

Listado de alimentos no perecibles

Ten contigo esta lista en el supermercado, ve marcando los alimentos que ya tienes en tu carrito y señala la cantidad de que llevas de cada producto, así tendrás una compra ordenada y eficiente.

Checklist de alimentos no perecibles

Objetivos	Agregado	¿Qué cantidad?
Arroz	<input type="checkbox"/>	
Fideos	<input type="checkbox"/>	
Harina sin polvo de hornear	<input type="checkbox"/>	
Levadura seca	<input type="checkbox"/>	
Avena	<input type="checkbox"/>	
Leche en polvo	<input type="checkbox"/>	
Pure instantáneo en caja	<input type="checkbox"/>	
Azúcar blanca	<input type="checkbox"/>	
Salsa de tomate	<input type="checkbox"/>	
Aceite vegetal	<input type="checkbox"/>	
Lentejas	<input type="checkbox"/>	
Porotos	<input type="checkbox"/>	
Garbanzos	<input type="checkbox"/>	
Aceite	<input checked="" type="checkbox"/>	
Jurel o atun en lata	<input type="checkbox"/>	
Te	<input type="checkbox"/>	
Café instantáneo	<input type="checkbox"/>	
Mermelada sin azúcar	<input type="checkbox"/>	
Galletas integrales	<input type="checkbox"/>	
Cremas sabores	<input type="checkbox"/>	
Jugo en polvo sin azúcar	<input type="checkbox"/>	
Fruta en conserva	<input type="checkbox"/>	
Barras de cereales	<input type="checkbox"/>	

Sugerencias para el almacenaje de alimentos

1. Mantener espacios de almacenamiento limpios y frescos.
2. Mantener una temperatura adecuada, entre 10 a 20 ° C
3. Evita que el sol llegue directamente a los alimentos almacenados.
4. Cuidado con las plagas de insectos o animales
5. No dejes los alimentos en el suelo, utiliza estantes que tengan una altura de al menos 10 cm del suelo.
6. Rota los alimentos, deja los pronto a vencer primero y los nuevos al final.
7. Compra solo alimentos que vas a consumir, evita el "comprar por comprar"
8. No almacenes productos de limpieza en la misma habitación en donde guardas los alimentos.
9. Ten una minuta preestablecida, así no tendrás que pensar "¿y hoy que preparo?"