

HEALTHY TIP: AN ORGANIZED REFRIGERATOR AND PANTRY

HERE ARE SMART AND SIMPLE WAYS TO ORGANIZE YOUR **REFRIGERATOR**:

- ✦ Always store raw meat on the bottom to ensure any juices that may leak won't leak onto other ready-to-eat foods.
- ✦ Keep fruits and vegetables in the crisper to help keep them fresher for longer
- ✦ Keep milk, meat, and other potentially-hazardous foods out of the refrigerator door shelves. The temperature is higher in this area of the fridge.
- ✦ Take some time during the week to cut up fresh fruits and veggies and portion out healthy snacks like hummus or yogurt, and put them in the front of the refrigerator for easy access when time is short. By making these healthy choices visible, you are more likely to choose these.
- ✦ Keep leftovers in sealed containers with the date the food was prepared. Leftovers should be eaten within 3-4 days.

IT IS ALSO IMPORTANT TO ORGANIZE YOUR **PANTRY**:

SNACKS:

- ✦ Keep healthy snacks like nuts, seeds, and whole wheat crackers in front and at eye level.
- ✦ Pre-bag snacks in zip-lock bags for quick and portion-controlled snacks on the run.
- ✦ Keep treats like candy or chocolate high up and in the back to ensure they are not easily accessible to children. This will also help to increase the chances of a more healthy option being chosen for a snack or dessert.

STORING:

- ✦ Store food in pantry using the "first in, first out" (FIFO) method. Put newer items in the back and older items in the front to ensure the older items are used first.
- ✦ Organize food in appropriate categories to help easily find items.
- ✦ Keep all containers tightly closed and secure to avoid early spoilage or bugs. Be sure to label ingredients that are stored in a different container than the original, like flour, sugar, etc.
- ✦ Keep the pantry dry. Moisture can cause mold to grow on certain shelf-stable items like bread.
- ✦ All items should be stored off of the ground and away from chemicals.

CONSEJOS SALUDABLES: CÓMO TENER LA DESPENSA Y EL REFRIGERADOR ORGANIZADO

A CONTINUACIÓN ALGUNAS MANERAS SIMPLES E INTELIGENTES DE ORGANIZAR SU *REFRIGERADOR*:

- Siempre guarde la carne cruda en la parte de abajo de su refrigerador para así evitar que el jugo de la carne pueda caer sobre la comida que ya está preparada.
- Conserve las frutas y vegetales en la gaveta de alimentos frescos, de esta manera conservarán su frescura por más tiempo.
- No guarde la leche, la carne y otros alimentos que se descomponen fácilmente en los compartimientos ubicados en la puerta de su refrigerador. Allí es donde la temperatura del refrigerador es más alta.
- Dedique un tiempo de la semana para picar frutas y vegetales, luego divídalos en porciones de su gusto con humus o yogur, colóquelos en la parte del frente del refrigerador; de esta manera usted tendrá meriendas saludables, visibles y al alcance de su mano cuando se encuentre corto de tiempo.
- Mantenga las sobras de comida tapadas y marcadas con la fecha de preparación. Las sobras deben ser consumidas en los próximos 3-4 días.

TAMBIÉN ES IMPORTANTE MANTENER ORGANIZADA SU *DESPENSA*:

MERIENDAS:

- Mantenga meriendas saludables como nueces, semillas y galletas integrales en la parte del frente, y a la vista.
- Mantenga meriendas pre-empacadas en bolsitas Ziplock de esta forma optimizará su tiempo y además controlará las porciones de sus meriendas para llevar.
- Mantenga las golosinas como dulces y chocolates lo más arriba posible, y en la parte de atrás fuera del alcance de los niños. De esta manera aumentan las posibilidades de tener más opciones saludables para sus meriendas y postres.

ALMACENAMIENTO:

- Almacene sus alimentos en la despensa usando el método “lo que primero entra, primero sale” (FIFO). Coloque los artículos nuevos en el fondo de la despensa y los viejos colóquelos en el frente, y así se asegurará de que los artículos viejos se consuman primero.
- Organice la comida por categorías de esta forma será más fácil encontrar lo que está buscando.
- Mantenga todos los recipientes bien tapados y seguros, de esta manera evitará que los alimentos se descompongan antes de tiempo, o que les salgan bichos. Además asegúrese de etiquetar los alimentos que están guardados en recipientes distintos al original, como por ejemplo: harina, azúcar, etc.
- Mantenga la despensa libre de humedad. La humedad puede causar la formación de moho en algunos alimentos no perecederos como el pan.
- Ningún artículo debe almacenarse a nivel del piso y todos deben estar lejos de productos químicos.