

¿CÓMO ORGANIZAR MEJOR NUESTRA COMPRA DE ALIMENTOS?

- 1** Elige alimentos de larga duración o “no perecibles”: como menestras, arroz, galletas, conservas y fideos.
- 2** Selecciona verduras o frutas que aún no estén maduras o que tarden en madurar.
- 3** Si cuentas con refrigeradora, aprovecha en congelar el pollo o carne en porciones para que las uses días posteriores.
- 4** Si compras artículos perecibles como leche, yogurt, queso, huevo, que sea para preparar comidas durante la semana ya que se malogran rápidamente.
- 5** Si te gusta el pan, opta por el pan molde y si compras pan del día puedes meterlos al horno o calentarlos en una sartén para asegurarte que estén sin virus.

