

CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

Quando comprar um alimento é muito importante estar atento a todas as suas características, para que tenha a certeza de que após o preparo, está a consumir um alimento saudável, nutritivo e seguro.

As fontes de contaminação dos alimentos podem ser variadas, como água, solo, condições de higiene precárias, tanto do local de armazenamento, como dos manipuladores de alimentos.

Os perigos de se ingerir um alimento contaminado são as doenças que eles podem trazer, as chamadas intoxicações alimentares.

Imagem de alimentos

“Para minimizar o risco de doenças dos alimentos, o segredo é prestar muita atenção!

Essas doenças acontecem na maioria dos casos por más condições de higiene, como:

- Não lavar concretamente os alimentos,
- Não cozinhar adequadamente os alimentos,
- Mantê-los armazenados em locais impróprios, etc

. Por isso, é essencial ter cuidados na compra, armazenamento e conservação dos alimentos.

Para diminuir os riscos de contaminação dos alimentos, dê atenção a alguns pontos, como por exemplo:

antes de consumir as hortaliças, lave-as em água corrente e deixe de molho por aproximadamente 20 minutos em 1 litro de água filtrada misturada com 1 colher (sopa) de hipocloreto de sódio, em seguida lave em água filtrada.

Na hora da compra

- É importante visualizar o prazo de validade de todos os alimentos;
- Analise as condições das embalagens, como observar se as latas estão amassadas, com ferrugens e opacas;
- Se os alimentos in natura estão frescos, com aparência adequada, sem amassados, cor específica, textura, brilho, odor etc.

Na hora de armazenar

- Após abrir um produto, coloque-o em outra embalagem limpa e com identificação adequada (nome do produto, data de validade).
- Armazene-o como o indicado na embalagem, ou seguindo as orientações:
- Alimentos refrigerados devem estar armazenados em temperatura até 6°C e alimentos congelados devem estar armazenados em temperatura inferior a -18°C.
- Coloque sempre os alimentos com data de validade pequena na frente daqueles com data de validade maior.
- Não armazene alimentos crus com os prontos para o consumo.

- Após a cocção, os alimentos devem ser mantidos em temperaturas que não favoreçam a multiplicação bacteriana. Para conservá-los quentes devem ser mantidos em uma temperatura de 60°C, por no máximo 6 horas.

- O resfriamento do alimento preparado deve ser realizado de forma gradual em até duas horas, para que depois possa ser refrigerado.

Na geladeira, organize os alimentos da seguinte forma

- Alimentos prontos para o consumo ou que já foram cozidos: nas primeiras prateleiras, na parte de cima da geladeira.

- Alimentos semi-confeccionados : nas prateleiras intermediárias da sua geladeira.

- Alimentos crus: na parte de baixo da geladeira.

Tabela auxiliar para comprar e conservar alguns alimentos de forma adequada.

Alimento	Na hora da compra	Como armazenar
Carne vermelha	Cor vermelha, com brilho e macia. Se estiver com a cor esverdeada, sinal que está deteriorada.	Separe a carne em porções e coloque no congelador. Quando desejar prepará-la, passe para geladeira, para depois utilizá-la.
Peixes	Olhos salientes e brilhantes, odor característico.	Devem ser limpos, retirando as vísceras, escamas e embrulhando em filme plástico, caso seja congelado.
Aves	Cor e odor característico, consistência firme e observe se não está com manchas e coágulos.	Podem ser congeladas na sua própria embalagem ou em plástico não tóxico. Se armazenadas na geladeira devem-se limpar e retirar a gordura.
Camarão	Cabeça aderente ao corpo, casca firme, presa e corpo rijo.	Coloque-os em recipientes plásticos e leve ao congelador.
Leite e derivados	Analisar o prazo de validade e a embalagem.	Na geladeira na sua própria embalagem.
Ovos	Verifique cada ovo da caixa, para ver se não está quebrado.	Retire-os da caixa de papelão e armazene-os na geladeira com o lado pontudo para baixo, para centralizar a gema e mantê-los frescos.
Verduras e hortaliças	Dê preferência para as verduras e hortaliças da época. As hortaliças devem ser frescas, tenras e de boa qualidade.	Conservar na geladeira
Frutas	Certifique-se de que não estejam machucadas, batidas ou picadas por insectos.	Em ambiente seco e arejado e após consumir partes, armazenar na geladeira