



Les gammes dels aliments

RECORDA! Totes les gammes poden formar part de la nostra planificació de compra, només cal seleccionar bé quines realment són més pràctiques, necessàries i de major qualitat, sense oblidar que l'ideal sempre és consumir aliments frescos i de temporada.

1a GAMMA

Aliments frescos (fruites, verdures, carn, peix, ous...) o conservats per mètodes tradicionals (deshidratació, salaó...)

La majoria es conserven en refrigeració.

Durabilitat curta.

2a GAMMA

Conserves i semiconserves.

Durabilitat més llarga.

Es poden consumir directament.

No cal refrigeració (excepte algunes semiconserves com les anxoves).

3a GAMMA

Congelats i ultracongelats en cru.

Cal cuinar-los abans del seu consum.

Llarga durabilitat.

Es conserven al congelador

4a GAMMA

Envasats al buit o atmosfera modificada.

S'utilitza en les fruites i verdures, un cop netes, pelades i/o tallades.

Sense cocció ni additius.

Durabilitat baixa entre 1 setmana i 10 dies.

5a GAMMA

Aliments elaborats, cuinats i envasats llestos per consumir.

Es conserven en refrigeració.

Durabilitat 1-3 mesos.

Poden contenir additius per allargar la conservació.