

## CONSEJOS PARA CONSERVAR Y MANTENER ALIMENTOS EN LA NEVERA

### Consejos básicos para conservar y mantener de forma responsable y sana, alimentos en la nevera.

#### 1. Controlar la temperatura:

- Mantener las puertas del refrigerador cerradas.
- Mantener las juntas de goma de las puertas limpias y en buen estado.
- No llenar el refrigerador en exceso, es necesario que el aire frío pueda circular alrededor de los alimentos para poder mantener su temperatura en niveles seguros.
- No guardar en el refrigerador alimentos que estén calientes ya que alteran la temperatura interior y esto podría afectar a otros productos.

#### 2. Evitar contaminaciones cruzadas:

- El orden de colocación de los alimentos es importante: Los alimentos a punto para consumir siempre deberían estar en la parte superior de la nevera. En el medio deben estar los huevos, lácteos, embutidos y platos precocinados. Mientras que en la zona inferior deberíamos colocar los alimentos frescos que necesitan ser cocinados o los alimentos para descongelar (carne, pescado, etc.). En los cajones deben estar las frutas y verduras. Y en las estanterías de las puertas deben colocarse las bebidas, salsas y demás.
- Evitar que los productos que ponemos en la nevera queden abiertos, utilizando envases con tapa, papel film, etc., y evitar derrames de líquidos de alimentos, que puedan contaminar otros.
- Poner distintos tipos de productos (carnes, verduras, lácteos, pescados, etc.) en zonas separadas.
- Evitar almacenar comida ya elaborada durante mucho tiempo para que no se deteriore y no contamine otros alimentos.
- Tener el refrigerador ordenado para evitar tener alimentos caducados o estropeados.

#### 3. Mantener la higiene:

- La nevera debe limpiarse y desinfectarse de forma regular y muy especialmente cuando se produzcan derrames de alimentos en su interior.
- Las piezas desmontables, estanterías y cajones se deben extraer para limpiarlas y desinfectarlas, por ejemplo, con una disolución de lejía. Si lo hacemos en el lavavajillas, el lavado a altas temperaturas ya nos garantiza la desinfección.
- El interior de la nevera se limpia con un paño húmedo y jabón neutro para eliminar la suciedad superficial y posteriormente se desinfecta, siguiendo las instrucciones del fabricante o utilizando productos específicos para este fin.
- Las piezas desmontables y el interior del frigorífico deben estar completamente secos antes de volver a colocar las piezas en su sitio.
- Es importante no olvidar la higiene de la parte exterior de la nevera, especialmente la zona de las asas de apertura, donde generalmente se concentra más contaminación debido al intenso contacto con las manos.



#### ¿Dónde reclamar si tengo un problema con algún alimento?

Primeramente, puede ponerse en contacto con la propia empresa, en los envases de los alimentos suele venir un número de atención al cliente al que se puede llamar, si no acudir presencialmente al comercio e intentar llegar a un acuerdo. Si no sucede el entendimiento puede pedir hojas de reclamaciones y presentarla en la Administración de Consumo correspondiente, guardar siempre factura de compra así como todas las pruebas que se puedan aportar al caso. Además, puede obtener más información en la OMIC de su localidad.