1º PLANIFICA

Planifica tus comidas
Revisa tu despensa
Elabora la lista de la compra

A la hora de comprar

Opta por alimentos no envasados. Los alimentos que no están envasados suelen ser más saludables, como es el caso.

Evita fijarte en las marcas y los mensajes en letras grandes y destacadas como “sin azúcar añadido”, “digestivo”, “Mejora tu tránsito intestinal”, “Rico en fibra”, “light”, “0% de grasa”, hay que entender realmente el mensaje que quieren transmitir.

Si tienes dudas sobre la calidad nutricional de un producto, el mejor es darle la vuelta y **leer la etiqueta con la información nutricional y los ingredientes**

2º CONSERVA

Descongela de forma segura

En la **nevera,**
la manera ideal de descongelar (24h antes).

Con **agua fría,**
dentro de un envase cerrado herméticamente.

En el **microondas,**
para cocinar de inmediato.

3º APROVECHA

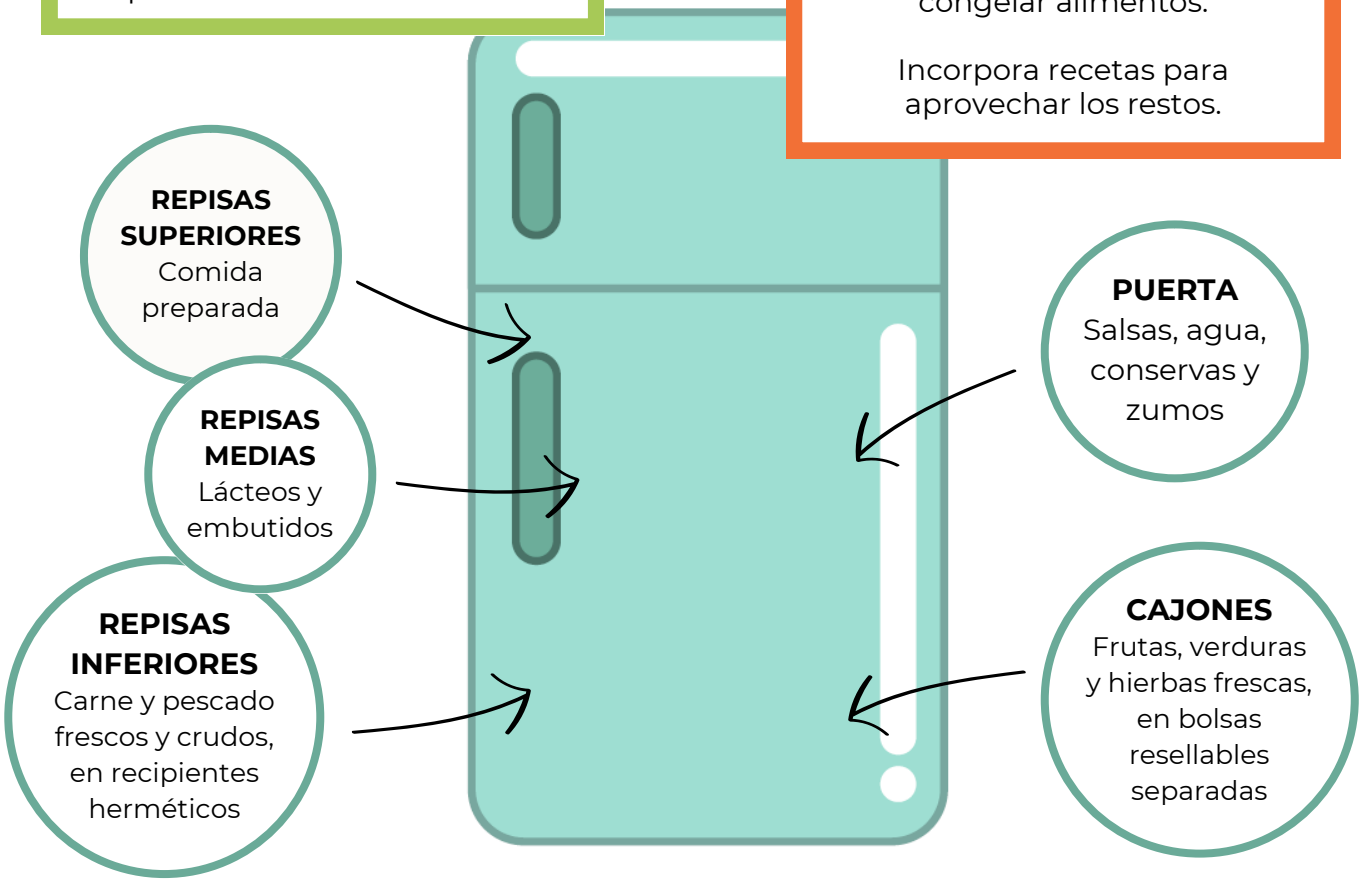
En la nevera, coloca los alimentos con espacio entre ellos para que el aire circule.

Asegúrate de que los recipientes de plástico son aptos para el frigorífico.

Los recipientes de vidrio mantienen la comida por más tiempo.

Usa bolsas resellables para congelar alimentos.

Incorpora recetas para aprovechar los restos.



ALIMENTOS HIGIÉNICOS Y SALUDABLES

1.LIMPIEZA

Lavar las manos antes y después de la preparación de alimentos.

Lavar y desinfectar las superficies y utensilios de cocina utilizados en la preparación de alimentos.

Proteger los alimentos de insectos y otros animales.

2. COCINAR POR COMPLETO

Especialmente carnes, pescado y huevos.

Cocinar por encima de los 70ºC.

3. MANTENER TEMPERATURAS SEGURAS

No dejar alimentos cocinados a Tª ambiente más de 2 h.

Refrigerar lo antes posible los alimentos cocinados y perecederos.

No descongelar a temperatura ambiente.

4. HIGIENE

Lavar frutas, verduras y hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.

Usar agua segura o tratada.

Seleccionar alimentos frescos y sanos.

5. SEPARAR ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

Usar diferentes utensilios para manipular diferentes alimentos crudos.

Conservar los alimentos en recipientes para evitar contacto entre alimentos crudos y cocinados.

Cruz Roja

Contacta:

cruzroja.es 902 22 22 92

Síguenos:

@CruzRojaEsp #cruzroja

Encuentra aquí recetas
y consejos conscientes

Alimentación Consciente
PLAN REACCIONA

Cruz Roja