



CARTILHA

ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS NA GELADEIRA

APRESENTAÇÃO

Somos um grupo de pesquisadores da Universidade de São Paulo (Centro de Pesquisa em Alimentos - FoRC) e desenvolvemos uma pesquisa intitulada "Segurança dos alimentos: práticas de higiene, manipulação e armazenamento dos alimentos em residências brasileiras".

Na primeira fase do projeto foi aplicado um questionário online com perguntas sobre aquisição, descongelamento, preparo e consumo de alimentos nas residências.

Na segunda etapa, coletamos temperaturas da geladeira de participantes residentes no Estado de São Paulo.

Essa cartilha foi elaborada como forma de orientar os participantes sobre a forma correta de armazenar os alimentos na geladeira.

Agradecemos a sua participação e colaboração na pesquisa!

VOCÊ SABE A TEMPERATURA IDEAL E VALIDADE DOS ALIMENTOS NA GELADEIRA?

Os alimentos devem ser armazenados sob refrigeração (na geladeira), seguindo as recomendações dos fabricantes constantes na rotulagem ou critérios de uso.



Pescados:
2°C
3 dias



Carnes:
4°C
3 dias



Frios:
4°C
3 dias



Molhos:
4°C
20 a 30 dias



Sobras de comida:
4°C
1 a 2 dias



Sobremesas e preparações com laticínios:
4°C
3 dias



Frutas, verduras e legumes:
5°C
3 a 7 dias



Leite:
5°C
2 a 5 dias



Produtos de panificação e confeitaria:
5°C
5 dias



Ovos:
10°C
7 dias

A temperatura das geladeiras domésticas varia de 1 a 10°C.

PORQUE ARMAZENAR OS ALIMENTOS NA GELADEIRA?

Armazenar os alimentos de forma adequada contribui para a conservação e manutenção das características nutricionais e sensoriais desejáveis.

O armazenamento e a conservação dos alimentos são condições essenciais para impedir e reduzir a multiplicação dos micro-organismos.

Aproximadamente 37% das doenças transmitidas por alimentos ocorrem dentro das casas brasileiras e um dos motivos para isso é o armazenamento incorreto dos alimentos.

COMO ORGANIZAR OS ALIMENTOS NA GELADEIRA?



FREEZER / CONGELADOR

Comida pronta congelada,
carnes cruas congeladas,
produtos congelados,
sorvetes e gelo.



Dicas:

- Separe os alimentos prontos dos alimentos crus para evitar contaminação cruzada.
- Se for congelar marmitas, utilize etiquetas com datas de preparo para um melhor controle de validade.
- Congele em quantidades menores, pois uma vez descongelado, o alimento não deverá ser congelado novamente.

COMO ORGANIZAR OS ALIMENTOS NA GELADEIRA?



PRIMEIRA PRATELEIRA
Ovos, iogurte, leite e derivados.

SEGUNDA PRATELEIRA
Sobras de alimentos.

TERCEIRA PRATELEIRA
Alimentos em descongelamento.

GAVETA
Verduras, legumes e frutas.

COMO ORGANIZAR OS ALIMENTOS NA GELADEIRA?

PORTAS E COMPARTIMENTOS:

Bebidas, temperos, geleias, conservas, sucos e água.

LEMBRE-SE:

Não é recomendado armazenar alimentos cuja qualidade possa sofrer alterações com as mudanças de temperatura constantes dessa área, tornando-os menos seguros para o consumo.



DICAS PARA O ARMAZENAMENTO SEGURO NA GELADEIRA

-  Abra a geladeira só quando for necessário e mantenha a porta aberta pelo menor tempo possível.
-  Verifique sempre a data de validade dos produtos armazenados e mantenha a geladeira limpa.
-  Alimentos crus não devem estar em contato direto com alimentos cozidos, pois pode ocorrer contaminação cruzada. Use recipientes fechados para armazenar esses alimentos.
-  Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Deixe o alimento na geladeira o tempo suficiente para que descongele.

COMO LIMPAR A GELADEIRA?

1

Retire os alimentos da geladeira e aproveite para verificar a data de validade e a qualidade dos alimentos.

2

Retire as peças removíveis (prateleiras), lave-as com água e detergente neutro e deixe secar naturalmente.

3

No interior da geladeira, passe uma esponja macia umedecida com água e detergente neutro e enxague com um pano úmido até retirar todo o sabão. Em seguida, seque com um pano seco e limpo.

4

Após a limpeza, organize os alimentos na geladeira.

Recomenda-se fazer esta limpeza ao menos uma vez ao mês!

Seguindo essas dicas podemos evitar desperdícios, ter em casa alimentos seguros e reduzir a ocorrência de Doenças Transmitidas por Alimentos causadas pela contaminação indesejada dos alimentos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Coordenação Geral de Doenças Transmissíveis. Unidade Técnica de Doenças de Veiculação Hídrica e Alimentar. Surtos de Doenças Transmitidas por Alimentos no Brasil - 2009 a 2018. Boletim eletrônico epidemiológico, Brasília, DF, 2019.

São Paulo. Centro de Vigilância Sanitária. Secretaria de Estado da Saúde. Portaria CVS 5, de 09 de abril de 2013. Regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação, e o roteiro de inspeção.



EQUIPE

DESENVOLVIMENTO:

Ms. Jéssica de Aragão Freire Ferreira Finger

Ms. Emília Maria França Lima

Guilherme de Almeida Silva

ORIENTAÇÃO:

Prof. Dr. Uelinton Manoel Pinto

COLABORAÇÃO:

Profa. Dra. Bernadette Dora G. M. Franco

Profa. Dra. Mariza Landgraf

Profa. Dra. Daniele Fernanda Maffei

Daniela Amaral Costa

Para mais informações, dúvidas e sugestões,
entre em contato conosco:

<https://alimentossemmitos.com.br/contato>

