

Orientações da Vigilância Sanitária



Como armazenar alimentos de forma segura

A escolha dos alimentos a serem consumidos é feita levando em conta a aparência, odor, textura e temperatura do produto. Porém a forma de armazená-los influencia na sua conservação. Saber armazenar de forma correta diminui a chance de contaminação por microrganismos.

CUIDADOS IMPORTANTES:

1. Alimentos Secos

- Em local arejado, sem umidade ou calor excessivo. O excesso de umidade possibilita a presença de bolores;
- Os alimentos devem ser colocados nas prateleiras de forma organizada;
- Procure respeitar a validade dos produtos e organize os alimentos de acordo com a data de vencimento, primeiro que vence/entra, primeiro que sai (PVPS/PEPS).

2. Alimentos Perecíveis

- São produtos que têm menor prazo de validade e apresentam mais água em sua composição. A água é uma substância que ajuda a alimentar os micro-organismos e contribui para o crescimento deles, colaborando para o deterioramento dos produtos perecíveis. Alguns exemplos são frutas, vegetais, salgados, leite e derivados e carnes.

Na geladeira:

- ✓ Limpe a geladeira com frequência, para não acumular resíduos;
- ✓ Verifique a temperatura da sua geladeira: ela deve ser inferior a 5°C e o freezer nunca acima de -15° C.
- ✓ Regule a temperatura dos equipamentos de acordo com o alimento que exige a menor temperatura;
- ✓ Não cubra as prateleiras da geladeira com toalhas ou forros plásticos pois isso dificulta a circulação do ar frio em seu interior;
- ✓ Coloque os alimentos já preparados nas prateleiras de cima da geladeira; use as inferiores para armazenar alimentos crus.

- ✓ Abra a porta da geladeira somente quando for necessário e a mantenha aberta pelo menor tempo possível.
- ✓ Após descongelar os alimentos, consuma-os em até 24 horas; se forem carnes ou peixes, consuma-os em até 12 horas.
- ✓ Mantenha os alimentos em recipientes bem fechados, respeitando prazos de validade antes e depois da abertura da embalagem original.
- ✓ É necessário separar os alimentos crus dos que já foram cozidos para evitar a contaminação.
- ✓ A geladeira nunca deve ficar muito cheia de alimentos. Mantenha organizada de forma que seja possível visualizar rapidamente tudo o que há disponível.
- ✓ Nunca descongele os alimentos à temperatura ambiente. Faça o descongelamento sob refrigeração, na geladeira.

Como armazenar na geladeira:

- **Prateleiras superiores:** coloque os alimentos que necessitam de maior refrigeração, tais como leite e seus derivados.
- **Prateleiras intermediárias:** coloque os alimentos que já foram cozidos, lembre-se de armazená-los em potes com tampa, e não colocar as panelas diretamente na geladeira.
- **Prateleiras inferiores:** nas prateleiras inferiores, os alimentos que necessitam de menos refrigeração, ou produtos em descongelamento.
- **Gavetas:** Aqui o ideal são aqueles alimentos que você quer que esteja sempre fresco como legumes, verduras e frutas.

- **Porta da geladeira:** na porta ocorre maior variação de temperatura, por conta do abrir e fechar, portanto não é aconselhável manter alimentos perecíveis. Na porta podem ser guardadas latas de bebidas, temperos, geleias, conservas, sucos e água.
- **Freezer ou Congelador:** no freezer, carnes e preparações certamente terão um tempo de conservação maior. Lembre-se de congelar em quantidades menores, adequadas ao seu consumo, pois uma vez descongelado o alimento não deverá voltar a ser congelado novamente. Carnes cruas devem ser separadas dos alimentos preparados, como marmitas que devem ser identificadas com data de preparo para um melhor controle da validade.

COMO LIMPAR SUA GELADEIRA e FREEZER?

1. Desligue a geladeira.
2. Retire os alimentos da geladeira e aproveite para verificar a data de validade e a qualidade dos alimentos.
3. Retire as peças removíveis (prateleiras e gavetas), lave-as com água e detergente neutro e deixe secar naturalmente ou seque com pano limpo.
4. 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. Não se esqueça das borrachas.

5. O congelador ou freezer devem estar vazios e a limpeza deve seguir a orientação do fabricante. As superfícies removíveis devem ser limpas conforme as orientações das partes removíveis da geladeira. Se tiver muito gelo, espere derreter e remova a água que se formou com o degelo.
6. Procure limpar seu eletrodoméstico quando não estiver muito cheio, para evitar que os alimentos armazenados não estraguem, já que tudo que está no freezer necessita de uma refrigeração maior. Caso isso não seja possível, deixe os alimentos em uma caixa de isopor com um pouco de gelo ou coloque-os dentro de uma bolsa térmica e leve para a geladeira, até o final da limpeza.
7. Após a limpeza, organize os alimentos na geladeira e freezer.



O tempo também é importante no armazenamento dos alimentos. Verifique a tabela abaixo:

Temperaturas e tempo de armazenamento para produtos pré-preparados e preparados no estabelecimento sob refrigeração ou na ausência da informação do fabricante.		
Produto	Temperatura Máxima	Tempo de armazenamento em dias
Leite e derivados	7°C	5
Ovos e outros produtos	10°C	7
Carnes bovina, suína, aves, entre outras e seus produtos manipulados crus, exceto espetos mistos, bife rolê, carnes cruas empanadas e preparações com carne moída	4°C	3
Espetos mistos, bife rolê, carnes empanadas cruas, e preparações com carne moída	4°C	2
Pescados e seus produtos manipulados crus	2°C	3
Frutas, verduras e legumes higienizados, fracionados ou descascados, sucos, polpas, caldo de cana	5°C	3
Produtos de panificação e confeitaria com coberturas e recheios que possuam ingredientes que necessitem de refrigeração	5°C	5
Frios e embutidos fatiados, picados ou moldos	4°C	3
Alimentos pós-cozção, exceto pescados	4°C	3
Pescados pós-cozção	2°C	1
Sobremesas e outras preparações com laticínios	4°C	3
Sobremesas e outras preparações com laticínios	Acima de 4°C até 6°C	2
Sobremesas e outras preparações com laticínios	Acima de 6°C até 8°C	1
Maionese e misturas de maionese com outros alimentos	4°C	2
Maionese e misturas de maionese com outros alimentos	Acima de 4°C até 6°C	1

Quando forem utilizadas temperaturas superiores às indicadas na tabela até o limite máximo de 10°C, o prazo máximo de consumo dos alimentos deve ser reduzido.