

# SABÍAS QUE... ¿ORDENAR LA NEVERA TIENE BENEFICIOS?

Es muy importante tener los alimentos bien organizados porque eso garantiza su correcta conservación.



- Tª adecuada: 0-5°C → **idealmente a 4°C.**
- Si el congelador está abajo, **el punto más frío de nuestra nevera** será la parte inferior.
- La Tª en cada parte **nos definirá qué orden seguir en la ubicación** de cada uno de los alimentos dentro del frigorífico.

# SABÍAS QUE... ¿ORDENAR LA NEVERA TIENE BENEFICIOS?

- Las **estanterías superiores y del centro** (8°C la parte superior): son el lugar ideal para guardar los cocinados y los productos listos para consumir, como por ejemplo: pasteles o salsas preparadas, ya que así se evita que entren en contacto con los productos crudos y se produzca una contaminación.
- En las **estanterías inferiores** (2°C): los alimentos más perecederos, como la carne y el pescado, ya que es donde está la temperatura más baja. No olvidéis que la forma adecuada de guardar carne y pescado es en recipientes herméticamente cerrados, y con una rejilla abajo para evitar el contacto con el jugo que puedan desprender.
- **Puerta:** proporciona una temperatura mayor y menos constante que el fondo de la nevera, así que hemos de evitar poner ahí alimentos perecederos.