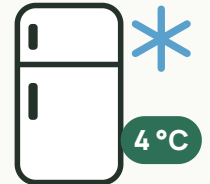
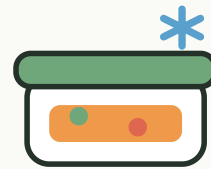
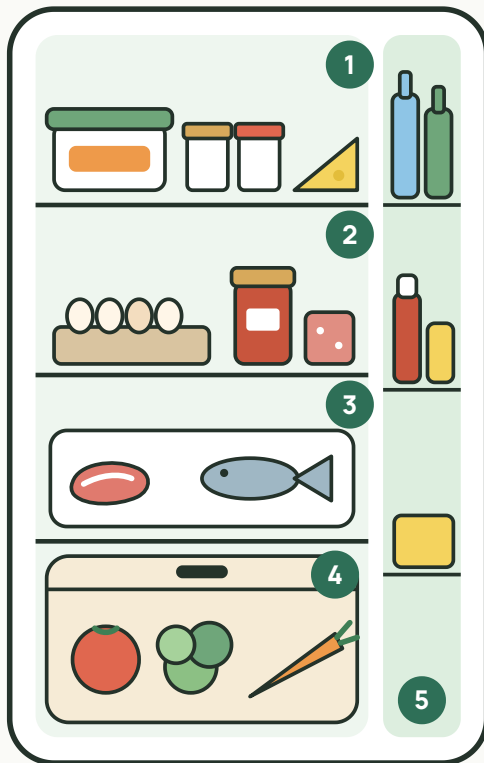


Conservar bien dónde y cuánto tiempo

Ordena la nevera, respeta los tiempos y congela con cabeza.



La nevera ordenada



1 Arriba: sobras y platos cocinados, yogures y quesos.

2 En medio: huevos en su envase, embutidos y lo abierto, siempre tapado.

3 Abajo, la zona más fría: carne y pescado crudos, en recipiente cerrado para que no goteen.

4 Cajones: frutas y verduras.

5 Puerta, la menos fría: bebidas, salsas y mantequilla.



Lo primero que entra, primero sale: lo nuevo detrás, lo que caduca antes delante.

¿Cuánto aguanta en la nevera?



Carne picada, aves y pescado frescos

1-2 días



Carne en piezas (filetes, chuletas)

3-5 días



Arroz cocido (enfríalo rápido)

1 día



Sobras y platos cocinados

3-4 días



Verduras cocidas, cremas y legumbres cocidas

3-4 días



Embutido loncheado, una vez abierto

3-5 días



Leche abierta

3-4 días



Huevos frescos, en la nevera

Hasta la fecha del envase

Tiempos orientativos con la nevera a 4 °C o menos; si el envase dice otra cosa, manda el envase. Mal olor, moho o textura rara: no lo pruebes, deséchalo.



Congelar bien

- A **-18 °C**, en raciones, bien cerrado y **con fecha**. Mejor calidad en 3-6 meses.
- Lo descongelado crudo **no se vuelve a congelar** sin cocinarlo antes.
- Pescado para comer crudo o poco hecho (sushi, boquerones): congélalo antes **5 días a -20 °C** por el anisakis.



Más cuidado si en casa hay...

embarazo, bebés, personas mayores o defensas bajas.

Evita:

- Leche y quesos sin pasteurizar.
- Carne, pescado y huevo crudos o poco hechos.
- Patés y ahumados refrigerados (*Listeria*).