

La leche esterilizada se conserva perfectamente durante varios meses, pero una vez abierto el envase también se debe guardar en el frigorífico y consumirla lo antes posible.

En ambos casos, hay que cerrar bien el envase porque la leche toma enseguida los olores de otros alimentos.

Las leches en polvo deben almacenarse en lugares secos y recipientes cerrados para evitar que absorban la humedad ambiental y se apelmacen.

Los derivados frescos como yogures y el queso fresco también se tienen que conservar en el frigorífico.

Verduras y Hortalizas

Verduras y Hortalizas



Deben consumirse cuanto antes para evitar que pierdan muchas vitaminas. En casa deben guardarse en el refrigerador hasta que las vayamos a utilizar.

Legumbres

Legumbres

Se conservan en muy buenas condiciones siempre que estén aisladas del calor, la humedad y el contacto con los insectos.

Sus pieles se endurecen con el tiempo y esto hace que necesiten más tiempo de cocción. Las legumbres de buena calidad presentan una piel limpia, brillante y sin arrugas y se cuecen fácilmente de manera uniforme.

El tamaño de la legumbre no afecta su valor nutritivo.

