

# Colocación de los alimentos en la nevera





- La temperatura de la nevera debe oscilar entre 0° C y 5° C.
- Para mantener el frío es aconsejable abrir la puerta, sólo cuando sea necesario, y cerrarla lo antes posible.

- El orden en la nevera dependerá del modelo concreto que tengamos.
- Cada fabricante ofrece una distribución del interior de la nevera diferente; por eso, las sugerencias que damos, tienen un carácter orientativo.





- No conviene meter en la nevera los alimentos cuando están muy calientes, por un lado para no bajar la temperatura y por otro para evitar que el vapor que desprenden se condense y se aumente la humedad del frigorífico.
- Sin embargo, si tenemos prisa y no podemos esperar, es preferible ese inconveniente a dejarlos a temperatura ambiente, y que se estropeen los alimentos, con el consiguiente riesgo de intoxicación alimentaria.



- Para distribuir bien los alimentos en el interior de la nevera, se deben tener en cuenta varias cosas.
  - Las diferentes temperaturas en el interior de la nevera.
  - La facilidad para sacar o meter los alimentos de uso más frecuente.
  - La conveniencia de tener distribuidas las distintas zonas del frigorífico para alimentos concretos, de modo que el tiempo que esté abierto el frigorífico, sea el mínimo posible, porque se encuentra con rapidez lo que se busca.



- Conviene guardar los alimentos en recipientes cerrados o cubiertos con papel film, para evitar la transmisión de sabores y de olores.
- También resultan prácticos los elementos con varios cajones, donde se puede meter los embutidos, los quesos etc.



- Para evitar que los alimentos se resequen o absorban olores, va muy bien guardarlos en recipientes de plástico con tapa.
- Si los recipientes son cuadrados o rectangulares se aprovecha mejor el espacio.



- El punto más frío de la nevera es el estante situado justo encima del cajón de las verduras.
- Ahí la temperatura ronda los 2° C, por lo que es aconsejable poner allí el pescado fresco y la carne.

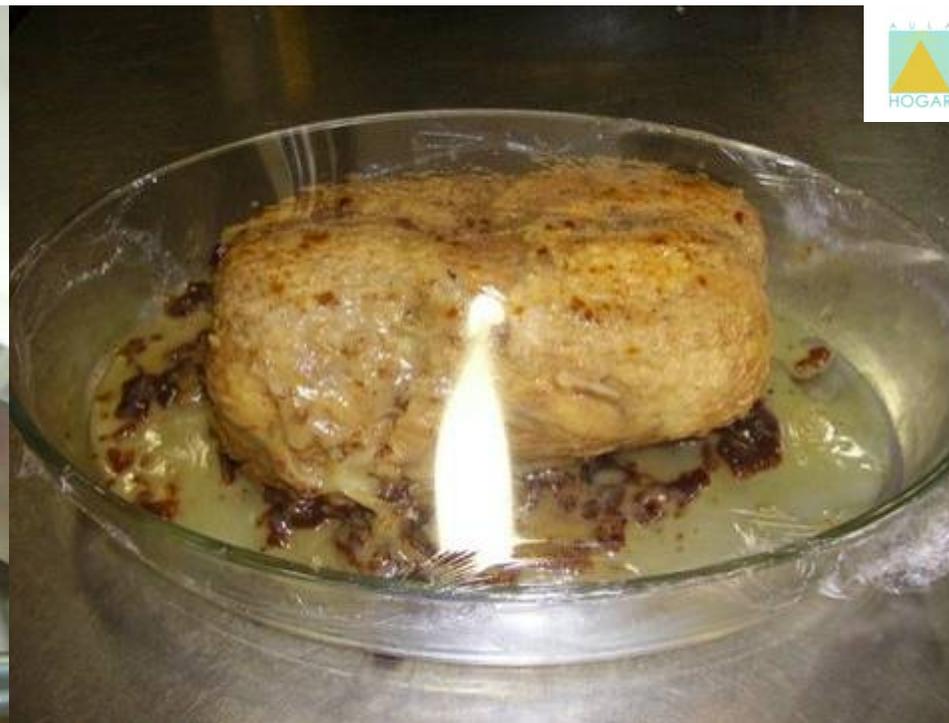


El agua conviene guardarla en recipiente cerrado para que no coja mal sabor.

- La carne fresca, si se compra empaquetada al vacío, se puede dejar en el mismo recipiente, vigilando la fecha de caducidad.
- Si se compra sin empaquetar, se puede guardar en recipientes de plástico herméticos, de los que tienen rejilla, para evitar el contacto con el jugo que desprende.

- El pescado conviene guardarlo ya limpio también en recipientes herméticos con rejilla.
- El pescado es un alimento muy perecedero, por lo que conviene consumirlo o bien el día que se compra, o al día siguiente.
- En otro caso es mejor congelarlo.





- En este estante se pueden colocar también todos los alimentos cocinados.





- Los cajones de fruta y verdura suelen estar a unos 10 ° C de temperatura.
- Conviene poner las frutas y verduras ya limpias y sin bolsas de plástico.



- Los quesos, tienen mayor conservación si están envasados al vacío.



- Una vez empezada la pieza de queso conviene cubrirla con papel film para evitar que se seque.



- Los huevos no es necesario sacarlos de los cartones en que vienen colocados.



- Aunque la mayoría de neveras ofrecen hueveras de plástico no resultan prácticos, porque hay que trasladarlos y es un recipiente más para limpiar periódicamente.



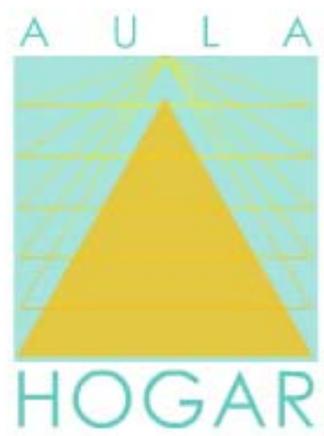
- Los embutidos se guardan bien cubiertos con papel film.

- Es muy importante que los productos crudos no toquen los alimentos, que ya han sido cocinados.
- Todos los alimentos que vienen en latas, una vez abiertas, deben meterse en la nevera en otro recipiente de plástico, cristal, loza, etc.
- Aplicar la normativa FIFO que viene del inglés “first in, first out” que significa “Lo primero en entrar lo primero en salir”. Así se evita que los alimentos caduquen.

- No sobrecargar la capacidad del frigorífico, ya que, si no hay espacio suficiente para que circule el aire, la temperatura se verá afectada.
- Limpiar el electrodoméstico semanalmente con agua y detergente suave o bicarbonato y un paño húmedo.



Para evitar los olores en el frigorífico ha salido últimamente productos, como el de la foto, que resultan muy prácticos.



[www.aulahogar.com](http://www.aulahogar.com)