

**QUAIS SÃO OS ALIMENTOS QUE
DEVE GUARDAR NO
FRIGORÍFICO?**

(Which foods should you keep in the fridge)

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Embora todos saibamos que é importante guardar a carne, o peixe, os galináceos e os lacticínios no frigorífico, muitas pessoas desconhecem que a mesma regra se aplica a muitos outros produtos alimentares, como por exemplo o arroz e o esparguete. Não há necessidade de pôr no frigorífico arroz cru e massa ou talharim secos, mas se estes tiverem sido cozinhados ou se se tratar de massa ou talharim frescos, devemos então guardá-los no frigorífico. Se por acaso estes alimentos forem deixados na banca da cozinha dentro de um tacho ou no forno durante a noite ou no balcão de uma loja ou restaurante, pode originar a que germes se desenvolvem e causem uma doença. A mesma regra se aplica aos doces chineses feitos com sagú, a outros tipos de bolinhos recheados e a qualquer comida preparada com maionese, como por exemplo, saladas e sanduíches - devem ser mantidos no frigorífico até ao momento de serem consumidos.

E que fazer se estiver a comprar numa loja os alimentos atrás mencionados e notar que estão expostos no balcão em vez de estarem guardados no frigorífico? Explique ao empregado que prefere comida que seja mantida no frigorífico. Caso não tenham o que quer no frigorífico, é preferível comprar os alimentos que pretende noutra loja, onde os mesmos sejam vendidos directamente do frigorífico. (Porque guardar a comida no frigorífico não significa que não esteja fresca; muita comida preparada recentemente é normalmente mantida no frigorífico por razões de segurança). A maioria dos casos de intoxicações alimentares são causados por comida deixada fora do frigorífico por um longo período. Embora as intoxicações alimentares possam ocorrer em qualquer época do ano, são mais comuns durante os meses quentes de Verão. É por este motivo que todas as pessoas que cozinham, quer em sua casa quer num restaurante ou loja, devem saber como manter a comida saudável. A regra mais simples é lembrarmo-nos que a comida deve ser mantida ou a ferver ou muito fria, porque tanto a temperatura muito alta como a muito baixa "mata" os germes que causam as intoxicações alimentares. Os germes desenvolvem-se rapidamente na comida deixada à temperatura ambiente. É importante lembrarmo-nos também que o sabor, o cheiro e o aspecto da comida nem sempre são sinais de que esteja estragada - a comida pode cheirar, saber e ter bom aspecto e estar contaminada com germes que vão fazer com que fiquemos doentes.

Se a refeição que preparou é para ser comida fria, sirva-a directamente do frigorífico para a mesa. Esta regra aplica-se principalmente no caso de mariscos, carne, galináceos, legumes, saladas de verduras, saladas de arroz, sobremesas e bolos que tenham cremes e natas ou imitações dos mesmos.

E que fazer se tiver acabado de cozinhar um prato quente? Será que pode pôr essa comida no frigorífico enquanto quente? Pode, mas é preferível que a guarde de maneira que a comida possa arrefecer rapidamente no frigorífico. Poderá fazer isso se colocar a comida que preparou num recipiente pouco fundo, ou dividindo-a em pequenas porções e frigorificá-la em recipiente pequenos e pouco fundos. Se tiver comprado um frango já cozinhado para comer mais tarde em casa é conveniente retirá-lo do saco de alumínio e cortá-lo em bocados pequenos antes de o pôr no frigorífico. Todas as sobras de produtos alimentares enlatados devem também ser guardados imediatamente no frigorífico num recipiente tapado.

Quando tirar carne, galináceos ou peixe do congelador, deixe-os descongelar lentamente no frigorífico, ou então descongele-os no micro-ondas. Se deixar a comida a descongelar à temperatura ambiente dará a "oportunidade" aos germes de se desenvolverem. Não torne a congelar carne, galináceos e peixe que tenham sido previamente descongelados - mantenha-os no frigorífico só durante 24 horas e cozinhe-os imediatamente.

É preciso muito cuidado com a carne picada, as vísceras, a carne de galináceos e os mariscos crus mesmo quando os guardamos no frigorífico, devem ser sempre mantidos na parte mais fria do frigorífico. Certifique-se também que não há a possibilidade dos alimentos crus pingarem sobre a comida cozinhada que esteja nas prateleiras mais abaixo - porque isto pode dar origem a que os germes causadores das intoxicações alimentares passem para os alimentos cozinhados.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.