

# Guia per fer la compra



Infermera  
virtual

Recomanacions per a la compra,  
la conservació i el cuinat dels  
aliments



Surt a  
comprar  
sense  
gana

Aprofita els  
productes de  
temporada

Són de millor qualitat i  
solen ser més econòmics.



Planifica la  
compra,  
fes una  
llista



Comprova  
la data de  
caducitat i  
la qualitat  
de l'envàs



Guarda  
ràpidament els  
aliments al  
refrigerador o  
congelador



Descongela  
adequadament  
els aliments.  
Alguns productes  
es poden cuinar sense  
descongelar

Comprova que els  
aliments frescos no  
presenten  
alteracions  
(color, olor, aspecte)



Infermera  
virtual



Més informació



Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona