

Organização de Geladeira

Qual foi a última vez que você fez uma limpeza daquelas na geladeira? Não sabe a resposta? Então é hora de iniciar a faxina. A maioria das pessoas ignora que dentro do refrigerador podem morar microorganismos causadores de intoxicações alimentares.

A revista **SAÚDE!** ouviu especialistas para montar um guia de conservação correta dos alimentos e como fazer a manutenção da geladeira.

Limpeza

Deve ser feita uma vez a cada 15 dias.

Internamente, para retirar a sujeira faça uma mistura de 1 litro de água e 8 gotas de detergente neutro, passe com um pano ou esponja macia na parte interna da geladeira, depois passe um pano seco para retirar os restos de sujeira.

Após passe um pano embebido em vinagre branco puro ou diluído ($\frac{1}{2}$ copo de vinagre + $\frac{1}{2}$ copo de água).

Terceira e última etapa. Faça uma mistura de água + bicarbonato de sódio ($\frac{1}{2}$ litro de água e 2 colheres de sopa de bicarbonato), passe na geladeira com um pano e em seguida um pano seco. Do lado de fora, use o LOC diluído. Os modelos frost free e os de degelo automático podem permanecer ligados.

Vegetais

Assim como as frutas, as hortaliças devem ficar nas prateleiras mais baixas. Mas só as lave depois que tiverem sido refrigeradas. Um fenômeno chamado uptake absorve a água e os agrotóxicos presentes na superfície dos vegetais quando eles e o líquido em que são imersos estão na mesma temperatura. Para neutralizar o uptake, resfrie os alimentos primeiro, indica Figueiredo.

Fonte: http://www.abril.com.br/noticia/ciencia-saude/no_307072.shtml

Você não precisa ir a um restaurante para ficar doente, avisa Fur-Chin Chen, microbiologista da Universidade do Estado do Tennessee, nos Estados Unidos, que encontrou micróbios perigosos na gaveta de verduras dos refrigeradores de um quarto dos lares

americanos. Outros trabalhos mostram que metade deles limpa a geladeira e só uma vez por mês!

Tudo isso foi revelado em um encontro promovido pelo Instituto de Tecnologia de Alimentos daquele país. SAÚDE!, então, foi ouvir especialistas brasileiros para que a gente não cometa os mesmos erros.

Temperatura

Não se iluda: baixas temperaturas não matam os micróbios, só retardam o seu crescimento. Portanto, guarde as carnes na prateleira superior, bem perto do congelador, e mantenha a temperatura interna a pelo menos 5 graus Celsius, recomenda Michael Doyle, pesquisador americano do Centro de Segurança Alimentar da Universidade da Geórgia. Estas são as temperaturas adequadas:

GELADEIRA
Entre 4 e 10°

CONGELADOR
Entre 4 e 10°

FREEZER
Entre 4 e 10°

Nada de abarrotar

O excesso de alimentos impede que o ar frio circule livremente. O resultado é a elevação da temperatura interna, o que aumenta o risco de crescimento microbiano. O alerta é de Sandria Godwin, professora de ciências do consumo da Universidade do Estado do Tennessee, nos Estados Unidos.

Comidas quentes

Sabe aquela história de que não pode guardar comida quente? Pode, sim. O que não é certo é tampar a panela logo de cara, esclarece Figueiredo. A geladeira é uma fábrica de vento gelado, que precisa circular para roubar calor dos alimentos. Espere duas horas e ela esfriará a comida, evitando a reprodução desenfreada das bactérias.

Carnes e peixes

Duram até três dias dentro da geladeira. Se o consumo não for imediato, leve-os ao freezer. E claro: o descongelamento deve ocorrer dentro da geladeira. A salmonela, principal causadora de intoxicação alimentar, resiste ao gelo. O descongelamento a temperatura ambiente faz com que ela tenha condições de se proliferar.

Embalagens

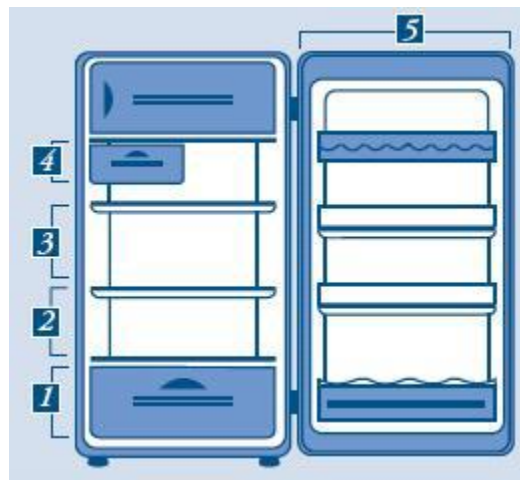
As latas precisam ser lavadas antes. Vale o mesmo para os laticínios. Afinal, ficam expostos a toda sorte de sujeira no supermercado.

As sobras devem ser estocadas em recipientes plásticos bem fechados, diz o microbiologista Wilton Rogério Lustri, do Centro Universitário de Araraquara, no interior de São Paulo. Lembre-se: o prazo de validade só vale quando a embalagem está fechada. Aberta, qualquer comida terá uma durabilidade bem menor. Cheque o rótulo para um consumo seguro.

Ovos

Os novos modelos do eletrodoméstico já nem têm mais lugar para eles na porta, porque o abre-e-fecha os torna vulneráveis à variação de temperatura. Agora, ficam na prateleira superior. Em vez de lavá-los, limpe a casca com papel toalha ou pano úmido e guarde-os com a ponta para baixo. A extremidade mais larga é mais porosa e, por isso, suscetível à entrada de microorganismos, alerta Luci.

fonte: revista Saude



1 - Legumes e verduras

2 - Frutas

3 - Comidas em potes fechados, carnes em descongelamento.

4 - Carnes, peixes, ovos, requeijão, queijo, manteiga, iogurte, leite

5 - Sucos, maionese, ketchup

Para complementar o conteúdo de geladeira acesse o blog. Tem algumas matérias bem interessantes como: Os alimentos que não precisam de refrigeração <https://yru.com.br/blog/>