



---

**RECOMENDACIONES PARA LA  
ELABORACIÓN Y TRANSPORTE  
DE COMIDAS PARA SU  
CONSUMO EN EL**  
*centro escolar*

---



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición

# Haz la compra de forma segura

- Planifica tu compra para adquirir las cantidades adecuadas, evitar pérdidas de calidad y problemas de seguridad alimentaria. Comienza por los productos que no necesitan frío, sigue por los refrigerados y acaba por los congelados, para mantener los alimentos bien fríos en todo momento.
- Guarda rápidamente los productos refrigerados y congelados al llegar a casa y limpia frecuentemente las bolsas reutilizables, y siempre después de llevar carne o pescado crudos.

SABER  
MÁS



# Preparación de los alimentos: cocina de forma segura

- Lava tus manos con jabón y agua caliente, antes y después de manipular los alimentos, tras contactar con cualquier material sucio y después de usar el cuarto de baño. Sécalas preferentemente con paños de un solo uso o toallas de papel.
- Recoge tu cabello, utiliza ropa limpia, lleva las uñas cortas y limpias y cubre tus heridas con apósitos adecuados. Evita estornudar o toser sobre los alimentos, mascar chicle, llevar anillos y pulseras y cocinar para otras personas si estás enfermo/a.
- Limpia a fondo las superficies y los utensilios de después de manipular frutas y vegetales no lavados y cualquier alimento crudo.
- No utilices los mismos utensilios para manipular alimentos crudos y alimentos ya cocinados.
- Cocina bien los alimentos, sobre todo la carne y el pescado. Cuaja bien el huevo, y evita las salsas y postres caseros con huevo crudo o nata. Las sopas y los guisos deben alcanzar la ebullición.
- Lava bien las frutas y hortalizas crudas.

**SABER  
MÁS**





## Conservación de los alimentos en casa

- Conserva los alimentos perecederos refrigerados, a ser posible por debajo de 4 °C. Separa los alimentos crudos de los cocinados, y almacena estos últimos en recipientes cerrados.
- Tras el cocinado, conserva los alimentos en refrigeración. No deben dejarse fuera del frigorífico durante más de dos horas, o más de una hora si la temperatura es superior a 30 °C.
- Divide las comidas en porciones de consumo: se enfrían más rápido, la manipulación es menor y se evita el desperdicio alimentario.
- No incluyas en las fiambreras para el colegio comida que lleve hecha más de 2 días.

**SABER  
MÁS**



# Congelación y descongelación de alimentos

- Utiliza materiales aptos para el contacto con alimentos: envases herméticos, bolsas para congelar con cierre hermético o su propio envase en el caso de los alimentos envasados. Marca en el envase de qué alimento se trata y su fecha de congelación.
- No metas alimentos calientes en el congelador, ya que puede afectar negativamente a otros alimentos, déjalos enfriar previamente en la nevera.
- No descongeles alimentos a temperatura ambiente, salvo que se indique en el etiquetado. Sácalos del congelador con una antelación de al menos 12 horas y déjalos en la parte baja del frigorífico, sobre una bandeja que recoja el líquido que se genere.
- La descongelación en microondas es más rápida, pero no es homogénea. Utiliza la potencia más baja del microondas, corta los alimentos en trozos lo más pequeños posible, repártelos por la superficie del plato y gira o remueve el alimento varias veces durante el proceso. Cocina inmediatamente estos alimentos, ya que alguna parte ha podido comenzar a cocinarse.
- Los alimentos que se han congelado y descongelado no deben volver a congelarse, salvo que se hayan cocinado a más de 70 °C durante al menos dos minutos.

**SABER  
MÁS**



# Transporte de los alimentos

- Utiliza recipientes adecuados para los alimentos, identificados con el nombre, apellidos y curso del escolar, así como las alergias, intolerancias u otras enfermedades en su caso. Deben ser aptos para uso alimentario y no estar rayados ni deteriorados. En el etiquetado del recipiente tiene que aparecer el símbolo de la copa y el tenedor o indicar "para contacto con alimentos". También es importante comprobar y seguir las instrucciones de uso que permitan su correcta utilización, por ejemplo, si aparece el símbolo de un microondas significa que es apto para este uso.
- Utiliza recipientes o compartimentos diferentes para productos crudos (ensaladas, frutas...) y cocinados. Lava adecuadamente la fruta y la verdura antes de guardarla, incluso si va a pelarse después.
- Utiliza bolsas isotérmicas para transportar los alimentos, de tamaño adecuado al contenido, sin mucha holgura, para evitar pérdidas de frío. Límpialas regularmente, y siempre si se han producido derrames en su interior.
- Guarda en la nevera los alimentos que necesiten frío hasta el momento de salir de casa. Para mantener su temperatura inferior o igual a 4 °C durante el transporte, puedes utilizar acumuladores de frío o una botella cerrada con agua congelada, procurando que el agua al derretirse no entre en contacto directo con los alimentos.
- Realiza el transporte evitando cambios bruscos de temperatura, golpes y derrames.

**SABER  
MÁS**



# Limpieza de las fiambreras

- Se deben desechar los alimentos o los restos que no se hayan consumido, preferentemente, en la basura del propio comedor.
- Una vez en casa, limpia la fiambarrera con agua caliente y jabón. Es recomendable lavarla en el lavaplatos a alta temperatura al menos una vez a la semana (siempre que sea apta para su uso en lavaplatos).





## Recomendaciones nutricionales

- Para planificar un almuerzo saludable, puedes usar como referencia las frecuencias de consumo de los diferentes grupos de alimentos para los menús escolares, servidos de lunes a viernes, recogidas en el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos; así como las Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española.
- Las frecuencias de consumo recogidas en el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, también pueden servir de guía cuando la comida se transporta en un solo recipiente. En estos casos, se recomienda seguir la distribución del plato saludable.

**SABER  
MÁS**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición