



# COMO CONSERVAR OS ALIMENTOS NO FRIO

A temperatura certa de conservação dos alimentos é um dos fatores mais importantes para a prevenção de intoxicações alimentares e infeções gastrointestinais. No verão, com a subida de temperaturas, existe uma maior propensão para o crescimento de microrganismos patogénicos e, como tal, devemos ter em atenção algumas medidas preventivas.



Mantenha o frigorífico a uma temperatura entre 3 e 6°C e o congelador a -18°C.



Não sobrecarregue o frigorífico e o congelador, para que o ar possa circular e manter a temperatura correta.



Evite contaminações cruzadas e higienize o frigorífico mensalmente e/ou sempre que necessário.



Alimentos confeccionados não devem ficar mais de 2 horas à temperatura ambiente. Assim que arrefecerem, guarde-os de imediato no frigorífico.



Descongele os alimentos num lugar fresco, preferencialmente colocando-os no dia anterior ao de consumo nas prateleiras do frigorífico.



No verão pode ser necessário reduzir ligeiramente a temperatura habitual do seu frigorífico e congelador.

## SAIBA COMO DEVE ORGANIZAR O SEU FRIGORÍFICO

