**Tips para conservar alimentos**

1. Ocupa primero los alimentos frescos antes de los congelados, ya que duran menos tiempo.
2. Ordena los alimentos más próximos a vencer en la parte delantera de tu refrigerador, congelador y despensa.
3. Al comprar productos que requieren refrigeración, no dejes que pasen más de dos horas a temperatura ambiente.
4. Usa envase de plástico o vidrio en la despensa para evitar que ingresen insectos y un posible desperdicio por contaminación.
5. Conserva harinas, aceites, granos, arroz, fideos y especias en lugares secos, oscuros, ventilados y de fácil acceso para la limpieza.
6. Si tienes gran cantidad de alimentos (frutas, verduras, carnes recién comprada o cocida), puedes cortar y pelar (si es necesario), porcionar según la cantidad de integrante de tu familia y lo congelas en bolsas o recipientes herméticos.
7. Puedes guardar tus ensaladas sin aliñar en recipientes herméticos en el refrigerador, se mantendrán frescas durante 4 a 5 días.
8. Para descongelar tus alimentos correctamente, debes sacarlos del congelador y llevarlo al refrigerador hasta que se descongelen y si es urgente, hazlo bajo un chorro de agua fría.
9. Si cocinas y no consumes todo, guarda la comida en el refrigerador lo antes posible. Baja su temperatura sumergiéndolo en un recipiente en agua fría con hielo y luego lo dejar en el refrigerador. O puedes congelar y lo consumes otro día o puedes consumirlo al día siguiente y le haces otra preparación con esos ingredientes.
10. El pan también se puede guardar en bolsas en el congelador, debes porcionar antes de congelar.
11. Las verduras o frutas más “viejitas”, no lo botes, puedes hacerla en cremas, batidos, en relleno para un quiche.

