

COMPLETA

vexetal	lavar as mans	microorganismos	frío	auga
data de caducidade		froitas e as verduras	utensilios	
oliva	pouco procesados	limpar	conservar	calor

A dieta mediterránea basease en :

- Abundancia de alimentos de orixe _____.
- Uso do aceite de _____.
- Alimentos _____ frescos e de temporada.

Para que unha alimentación sexa saudable os alimentos deben ser seguros, e dicir, non estar contaminados. Por iso debemos ter en conta:

- _____ antes de preparar un alimento.
- _____ as superficies e _____ que se van utilizar.
- Lavar ben as _____ antes de consumilas ou cociñalas.

Para _____ os alimentos, utilízanse diversos métodos. Algúns, como o _____, evitan o crecemento de _____. Outros como o _____, mátanos. Tamén podemos engadir sal, vinagre e azucre ou eliminar a _____ secándoos ao sol.

A _____ explica ata cando se pode consumir un alimento.