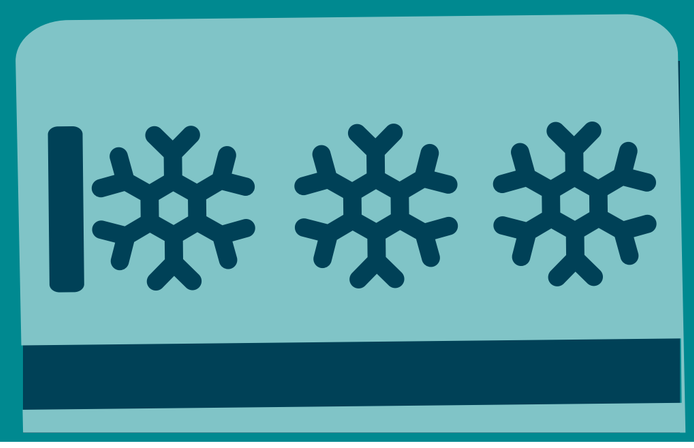
COM ORGANITZAR LA GELERA



Comprovau que la temperatura de la gelera és l'adequada per al tipus i la quantitat d'aliments

S'hi emmagatzemen aliments que requereixen menys refrigeració com ara els **aliments envasats i preparats per consumir**

Desau-hi els aliments que tenguin a l'etiqueta el missatge «una vegada encetat, conservau en fred». En aquesta zona se solen posar els **lactis i embotits**

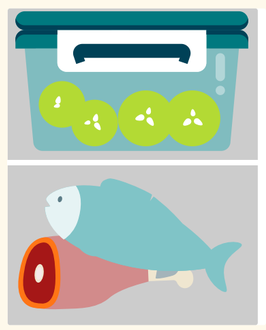
És la zona més freda i es reserva per a aliments que necessiten temperatures més baixes, com el **peix i la carn**

Les **fruites i les verdures** posau-les en el calaix de la gelera

A la porta es recomana posar **els ous, les confitures, les salses i les begudes**

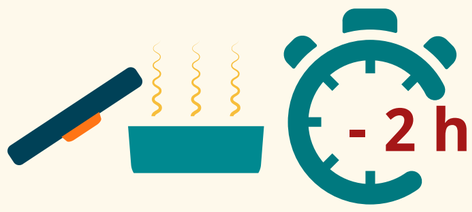
És important recordar

Separau els aliments crus dels cuinats conservant-los en recipients separats i nets per evitar contaminacions.

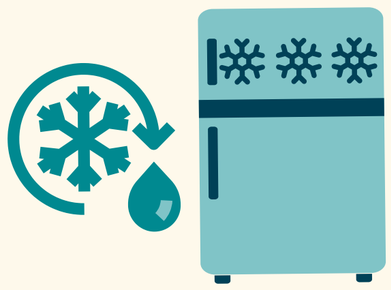


Col·locau la **carn i el peix cru davall** els estants dels aliments cuinats i llests per consumir.

Situau davant els aliments que s'han de **consumir abans.**



Deixau refredar els aliments calents un **màxim de dues hores** abans de ficar-los a la gelera.



Descongelau els aliments als **nivells inferior** de la gelera.

No carregueu la gelera d'aliments en excés perquè limita la lliure **circulació de fred** a l'interior.

Feis neta la gelera a fons **almanco una vegada al mes.**

Netejau immediatament possibles líquids que hagin vessat, ja que poden provocar contaminacions creuades amb altres aliments.

Llegiu les etiquetes per conèixer les condicions de conservació de cada aliment i les dates de caducitat o de consum preferent.

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - www.seguretatalimentaria.caib.es