

Guía para hacer la compra



Infermera
virtual

Recomendaciones para la compra,
la conservación y el cocinado de los
alimentos



Sal a
comprar
sin
hambre

Aprovecha
los productos
de temporada

Son de mejor calidad y
suelen ser más económicos



Planifica la
compra,
haz una
lista



Comprueba
la fecha de caducidad
y la calidad
del envase



Guarda
rápidamente los
alimentos en el
refrigerador o
congelador



Descongela
adecuadamente
los alimentos.
Algunos productos
se pueden cocinar sin
descongelar

Comprueba que los
alimentos frescos no
presentan
alteraciones
(color, olor, aspecto)



Infermera
virtual



Más información



Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona