



**GUIA  
PARA  
ORDENAR  
LA  
HELADERA**



*Florencia Martínez*

# **GUÍA PARA ORDENAR CORRECTAMENTE LA HELADERA:**

Para comenzar, la heladera debe estar lo más limpia posible, lo recomendable además de limpiarla con regularidad, es cuidar muy bien lo que guardamos en ella.

Es aconsejable guardar todos los alimentos previamente lavados y secados (ej. bolsas de leche, yogur, recipientes de vidrio, etc) así como desechar posibles focos de infección como puede ser un vegetal en mal estado.

# **¡TEMPERATURA!**



**La temperatura de la heladera no debería superar los 5°C para evitar que aparezcan bacterias que puedan contaminar el alimento.**

# AHORA SI, A ORDENAR.

1

En la parte superior de la heladera debemos colocar los alimentos más frescos, tales como las leches, los yogures, quesos para untar o quesos frescos, y otros lácteos.

# AHORA SI, A ORDENAR.

2

En la puerta del refrigerador es aconsejable colocar las conservas, los aderezos, las mermeladas, huevos bebidas abiertas que se conservan por más tiempo y no sufren ante los cambios de temperatura que surgen cada vez que se abre la heladera.

**AHORA SI, A ORDENAR.**

3

En la parte del medio  
colocaremos los  
fiambres, productos  
abiertos o listos para  
consumir.

# AHORA SI, A ORDENAR.

4

Más abajo irían las carnes crudas, Es de suma importancia guardarlos bien en bolsas o contenedores con tapas para evitar que caiga el líquido a las partes de más abajo y se genere una **contaminación cruzada**

# AHORA SI, A ORDENAR.

5

En los cajones es recomendable guardar frutas y vegetales frescos. Recuerden que es súper importante guardarlos previamente sanitizados.



# TIPS!

**ES ACONSEJABLE UBICAR LOS ALIMENTOS SEGÚN FECHA DE CADUCIDAD/VENCIMIENTO, ES DECIR, LOS QUE CADUCAN ANTES ADELANTE Y LOS QUE TIENEN MAYOR VIDA ÚTIL ATRÁS, PARA CONSUMIR EVITANDO EL VENCIMIENTO DE LOS INGREDIENTE**

**NO SOBRECARGAR LA HELADERA DEJANDO COSAS ARRIBA DE OTRAS Y POCO ESPACIO ENTRE ELLAS, PUES ESTO Y LIMITA LA CIRCULACIÓN DE AIRE DENTRO DE LA MISMA Y DISTRIBUYE DE FORMA DESIGUAL EL FRÍO, LO CUAL PUEDE AFECTAR LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS.**

# TIPS!

**TAMBIÉN ES IMPORTANTE SEÑALAR LA FECHA EN QUE SE ABRIERON DETERMINADOS ALIMENTOS O RECIPIENTES, ASÍ COMO LA FECHA EN QUE SE GUARDARON**

**PARA NO INGERIR ALIMENTOS CADUCADOS DESPUÉS DE ABIERTOS O TRAS MUCHO TIEMPO DE HABER SIDO REFRIGERADOS.**

**LAS FRUTAS Y VERDURAS PUEDEN GUARDARSE LIBREMENTE, SIN COLOCARLAS EN BOLSAS NI RECIPIENTES CERRADOS, SI PREFIERES GUARDARLOS EN BOLSA, LO ACONSEJABLE ES HACERLE PEQUEÑOS AGUJEROS**

**PARA QUE ENTRE AIRE Y SE CONSERVEN POR MÁS TIEMPO. ES MEJOR CONSERVARLAS EN**

**PIEZAS ENTERAS, CON SU PIEL, PUES CUANDO SE GUARDAN EN TROZOS PIERDEN MÁS**

**RÁPIDO SUS NUTRIENTES Y DEMÁS PROPIEDADES A CAUSA DE LA OXIDACIÓN**

# ORDEN EN LA HELADERA

