

COMO ARMAZENAR OS ALIMENTOS



UM GUIA PRÁTICO E EFICIENTE PARA A
CONSERVAÇÃO CORRETA DA SUA COMIDA

COMO ARMAZENAR OS ALIMENTOS

Elaboração

Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

Organizadores

Alan de Carvalho Dias Ferreira

Amanda Branquinho Silva

Larissa Faleiro de Moraes

Marluce Oliveira

Raquel Costa Ferreira

Projeto Gráfico

Juliano Oliveira

Larissa Faleiro de Moraes

Arte e Diagramação

Juliano Oliveira

Realização

Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

Procuradoria-Geral da República

Ministério Público Federal

ÍNDICE

Vantagens	05
Organização	06
Validade	09
Congelamento	12
Branqueamento	16
Porcionamento	19
Descongelação	20
Referências	23



Armazenamento dos alimentos

O correto armazenamento dos alimentos é fundamental para garantir sua **qualidade, segurança e aproveitamento máximo**. Neste contexto, destacam-se três aspectos cruciais:

1. Redução de perdas alimentares

O desperdício de alimentos é um problema global que afeta tanto o meio ambiente quanto a economia. Quando armazenamos corretamente, conseguimos **prolongar a vida útil dos produtos**, evitando que se deteriorem prematuramente. Isso significa menos comida indo para o lixo e mais recursos preservados. Dicas simples, como **organizar a geladeira por ordem de validade e utilizar recipientes herméticos**, contribuem para minimizar as perdas.

2. Praticidade no dia a dia

Imagine a cena: você está com fome, quer preparar um lanche rápido, mas não encontra o que precisa na geladeira. A organização no armazenamento dos alimentos é a chave para evitar esse tipo de situação. Saber onde estão os produtos ajuda a **economizar tempo** e a **reduzir o estresse**. Além disso, manter os alimentos bem dispostos facilita o **planejamento de refeições e compras**, além da **economia de energia** devido à porta da geladeira ficar menos tempo aberta.

3. Prevenção de contaminação e doenças

A má conservação dos alimentos pode resultar em **contaminação por bactérias, fungos e outros microrganismos**. Por exemplo, deixar carnes cruas próximas a alimentos prontos para consumo pode causar **contaminação cruzada**. Além disso, temperaturas inadequadas favorecem o crescimento desses patógenos. Portanto, respeite as **temperaturas de armazenamento** ao manter alimentos perecíveis na geladeira (de 1°C a 5°C) e observe as **datas de validade**!

ORGANIZAÇÃO

Limpeza da geladeira

Quando a geladeira está limpa, evitamos a **proliferação de bactérias e outros microrganismos**. Resíduos de alimentos antigos ou derramados podem se tornar um terreno fértil para esses patógenos, comprometendo a segurança dos alimentos. Além disso, uma geladeira suja pode exalar **odores indesejados**. Isso não apenas afeta a experiência ao cozinhar, mas também pode contaminar outros alimentos. Por isso, descarte sempre os alimentos vencidos ou em mau estado. **Uma geladeira limpa é importante para a saúde da sua família e evita desperdícios**, por isso lembre-se de limpá-la regularmente!

Passo a passo

1

Retire os resíduos e restos de alimentos da geladeira. A seguir, retire todas as prateleiras.

2

Limpe a geladeira e as prateleiras com água e detergente com auxílio de uma esponja.

3

Enxágue e coloque as prateleiras em solução clorada por pelo menos 10 minutos.

4

Agora é só secar com um pano absorvente de limpeza, para não deixar nenhum resíduo.



ORGANIZAÇÃO DO REFRIGERADOR

Alimentos congelados, como as preparações prontas, carnes, frango, peixe, polpa de frutas e vegetais branqueados

Alimentos mais perecíveis da geladeira, como queijos, fios, manteiga, requeijão e alguns temperos com salsinha e cebolinha

Leites, derivados e preparações prontas

Frutas aquosas e ovos (embalados)

Legumes, frutas e descongelamento de alimentos

Bebidas em geral, conservas, condimentos (porta da geladeira)

Verduras e legumes



Fonte: SESI (com adaptações)

DICAS DE ORGANIZAÇÃO

Armazenamento seguro

Uso consciente da geladeira

Abra a geladeira apenas quando for necessário, e mantenha a porta aberta pelo menor tempo possível. Dessa forma, você evita estragar seus alimentos, além de reduzir o valor da conta de luz e, conseqüentemente, causar menos prejuízo ao meio ambiente.

Data de validade

Sempre verifique a data de validade dos produtos armazenados na geladeira. Alimentos vencidos podem representar riscos à saúde. Além disso, mantenha a geladeira limpa para evitar odores desagradáveis e possíveis contaminações. (p.06)

Separação de alimentos crus e cozidos

Alimentos crus e cozidos não devem estar em contato direto, pois pode ocorrer contaminação cruzada. Use sempre recipiente fechados para armazená-los.

Descongelamento adequado

Quando precisar descongelar alimentos, não o faça à temperatura ambiente. Em vez disso, deixe o alimento na geladeira pelo tempo necessário para que descongele gradualmente. Isso reduz o risco de proliferação de bactérias. (p.20)



Alimentos novos, abertos e branqueados

Saber como armazenar alimentos corretamente na geladeira é essencial para garantir a segurança alimentar, evitar desperdícios e prolongar a validade dos produtos. A validade varia conforme as seguintes situações:

1. Alimentos novos e embalados

Ao comprar alimentos perecíveis, como frutas, verduras e carnes, é importante observar a **data de validade** indicada na embalagem. Armazene esses alimentos na geladeira o mais rápido possível para preservar sua qualidade. A temperatura ideal da geladeira deve ficar **entre 1°C e 5°C**, para inibir o crescimento de bactérias.

LEMBRE-SE: a validade varia de acordo com o tipo de alimento, conforme descrito na página 10.

2. Alimentos abertos e manipulados

Uma vez abertos, muitos alimentos têm uma validade mais curta, devendo ser consumidos em poucos dias. Isso inclui produtos como iogurte, queijos, embutidos e molhos. Siga as instruções do fabricante para saber por quanto tempo esses alimentos podem ser consumidos após abertos. Caso o produto não possua validade, confira algumas referências nas páginas 10 e 11!

3. Branqueamento de hortaliças

O branqueamento é uma técnica de conservação que deve ser aplicada à maioria das hortaliças antes do congelamento. Após o branqueamento, os produtos podem ser armazenados no congelador (de -10°C a -18°C) e consumidos **de 6 a 12 meses**. Sem o branqueamento, o ideal é que o alimento seja congelado e consumido em até **30 dias**. Saiba mais em “**Branqueamento**” (p.16)!

PRAZO DE VALIDADE

Na geladeira (de 1°C a 5°C)



1 dia

Peixe cozido



1 dia

Produtos com
maionese



2 dias

Pescados, aves e carnes
bovina ou suína (crus)



3 dias

Frutas e hortaliças
picadas



3 dias

Doces com laticínios



3 dias

Enlatados abertos



3 dias

Leite e iogurte



3 dias

Preparações
após cocção



5 dias

Itens de padaria/
confeitaria

PRAZO DE VALIDADE

Na geladeira (de 1°C a 5°C)



5 dias

Suco integral
de garrafa



5 dias

Temperos
prontos



7 dias

Folhosos
higienizados



7 dias

Queijos



14 dias

Frutas e legumes
inteiros in natura



14 dias

Ovos

No congelador (de -11°C a -18°C)



30 dias

Produtos prontos
para consumo



30 dias

Polpas de frutas, frutas picadas,
hortaliças, extrato de tomate



6 meses

Hortaliças
branqueadas

CONGELAMENTO

Vantagens em congelar os alimentos

O congelamento é uma prática fundamental para preservar a **qualidade, prolongar a vida útil e garantir a disponibilidade dos alimentos** mesmo quando os ingredientes frescos não estão acessíveis. Outros bons motivos para congelar:

✓ Conservação de nutriente e sabor

O congelamento interrompe o processo de deterioração dos alimentos, preservando seus nutrientes essenciais, como vitaminas e minerais, bem como mantem o sabor original dos alimentos, permitindo que desfrutemos de refeições saborosas mesmo após semanas ou meses. Embora haja uma **pequena perda de nutrientes e mudanças discretas nas características dos produtos**, elas não são significativas. Há algumas dicas para minimizar essas perdas, como o **branqueamento (p.16)**, embalagem correta, descongelamento refrigerado, cozimento no vapor e congelamento rápido.

✓ Redução do desperdício

Congelar alimentos evita que ingredientes perecíveis se estraguem antes de serem consumidos. Isso é especialmente útil para frutas, legumes e carnes, que podem ter uma vida útil curta na geladeira.

✓ Praticidade e planejamento

Ter refeições pré-preparadas no freezer facilita a rotina diária. Basta descongelar (p.20) e aquecer quando necessário. O congelamento também permite que aproveitemos promoções e compras em grande quantidade, economizando dinheiro.

✓ Segurança alimentar

Ao congelar, inibimos o crescimento de microrganismos, como bactérias e fungos. Isso é especialmente importante para alimentos como carnes, peixes e aves, que podem abrigar patógenos.

DICAS DE CONGELAMENTO

IMPORTANTE!

- 1** Frutas e legumes frescos possuem enzimas que causam deterioração e comprometem a qualidade do alimento.
- 2** Em geral, o processo de congelamento retarda significativamente todos os processos químicos e microbiológicos que deterioram os alimentos.
- 3** Sempre coloque os alimentos que já estão no freezer por mais tempo na frente (para as prateleiras) ou em cima (para gavetas). Isso vai fazer com que sejam consumidos primeiro!
- 4** Nunca coloque alimentos quentes/mornos no freezer. Isso fará a temperatura aumentar e pode comprometer a qualidade dos alimentos congelados.

Facilite a sua vida!

Ao preparar os alimentos, **cozinhe quantidades maiores** do que serão servidas na hora. A parte feita a mais, deixe esfriar, divida em porções e leve ao freezer. Você poderá consumir em até 4 semanas. Alimentos congelados podem ser uma excelente ferramenta para cozinheiros domésticos usarem a criatividade ao cozinhar, **economizando tempo e dinheiro!**



O QUE CONGELAR



Praticidade e economia de tempo e dinheiro!



Porção de vitaminas



Lanches e frutas



Mix de vegetais



Mix de frutas para sucos



Refeições prontas



Pães, massas e lanches



Temperos e sopas



Alho triturado



Molho de tomate



O QUE NÃO CONGELAR



Alimentos que não devem ser congelados



Raízes e tubérculos (batata, mandioca etc.)



Gelatina



Fermento biológico



Maionese



Salada crua e alimentos com muita água



Ovos, claras cozidas, merengue e cobertura



Alimentos em conserva



Iogurte, creme de leite e queijo fresco



Pudim cremoso e manjar

BRANQUEAMENTO

Como congelar hortaliças

O **branqueamento** é uma técnica culinária simples e eficaz para preparar hortaliças antes de congelá-las. Por meio dele, os produtos podem ser armazenados no congelador (de -10°C a -18°C) e consumidos **de 6 a 12 meses**, ao invés de apenas **30 dias**, se congelados pelo modo tradicional. A técnica consiste em **mergulhar os vegetais em água fervente ou a vapor** por alguns minutos e, depois, mergulhá-los em água com gelo pelo mesmo tempo. Esse choque térmico irá interromper o processo de cozimento e manter as cores vivas. Ao fazer o branqueamento, bloqueiam-se as enzimas que deterioram as hortaliças, matando a maioria dos micro-organismos que possam estar presentes nelas, além de remover a sujeiras, clarear as cores e retardar a perda de vitaminas e minerais.

Tempo ideal de branqueamento das hortaliças

HORTALIÇA	TEMPO EM ÁGUA FERVENTE E GELADA
Abóbora-madura picada	3min (ou cozinhar, amassar e congelar o purê)
Abobrinha picada	de 2 a 3min
Abobrinha ralada	de 1 a 2min
Acelga picada	2min
Aipo – talos picados	de 2 a 3min
Aipo – folhas	não branquear
Alcachofra inteira	cozinhar al dente em água com limão
Alho-poró – talo	de 2 a 3min
Almeirão picado	2min
Aspargo	de 2 a 4min, dependendo do tamanho
Batata	de 3 a 5min, dependendo do tamanho
Batata-doce	cozinhar, amassar e congelar o purê
Berinjela picada	4min

HORTALIÇA	TEMPO EM ÁGUA FERVENTE E GELADA
Beterraba	cozinhar e cortar em pedaços
Brócolis	2min
Cebola picada	não branquear
Cenoura pequena e inteira	5min
Cenoura picada	2min
Cheiro-verde	não branquear
Chicória picada	2min
Couve picada	2min (ou não branquear)
Couve-chinesa picada	2min
Couve-de-Bruxelas	de 3 a 5min, dependendo do tamanho
Couve-flor picada	de 3 a 4min
Ervilha em grão	de 1,5 a 2,5min
Ervilha em vagem	de 2 a 3min, dependendo do tamanho
Espinafre picado	2min
Feijão-vagem	2min
Inhame / cará	cozinhar, amassar e congelar o purê
Mandioquinha-salsa	não branquear
Melancia	não branquear
Melão	não branquear
Moranga picada	3min (ou cozinhar, amassar e congelar o purê)
Morango	não branquear
Mostarda de folha picada	2min
Nabo picado	3min
Pimentão picado ao meio	3min (ou não branquear)
Pimentão em fatias ou rodelas	2min (ou não branquear)
Quiabo	de 2 a 3min
Repolho picado	1,5min (ou não branquear)
Taro / inhame	cozinhar, amassar e congelar o purê
Tomate picado	cozinhar de 20 a 30 min

Fonte: Embrapa

PASSO A PASSO DO BRANQUEAMENTO

Tempo de branqueamento nas págs. 16 e 17



PORCIONAMENTO

Adicione nomes e datas nas embalagens!

Divida os alimentos em porções adequadas antes de congelá-los. Isso facilita o uso posterior, pois você pode descongelar apenas o que precisa. Use recipientes herméticos ou sacos próprios para congelamento. Evite deixar muito espaço vazio no recipiente para reduzir a formação de cristais de gelo.

Etiquetagem

A etiqueta ajuda a evitar confusões e garante que você consuma os alimentos antes que sua qualidade se deteriore. Coloque etiquetas em cada porção com as seguintes informações:

1. **Nome do Alimento:** Identifique claramente o que está dentro do recipiente.
2. **Data de Congelamento:** Anote a data em que o alimento foi congelado.
3. **Data de Validade:** Calcule o prazo de validade (30 dias para alimentos não branqueados e 6 meses para alimentos branqueados) e anote-o na etiqueta.



DESCONGELAMENTO

✓ Descongelamento sob refrigeração

A maneira mais segura e gradual de descongelar alimentos é na **geladeira**. Basta se programar: retire o alimento do freezer e coloque-o na geladeira de um dia para o outro. Isso permite que o processo ocorra lentamente, preservando a qualidade e minimizando o risco de proliferação de bactérias. Essa opção é ideal para carnes, peixes, aves e outros alimentos perecíveis. Lembre-se de colocar o alimento em um recipiente para evitar que líquidos escorram e contaminem outros itens na geladeira.

✓ Alternativas para descongelamento rápido

Se você precisa descongelar algo com pressa, o **micro-ondas** é uma opção. Use a função de descongelamento, mas fique atento para não começar a cozinhar o alimento acidentalmente.

Outra alternativa é o **descongelamento direto no cozimento**. Por exemplo, se você está preparando uma sopa ou um ensopado, pode adicionar os ingredientes congelados diretamente à panela. No entanto, lembre-se de ajustar o tempo de cozimento para compensar o descongelamento.



ERROS AO DESCONGELAR

✘ Descongelamento seguro

NUNCA descongele alimentos à **temperatura ambiente** ou **imersos em água**. Esses métodos expõem os alimentos a riscos de contaminação. Bactérias adoram **ambientes úmidos e mornos**, e o descongelamento inadequado pode favorecer sua proliferação.

A melhor prática é **descongelar sob refrigeração, na geladeira**. Planeje-se com antecedência e coloque o alimento congelado na geladeira de um dia para o outro. Isso garante que o processo ocorra gradualmente, preservando a qualidade e minimizando riscos.



✘ Evite recongelar alimentos

NUNCA descongele um alimento e volte a congelá-lo. Depois de descongelado, ele deve ser consumido imediatamente ou descartado. Recongelar pode comprometer a segurança e a textura dos alimentos.

EXCEÇÃO: se o alimento cru foi descongelado e, em seguida, **submetido a cocção completa (cozido)**, ele pode ser congelado novamente. No entanto, desta vez, ele deve estar completamente cozido antes de voltar ao freezer.

Lembre-se dessas dicas para manter seus alimentos seguros e saborosos!



REFERÊNCIAS

ANVISA, Resolução da Diretoria Colegiada-RDC. no 259, de 20 de setembro de 2002. **Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados**. Diário Oficial da União, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução de Diretoria Colegiada** – RDC 275 de 21 de outubro de 2002.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA (EMBRAPA). Congelador: um aliado na redução do desperdício. Disponível em: **Congelador: um aliado na redução do desperdício**. <https://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada/secoes/congelador-edesperdicio>.

USDA Food Safety and Inspection Service. **Freezing and Food Safety**. Disponível em: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/freezing-and-food-safety>

Portaria CVS 5 de 09 de abril de 2013. DOE de 19/04/2013 - nº. 73 - Poder Executivo – Seção I – pág. 32 - 35. - 2013

PUUPPONEN PIMIÄ, Riitta et al. **Blanching and long term freezing affect various bioactive compounds of vegetables in different ways**. Journal of the Science of Food and Agriculture, v. 83, n. 14, p. 1389-1402, 2003.

Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. **Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 setembro de 2004.

