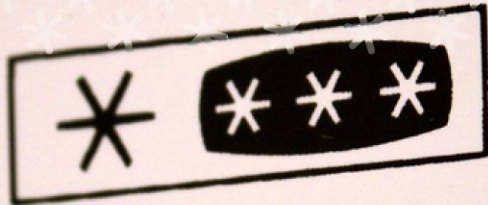


# Congela y descongela Seguro

COME SANO  
COME SEGURO





## *Para congelar bien*

- 1.** Escoge siempre alimentos frescos y de buena calidad.
- 2.** Entre la compra del alimento y su congelación debe transcurrir el menor tiempo posible.
- 3.** Congela en pequeñas porciones.
- 4.** Para evitar que los alimentos se contaminen y sequen, colócalos en envases adecuados: papel de aluminio, película plástica o recipientes herméticos.



## Para congelar bien

5. Etiqueta los productos que congeles con la fecha de congelación.
6. Para congelar un alimento que hayas cocinado, enfríalo lo antes posible en la nevera.
7. Nunca congeles un alimento descongelado.



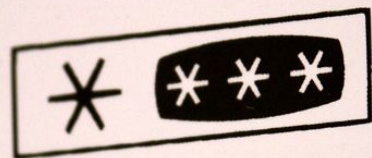
## Para descongelar bien

- 1.** Descongela sólo el alimento que vas a cocinar de forma inmediata.
- 2.** No descongeles un alimento a temperatura ambiente.
- 3.** Coloca el alimento sobre un plato o rejilla para que el líquido de descongelación no contamine otros alimentos.



## Para descongelar bien

4. Descongela en la nevera o en el horno microondas.
5. Descongela en la parte más fría de la nevera, para que se descongele gradualmente y sin cambios bruscos de temperatura.
6. Puedes descongelar un alimento sumergiéndolo debajo del grifo de agua fría, siempre que esté herméticamente cerrado en un envase o bolsa de plástico.



## y siempre...

- Mantén la cadena de frío.
- Recuerda que para congelar se necesita como mínimo  $-18^{\circ}\text{C}$  (cada estrella del congelador equivale a  $-6^{\circ}\text{C}$ ).
- Tras descongelar un alimento, cocina o refrigera. No vuelvas a congelar.



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

CONSELLERIA DE SANITAT

---



**PLA DE  
SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
DE LA COMUNITAT VALENCIANA**

---