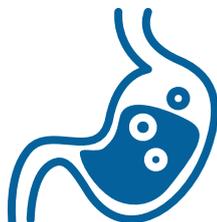


Guía para hacer la compra



1 Antes de ir a comprar...



Sal a comprar sin tener hambre.



Haz una lista para planificar la compra.

2 Cuando estés en el mercado...



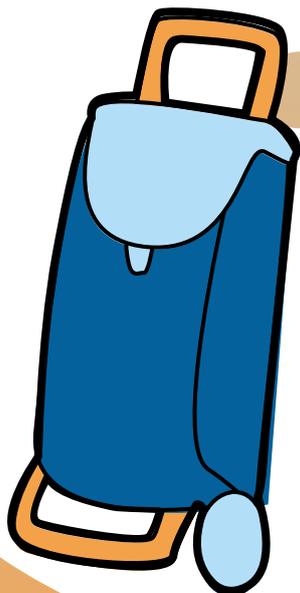
Comprueba que los alimentos frescos no presenten alteraciones de aspecto y olor.



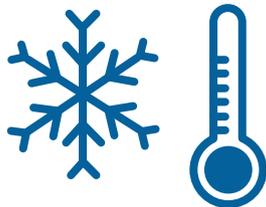
Aprovecha los productos de temporada, ya que son de mejor calidad.



Comprueba la fecha de caducidad y la calidad del envase.



3 Al llegar a casa...



Guarda rápidamente los alimentos que requieran refrigerar o congelar.



Higieniza las frutas y verduras durante 5 min en 3 L de agua con 4,5 ml de lejía apta para el consumo.