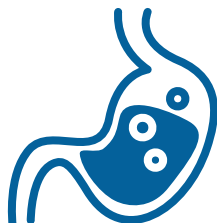


Guia per fer la compra



1 Abans d'anar a comprar...



Surt a comprar sense gana.



Fes una llista per planificar la compra.

2 Quan siguis al mercat...



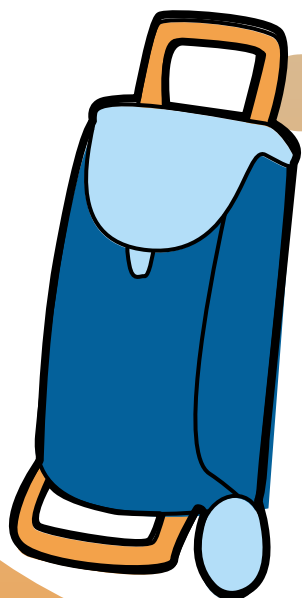
Comprova que els aliments frescos no presentin alteracions d'aspecte i d'olor.



Aprofita els productes de temporada, ja que són de millor qualitat.



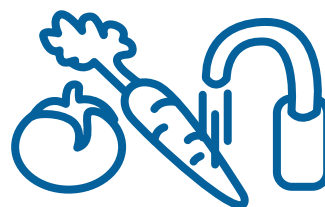
Comprova la data de caducitat i la qualitat de l'envàs.



3 Al arribar a casa...



Guarda ràpidament els aliments que requereixen refrigerar o congelar.



Higienitza les fruites i verdures durant 5 minuts en 3 L d'aigua amb 4,5 ml de lleixiu apte per al consum.