

Informações importantes:

→O prazo de validade dos produtos deve ser observado com cuidado. Para evitar prejuízos, quanto mais perto do prazo de validade estiver o produto, mais rápido ele deverá ser usado

→Os produtos de fabricação mais antiga devem ser posicionados para serem consumidos primeiro (PEPS – primeiro que entra primeiro que sai ou PVPS - primeiro que vence primeiro que sai)

→Lembre-se que pode haver perda do valor nutricional dos alimentos quando armazenados por muito tempo

→Alimentos não devem ficar armazenados junto a produtos de limpeza, químicos, de higiene e perfumaria

→Atenção: mesmo na refrigeração também pode haver crescimento de micro-organismos. Por isso, não deixe a geladeira com excesso de produtos, pois isso pode afetar sua capacidade de resfriamento, prejudicando a conservação dos alimentos e causando perdas!

**Viu como é fácil
manter seus
alimentos seguros
para seu consumo e
de sua família?**



REFERÊNCIAS

AZEREDO, H. M. C. **Fundamentos de estabilidade de Alimentos**. Editora Técnica. Embrapa. Brasília, DF. 2012.

ANVISA. **VIGILÂNCIA SANITÁRIA**: Alimentos, medicamentos, produtos e serviços de interesse à saúde. Guia Didático. 2007.

ANVISA. **Guia para determinação de prazos de validade de alimentos**. Guia n. 16, versão I. 2018.

RECINE, E. RADAELLI, P. **Cuidados com os alimentos**. Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/ UnB) e a Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS).

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:

Hayanna Caetano de Souza

Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus Borba

Grazielle Gebrim Santos

Samantha Pereira Araújo

Sara Cristina Nogueira



ORGANIZAÇÃO DA GELADEIRA



Por que é importante a organização de sua geladeira?

Os alimentos são perecíveis e precisam ser armazenados de forma correta para que não haja o risco de se tornarem impróprios para o consumo. Sendo assim, alguns alimentos precisam estar armazenados na geladeira e organizados de forma adequada

Perecíveis

São alimentos que se alteram rapidamente, a menos que sejam submetidos a processos de conservação. Geralmente, requerem baixas temperaturas para maior durabilidade e com isso precisam ser armazenados na geladeira.



Semiperecíveis

Podem durar de 30 a 90 dias quando são mantidos sob refrigeração na geladeira, como os produtos cárneos defumados e queijos curados.

Não perecíveis

Podem ser estocados à temperatura ambiente, em local arejado, limpo e livre de umidade por tempo prolongado, sem que haja crescimento microbiano suficiente para que ocorra deterioração.



Os alimentos que não precisam de refrigeração são: os cereais (arroz, milho, aveia, etc), grãos (feijão, lentilha, ervilha), farinhas, biscoitos, produtos defumados e desidratados, enlatados e embalados em vidro, óleos, açúcares, leite em pó etc.

Como organizar sua geladeira?



Não misture alimentos crus e cozidos na mesma prateleira, pois os crus podem contaminar os já preparados. E atenção: nunca forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho.

As carnes só devem ser conservadas na geladeira se forem ser usadas no mesmo dia. Caso contrário, devem ser congeladas

