gesundheitsförderung Schweiz (fundación Promoción de la Salud Suiza) y la asociación FemmesTische Schweiz.

Bern/Zürich 2019