



# VEROCARD

o verdadeiro benefício

## Dicas de Armazenamento na Geladeira.

Coloque sempre na frente os alimentos com o prazo de validade menor, para que estes sejam consumidos mais rápido.

Evite abrir a geladeira com frequência e a mantenha completamente fechada para garantir a conservação dos alimentos.

Antes de guardar frutas, legumes e verduras, faça uma pré-higienização e armazene-os em embalagens separadas.

Evite guardar alimentos quentes na geladeira, espere amornar, mas não deixe esfriar totalmente pois em temperatura ambiente pode haver proliferação de microorganismos.

Antes de começar a limpeza da geladeira, desligue-a primeiro. Utilize um pano macio descartável com água e detergente. Em seguida, enxague com um pano embebido em água e utilize álcool ou outro produto com ação desinfetante.

Após descongelar um alimento, o mesmo não pode voltar para o congelador ou freezer.

# Organize sua Geladeira

## 1 - FREEZER X CONGELADOR

Freezers conservam melhor os alimentos, pois têm temperaturas mais baixas (-15° C), ao contrário de congeladores que chegam apenas a -5 °C, sempre congele os alimentos já higienizados para evitar contaminação.

## 2 - PRATELEIRAS SUPERIORES

Por estarem mais perto do congelador/freezer essas prateleiras são mais geladas e devem armazenar alimentos mais sensíveis a variações de temperaturas como carnes, leites, queijos e manteigas.

## 3 - PRATELEIRAS INTERMEDIÁRIAS

Coloque nessas prateleiras alimentos semi-preparados, como ovos, sucos, saladas prontas, bolos, sobras de alimentos, de preferência em potes de vidro.

## 4- GAVETAS

Local para os alimentos que são mais sensíveis a temperaturas mais baixas como das prateleiras superiores, alimentos como frutas, verduras e legumes.

## 5- PORTA

Coloque alimentos menos perecíveis: bebidas, geléias, condimentos e conservas. Como essa parte tem maior variação de temperaturas não coloque ovos, leites e derivados.



*Nutricionista Letícia Jatobá Clemente*

CRN-3 21973