

ALIMENTOS NO PERECEDEROS **QUE DEBERÍAS TENER COMO** **FONDO DE DESPENSA**

No requiere una gran inversión, dura mucho y seguro que nos sacará de un apuro si un día tenemos una visita imprevista o se nos olvida ir a la compra.

No son eternos. Tampoco podemos referirnos a ellos como 'productos que no caducan', ya que al cabo de un tiempo más o menos largo, perderán propiedades, aunque no exista un riesgo microbiológico.

Como regla general, apunta las siguientes:

- conservas en lata: hasta 2 años
- conservas de hortalizas en tarro de cristal: hasta 1 año
- envasados al vacío: hasta 1 año
- alimentos deshidratados: hasta 1 año
- alimentos con conservantes de otro tipo (galletas, mermeladas, barritas de cereales...): hasta 1 año

Lista de alimentos no perecederos que deberías tener en casa

Legumbres cocidas en conserva

Legumbres secas

Conservas de pescado

Caldos.

Arroz y pastas

Harina

Conservas vegetales

Tomate entero o triturado

Deshidratados

Café, té, infusiones

Azúcar

Galletas.

Galletas

Frutos secos

Aceite

*Revisar periódicamente qué tenemos y dónde están

*Aprovechar la limpieza periódica para revisar y tirar

*Seguir las instrucciones del fabricante.

Limpia de forma regular los cajones y baldas de los armarios de la cocina para evitar la aparición de insectos o mohos por la humedad. Aunque los alimentos sean no perecederos y estén envasados de fábrica podrías encontrarte 'visitantes' indeseados en la despensa.

<https://www.academianutricionydietetica.org/saber-comprar/alimentos-no-perecederos/>