



Organizar una  
despensa

# Características

- Temperatura fresca 18° C.
  - Sin humedad.
  - Que esté bien aireada.
- 
- En algunas casas es posible disponer de un pequeño cuarto con estas condiciones, en otras sólo es posible disponer de un armario con estanterías.



- Agrupar los alimentos por conceptos, de modo que sea fácil de encontrar el que buscamos, o de ver si falta alguno para reponer.



- Hacer unos letreros, facilita que todos puedan colocar la compra en su sitio, sin equivocaciones.



# Aceites y condimentos

- Aceite
- Vinagre
- Sal
- Especies (laurel, orégano, azafrán, pimienta, pimentón rojo, canela, etc.)
- Mayonesa
- Ketchup



- Legumbres
- Pasta
- Arroz
- Azúcar
- Harina y maizena
- Pan rallado



- Miel
- Mermeladas
- Chocolate
- Galletas
- Pan tostado
- Café
- Infusiones



- Frutos secos (cacahuetes salados, almendras, avellanas, nueces ) en envases pequeños cerrados herméticamente.
- Patatas chips



## Conservas

- Atún, mejillones, sardinas
- Salchichas de *Frankfurt*
- Espárragos, zanahoria rallada, apio rallado, palmitos, aceitunas
- Melocotón en almíbar, piña





## En las conservas:

- Comprobar la caducidad.
- Al adquirir latas nuevas usar primero las antiguas.
- Desechar las latas que no tengan buen aspecto (abolladuras).
- Al abrirlas si tienen olor, textura o sabor sospechoso es mejor tirarlas a la basura.
- Una vez abierta la lata si sobra una parte guardarla en la nevera, en un bote de cristal máximo 1 o 2 días.



- Leche esterilizada o U.H.T. (sin abrir)
- Zumo de naranja
- Cervezas
- Vino
- Coñac
- Agua mineral



En el verdulero:

- Patatas (separadas de las cebollas porque éstas precipitan su deterioro)
- Cebollas
- Ajos





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