

Organización del refrigerador



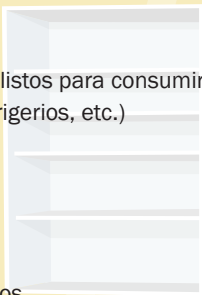
PLENTY

SUPPORTED BY BRYN MELLON/THE ALICE P. CHASE TRUST

Un refrigerador organizado permite conservar los alimentos frescos por más tiempo, evitar la contaminación cruzada peligrosa y reducir el desperdicio de alimentos. Uno de los motivos más comunes por los que la comida se pone fea en el refrigerador es simplemente porque nos olvidamos de ella. Ser organizado lo ayudará a formar el hábito de consumir todo mientras todavía esté fresco.

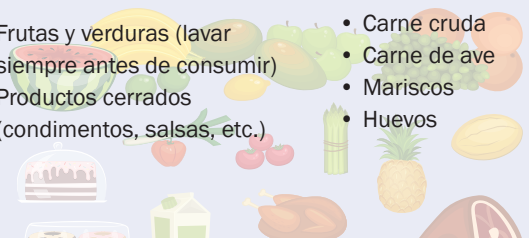
Parte superior:

- Sobras
- Ensaladas
- Alimentos listos para consumir (yogur, refrigerios, etc.)
- Bebidas



Parte del medio:

- Frutas y verduras (lavar siempre antes de consumir)
- Productos cerrados (condimentos, salsas, etc.)



Parte inferior:

- Carne cruda
- Carne de ave
- Mariscos
- Huevos

Puerta:

- Condimentos
- Salsas
- Mantequilla



Cajones:

Si su refrigerador tiene cajones en la parte inferior, guarde las carnes crudas en uno y las frutas y verduras frescas en el otro. Si tiene que guardar la carne arriba de las frutas y verduras, asegúrese de que tenga doble envoltorio o colóquela en otro recipiente para evitar el derrame de líquidos sobre los alimentos que se encuentran debajo.



Temperatura

lovin'
spoonfuls
a food rescue



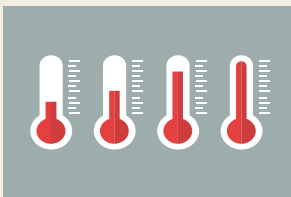
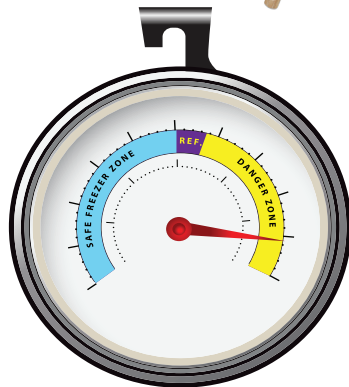
Lo ideal es ajustar la temperatura de su refrigerador en 35 °F.

La temperatura interna de su refrigerador puede variar según la temperatura externa, la humedad y la frecuencia con la que abre la puerta del refrigerador.

Las temperaturas superiores a 40 °F pueden permitir el crecimiento de bacterias peligrosas.

Las temperaturas inferiores a 32 °F congelarán los alimentos, lo que arruinará las frutas y verduras frescas y los huevos.

De ser posible, tenga un termómetro pequeño cerca de la parte del medio del refrigerador para controlar la temperatura.



La mayoría de los refrigeradores están más fríos en la parte de atrás, cerca del ventilador o en la parte inferior. Si encuentra alimentos que se están congelando en esta zona del refrigerador, suba ligeramente la temperatura. Los alimentos perecederos, como la carne cruda y la leche, deben conservarse en las zonas más frías; la leche, en la parte de atrás y la carne en la parte inferior. Las frutas y verduras frescas, y los alimentos envasados y procesados se pueden conservar en las zonas un poco más cálidas, cerca de la parte de adelante.