

## **COMO ARMAZENAR OS ALIMENTOS E MINIMIZAR A CONTAMINAÇÃO**

O perigo pode estar no restaurante por quilo, na barraquinha de cachorro-quente , bem como na panela ou na geladeira. Por isso, manipular e armazenar os alimentos corretamente são atitudes importantes para manter a comida longe das bactérias e os nutrientes conservados pelo maior tempo possível.

“Os alimentos devem ser guardados separados uns dos outros para que não haja contaminação cruzada e em temperatura adequada para que evitar proliferação de microorganismos e toxinas. Além disso, é preciso tomar cuidado com o tipo de recipiente usado e se este está totalmente limpo e vedado”.

### **Como armazenar...**

#### **... a carne comprada no supermercado?**

É melhor congelar em porções individuais. Dessa forma, não haverá desperdício, visto que irá descongelar apenas o volume necessário para a refeição. Quanto à temperatura, peixes devem ficar armazenados a 2°C e quando cozidos, devem permanecer congelados a essa temperatura por 24 horas. As carnes de boi e aves devem ser armazenadas a 4°C e quando cozidas, devem ficar no congelador por no máximo três dias.

#### **... o feijão?**

O feijão cru pode ser armazenado em temperatura ambiente. Cozido o alimento deve ser guardado sob refrigeração a 4°C por, no máximo, três dias. Se for congelado, recomenda-se que seja distribuído em vários recipientes, de preferência, de vidro.

#### **... os ovos?**

Devem ser armazenados sob refrigeração (4 a 8°C). Não é necessário higienizá-los antes de guardá-los. A higienização – lavagem e desinfecção – pode ser feita antes de sua utilização.

### **... as verduras, as frutas e os legumes?**

Vegetais folhosos devem ser armazenados sob refrigeração a 10°C por no máximo três dias. Quando íntegros, as frutas e legumes devem ser armazenadas em temperatura ambiente. Não há necessidade de mantê-los embrulhadas em papéis e sacos plásticos. Caso o armazenamento seja de uma fruta já cortada, por exemplo, recomenda-se que ela seja armazenada sob refrigeração em recipientes de vidros a 10°C.

### **... a sobra do almoço?**

O ideal é que esses alimentos sejam armazenados logo após o término da refeição. O rápido resfriamento diminui o risco de contaminação com outros alimentos. Assim, o alimento pronto deverá ter sua temperatura reduzida de 60°C a 10°C em até duas horas. Se guardar na própria panela, é importante que seja mantida fechada.

### **... metade de uma fruta?**

Se for um mamão, por exemplo, ele deve ser cortado, ter as sementes retiradas e armazenado em um recipiente de vidro. Deve permanecer sob refrigeração e ser consumido no prazo de um dia.

### **Posso usar pote plástico para guardar comida e congelá-la?**

Não é interessante armazenar comida em recipientes de plástico, pois quando quentes ou congelados os alimentos em contato com os plásticos estimulam a liberação de toxinas desse material, como o bisfenol A, por exemplo. Assim, é recomendado usar tigelas ou outros vasilhames de vidro.

### **Posso embalar alimentos com filme plástico e papel alumínio?**

O ideal é embalar os alimentos com papel manteiga. Os metais e as substâncias presentes no plástico e no alumínio podem migrar para o alimento quando entram em contato.

Como manter a comida livre de bactérias Beber água guardada por muito tempo: pode? Bactérias a tiracolo Superpoderosas: a transformação das bactérias Por quanto tempo o alimento já pronto mantém suas propriedades nutritivas, armazenado na geladeira e no processo de congelamento?

O tempo que o alimento mantém suas propriedades nutricionais varia de acordo com o tipo e se ele foi ou não submetido ao cozimento anteriormente. Vegetais submetidos a fervura em água perdem mais vitaminas hidrossolúveis, por exemplo, do que quando submetidas à cocção a vapor; e o tempo de armazenamento na geladeira é menor, de até três dias à 4°C. Quanto ao processo de congelamento, ainda há controvérsias nas pesquisas. Alguns estudos mostram que não há perda de nutrientes durante o processo, enquanto outros trabalhos apontam que ocorre sim perda de nutrientes, fibras dietéticas e pigmentos com propriedades antioxidantes.

### **Como descongelar para o consumo carne crua ou sobras de comida já preparadas?**

Para o descongelamento, os alimentos devem ser colocados no refrigerador ou em forno em recipiente adequado. Vale ressaltar que os alimentos devem ser congelados por no máximo 90 dias e, uma vez descongelados, não devem ser congelados novamente.

Em que temperatura e por quanto tempo podem ser guardados:

- Frutas, verduras e legumes: 10°C, por três dias
- Frios e laticínios: 8°C, por um dia
- Produtos industrializados: 6°C, por dois dias
- Sobremesas: 4°C, por três dias
- Carnes e aves: 4°C, por três dias
- Peixes: 2°C, por um dia
- Peixes cozidos: 4°C, por um dia
- Alimentos cozidos: 4°C, por três dias