

# Guía para hacer la compra

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



## EN EL MERCADO

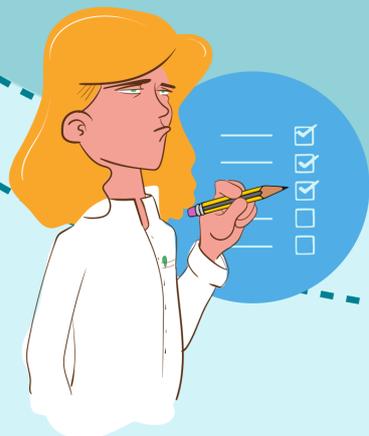
Comprueba que los alimentos frescos no presentan alteraciones (color, olor, aspecto)

Aprovecha los productos de temporada

Son de mejor calidad y suelen ser más económicos

Sal a comprar sin hambre

Comprueba la fecha de caducidad y la calidad del envase



## EN CASA

Planifica la compra, haz una lista

Guarda rápidamente los alimentos que lo requieran en el refrigerador o en el congelador



Higieniza las frutas y verduras

Sumérgelas 5 minutos máximo en 3l de agua con 4,5 ml de lejía apta para la desinfección de aguas de consumo.

Descongela los alimentos en el frigorífico

Algunos productos se pueden cocinar sin descongelar

