



Dicas de armazenamento e conservação dos alimentos

Armazenamento

O correto armazenamento dos alimentos é essencial para a preservação dos seus nutrientes e também para impedir a proliferação de microrganismos indesejados prejudiciais à saúde. Por isso, separamos dicas para você aplicar na sua casa evitando desperdícios e contribuindo para uma alimentação saudável e segura de toda a família!


VAMOS CONFERIR?



#IMPORTANTE!

NEM TUDO VAI PARA A GELADEIRA!

Muitas frutas e hortaliças – se colocadas na geladeira – podem ter a aparência e qualidade prejudicadas. Por isso algumas dicas e informações neste material podem te auxiliar a entender sobre o que colocar na geladeira e como colocar.



Alguns vegetais são grandes emissores de etileno, que é um gás natural que frutas e hortaliças emitem e estimulam seu amadurecimento. São grandes emissores de etileno: banana, maçã, tomate, mamão, abacate, manga e pêra. Recomenda-se que as frutas e hortaliças que emitem grandes quantidades deste gás fiquem distantes de alimentos que emitem pouco etileno e são sensíveis a este gás (batata, hortaliças folhosas, brócolis, pepino).

**Confira dicas de
armazenamento dos
produtos nas tabelas das
próximas páginas**



FRUTAS

Durabilidade	Produtos	Armazenamento	Dicas
ALTA	Maçã, pêra	Armazenar em geladeira	Manter embalada e refrigerada
MÉDIA	Banana, mamão e manga	Não devem ser armazenadas em geladeira	Amadurecem depois de colhidas
	Abacaxi	Armazenar em geladeira somente depois de descascado	Não amadurece depois de colhido
	Laranja, limão	Armazenar em geladeira	Não amadurecem depois de colhidos
	Maracujá	Maduro: conservar na geladeira Verde: em um lugar seco e fresco	Amadurece depois de colhido
BAIXA	Ameixa, pêsego e frutos de caroço	Armazenar em geladeira	Amadurecem depois de colhidos
	Morangos	Armazenar em geladeira	Não amadurecem depois de colhidos

LEMBRETE:

Sempre armazenar frutas e hortaliças em embalagens plásticas limpas para evitar que fiquem murchas por causa da perda de água e que sejam contaminados.



HORTALIÇAS

Durabilidade	Produtos	Armazenamento	Dicas
ALTA	Batata, cebola, alho, abóbora	Armazenar em local fresco e arejado	A batata pode ser colocada dentro de um saco plástico para durar mais tempo
MÉDIA	Couve, alface americana, brócolis, couve-flor, repolho, berinjela, pepino, quiabo, pimenta, pimentão, cenoura, beterraba, mandioca, batata doce	Podem ser armazenados tanto dentro quanto fora da geladeira por curtos períodos (alguns dias)	O tomate amadurece durante armazenamento, portanto, para conservar verde por mais tempo, a dica é colocar na geladeira. Para amadurecer mais rápido, colocar na bancada da cozinha ou fruteira.
BAIXA	Mandioquinha (batata baroa), milho verde, ervilha, brócolis ramoso, aspargo, alface lisa, rúcula, agrião	Devem ser mantidos armazenados em geladeira	Alface, rúcula e agrião não devem encostar na lateral “do fundo” da geladeira. A temperatura mais baixa pode “queimar” as folhas.



DICA EXTRA

PREPARO

Muitas vezes enjoamos de certos alimentos e até acreditamos que não gostamos mais deles. Comer sempre as mesmas frutas e hortaliças, com a mesma forma de preparo e apresentação pode ser que não seja tão atrativo.

Então, a dica é: Varie a forma de preparo entre assado, refogado, grelhado, cozido, ensopados, em molhos, sucos, smoothies e vitaminas.

Crie, teste receitas, novas combinações de sabores e cortes.

Pesquisar diferentes formas de preparar e apresentar as frutas e hortaliças, ousar nos preparos e degustar pode ser uma terapia!

RESUMO

Em casa, em uma fruteira ficam banana, manga, abacate e melão. Também ficam fora da geladeira cebola, alho e a batata (se possível, colocar em saco de papel). Os demais alimentos se conservam bem na geladeira.

Lembrando que cada uma tem sua durabilidade dependente do tipo de produto.

Proteja-se, reduza o desperdício e evite perdas! ✨