

¿Cómo almacenar los alimentos en el refrigerador correctamente?

Estos consejos le permitirán conservar los alimentos durante más tiempo, y reducir el riesgo de intoxicación alimentaria en la cocina.

Parte superior

- Alimentos listos para comer
- Restos de alimentos
- Quesos y yogures

Parte central

- Leche, bebidas vegetales
- Huevos
- Tofu

Parte inferior

- Carnes, aves, pescados y mariscos
- › Ponga las carnes y pescados crudos en recipientes. Así evitará que entren en contacto con otros alimentos.



Cajones

- Verduras frescas (en un cajón)
- Frutas frescas (en el otro cajón)

Puerta

- Aceites, mantequilla, salsas, condimentos, confituras, vinagretas, adobos
- Otras bebidas

Información complementaria

- ¡Conviene verificar las temperaturas! La del refrigerador debe situarse entre 0 y 4°C, y la del congelador a -18°C o inferior.
- Evite dejar la puerta del refrigerador abierta demasiado tiempo. Asegúrese de cerrarla bien tras su uso para que los alimentos se mantengan a la temperatura adecuada.
- Consuma en primer lugar los alimentos que llevan en el refrigerador más tiempo, según el lema FIFO “First-in, First-out”, es decir, primero en entrar, primero en salir.
- Asegúrese de que los alimentos estén en buen estado antes de consumirlos, consultando el documento [Mejor antes, bien después](#) y la [Termoguía](#) del MAPAQ (únicamente en francés).
- Conviene limpiar el refrigerador con regularidad.