

# **Manuseio e armazenamento corretos garantem segurança dos alimentos durante as ceias**

Qua 24 dezembro

As celebrações de final de ano são acompanhadas de uma variedade de comidas e a adoção de boas práticas no preparo e no armazenamento dos produtos garantem a segurança na alimentação

Segundo a nutricionista e extensionista da [Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural de Minas Gerais \(Emater-MG\)](#), Samira Tanure Fonseca, o consumo de alimentos ou água contaminados podem provocar intoxicações alimentares. Os sintomas mais comuns dessas doenças são vômito, diarreia, dores abdominais e até febre.

As alterações na aparência, cor, textura ou odor indicam que o alimento não está seguro. “No entanto, é preciso frisar que nem todo alimento contaminado apresenta alteração sensorial. Produtos com o prazo de validade vencido, por exemplo, são considerados impróprios para o consumo, independentemente da aparência”, ressalta Samira.

A nutricionista apresenta algumas orientações para evitar o desperdício e garantir que os pratos não se tornem um risco à saúde.

## **Planejamento das compras**

- Planeje o que será servido e a quantidade de pessoas para calcular as porções corretamente e evitar desperdício.
- Observe se os produtos estão dentro da validade e se os alimentos de origem animal apresentam carimbo de inspeção sanitária como SIF, Sisbi, SIM.
- Não compre latas estufadas, amassadas ou enferrujadas. As embalagens de plástico ou tetrapak não devem estar rasgadas, danificadas ou furadas.
- Ao comprar carnes congeladas verifique se elas estão firmes, sem gelo e sem água na embalagem.

## **Transporte**

Samira alerta que as altas temperaturas favorecem a multiplicação de bactérias, por isso os frios devem ser armazenados no freezer e geladeira o mais rápido possível após a compra.

## **Preparo e armazenamento**

- Lave bem as mãos, as superfícies e os objetos antes do preparo.
- Utilize utensílios diferentes ao preparar alimentos crus e cozidos.
- Higienize e sanitize os vegetais e frutas.

- As comidas cozidas, que não forem consumidas de imediato, necessitam de refrigeração.
- O descongelamento deve ser realizado dentro do refrigerador.
- Para ter certeza do completo cozimento das carnes, verifique a mudança na cor enatextura.
- Receitas com ovos crus, como maionese caseira ou mousse, devem ser evitadas, pois são fontes potenciais para transmissão de salmonelose.

## **Consumo**

- Evite preparar os alimentos com muita antecedência antes do consumo
- Alimentos cozidos ou perecíveis não devem ficar expostos por mais de duas horas em temperatura ambiente.
- Se a temperatura ambiente estiver acima de 30°C, esse tempo limite cai para apenas uma hora.

## **Aproveitamento**

- Após o final da refeição, coloque o mais rápido possível os alimentos não consumidos em recipientes com tampa para serem armazenados em geladeira por até quatro dias.
- Sobremesas produzidas com leite e derivados devem ser armazenadas em geladeira por até três dias.
- Congele os alimentos em pequenas porções e utilize etiquetas com a data de preparo para melhor controle da validade. O alimento que for descongelado não deve ser congelado novamente.