



## **Sabe como “arrumar” o frigorífico?**

*Cláudia Coelho*

A temperatura ideal de um frigorífico é de 5°C a nível das prateleiras do meio, sendo que a temperatura não é igual em todo o frigorífico. O ponto mais frio do frigorífico é na prateleira do fundo logo acima das gavetas dos legumes (2°C). Este será o local indicado para colocar carne e peixe frescos. Os ovos, leite e derivados, sobras de refeições, bolos e os produtos que mencionam na embalagem “refrigerar depois de aberto” devem ser colocados nas prateleiras do meio (4-5°C) e nas de cima (8°C). As gavetas inferiores (até 10°C) são intencionalmente concebidas para manter os legumes e frutas que podem ficar danificadas com temperaturas inferiores. Os compartimentos ou prateleiras das portas são o local menos refrigerado do frigorífico (10-15°C) sendo idealizadas para armazenar produtos que exigem apenas um ligeiro arrefecimento, incluindo as bebidas, mostarda ou a manteiga.

### **Conselhos para descongelação de alimentos:**

Os alimentos devem ser completamente descongelados antes da sua preparação ou confeção (a não ser que as instruções do fabricante indiquem que o alimento deve ser confeccionado congelado). Se o alimento se mantém total ou parcialmente congelado, o tempo de confeção terá de ser muito mais longo que o normal, para que o seu interior fique bem cozinhado e não seja um foco de bactérias patogénicas. Deve descongelar os alimentos no frigorífico durante a noite ou entre o período de preparação/confeção dos alimentos utilizando a prateleira mais baixa para descongelar evitando contaminações cruzadas. Para ter a certeza que o alimento está totalmente descongelado é importante verificar se o seu interior está descongelado, se já não existem cristais de gelo e se for preciso, aumentar a velocidade do processo de descongelação utilizando água corrente ou um micro-ondas para ter a certeza que o alimento fica completamente descongelado antes de ser consumido. Os alimentos após a sua descongelação deverão ser consumidos ou cozinhados o mais rapidamente possível (não mais do que 24 h) e não devem ser recongelados.



**Fonte:** European Food Information Council (EUFIC); “Segurança Alimentar – Guia de Boas Práticas do Consumidor” INSA

Boletim Informativo n.º 1/2015