

ALIMENTOS POUCO PERECÍVEIS

- Os alimentos pouco perecíveis, ou seja, que duram muito tempo, não precisam de refrigeração e podem ser armazenados à temperatura ambiente.
- O local da armazenagem deve ser arejado, limpo e livre de umidade. A temperatura ideal é de 25°C. Os alimentos que não precisam de refrigeração são os cereais, grãos, farinhas, biscoitos, produtos defumados e desidratados, enlatados e embalados em vidro, óleos, açúcares, leite em pó, além de produtos em embalagens do tipo “longa vida” (papelão esterilizado).
- O prazo de validade dos produtos deve ser observado com cuidado.
- Após aberto é importante seguir as orientações presentes no rótulo sobre tempo e forma de armazenamento.



REFEIÇÕES PRONTAS

- Refeições prontas que serão transportadas devem ser acondicionadas em embalagens limpas e com tampa e armazenadas na geladeira. No momento de comer é necessário aquecer a refeição novamente até atingir 60°C. Caso sobre refeição a mesma não deve armazenada novamente na geladeira, devendo ser descartada.



REFERÊNCIAS

BRASIL. **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. ANVISA, Brasília, 2004.

BRASIL. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. Ministério da Saúde, Brasília, 2016

Informações

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE/UFG
Av. das Nações Unidas s/n – Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Maria Clara Dourado Marcola

Revisado por:

Gilcileia Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



Qual a maneira correta de conservar os alimentos?!



FRUTAS

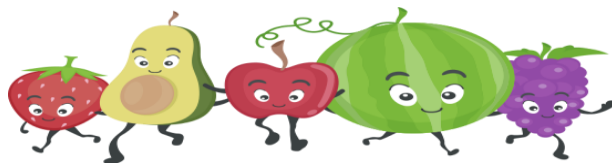
- As frutas podem ser armazenadas em temperatura ambiente, quando ainda estão verdes, desde que em local fresco e livre de insetos, sol e umidade. Depois de maduras, o ideal é armazená-las na geladeira por até 1 semana.



- Quando descascadas e cortadas armazenar em vasilha com tampa na geladeira e consumir em até 3 dias.



- As frutas podem ser congeladas para uso posterior em sucos, vitaminas ou bolos, podendo ficar armazenadas por aproximadamente 3 a 6 meses.



VERDURAS

- As verduras que não estiverem maduras devem ser guardadas em locais secos, livres de insetos e sem exposição ao sol. Precisam estar em local fresco ou serem mantidas na geladeira, para que não acabem ressecadas ou apodrecidas.



- Sendo armazenadas na geladeira devem ficar em sacos separados, amarrados e livres de umidade, sendo conservadas por 2 a 3 semanas.

- No caso dos folhosos como alface, couve e rúcula, depois de higienizados deve-se escorrer toda a água e colocar em uma vasilha ou saco plástico com papel toalha no fundo. Sendo conservada por até 1 semana.
- As verduras podem ser congeladas depois da sua cocção, ou após a realização do branqueamento, que consiste em colocar a verduras em água fervente por 2 a 3 minutos depois escorrer e colocar em um recipiente com gelo para resfriar. Seu congelamento deve acontecer imediatamente após uma destas técnicas e pode ser armazenada por até 3 meses.



CARNES

- As carnes só podem ficar sob temperatura ambiente por um curto espaço de tempo no momento antes de sua cocção.
- Sob resfriamento temperadas, na geladeira ela deve ser armazenada de preferência em vasilhas por até 3 dias. No caso de carnes embaladas a vácuo podem ficar armazenadas por até 21 dias.
- Sob congelamento as carnes podem ficar armazenadas por até 90 dias.



OVOS



- Devem ser armazenados sob resfriamento. Armazenar fora da embalagem do supermercado e evitar colocar os ovos na porta da geladeira ou em contato direto com algum alimento que possa contaminar a sua casca como carne crua. Podendo ser armazenados por até 21 dias, entretanto se a cartela de ovos tiver a data de validade é interessante segui-la.



LEITE E QUEIJOS

- O leite de saquinho e de garrafa de plástico devem ser armazenados na geladeira mesmo antes de abertos. Sua validade costuma ser de até 5 dias sob refrigeração, mas deve-se consultar o rótulo sobre sua validade após aberto.
- O leite de caixinha pode ser armazenado em temperatura ambiente antes de ser aberto. Após sua abertura deve-se armazenar na geladeira por até 48 horas ou informação ofertada pelo rótulo.
- Os queijos devem ser armazenados na geladeira. É importante retirar o queijo das bandejas que ele vem do supermercado e armazenar em vasilhas limpas com tampa.

