

Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4794

www.pbh.gov.br/abastecimento - educacaoalimentar@pbh.gov.br



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**



**Alimentação
Saudável:
pratique
esta idéia**

**Higiene,
Armazenamento
e Conservação
de Alimentos**

Programa de Mobilização e Educação para o Consumo
Alimentar

Higiene, Armazenamento e Conservação dos Alimentos



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

É permitida a reprodução parcial ou total desta cartilha desde que seja citada a fonte. Não é permitida a comercialização.

Esta é uma publicação da Prefeitura de Belo Horizonte/Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento.

Marcio Araujo de Lacerda
Prefeito de Belo Horizonte

Jorge Raimundo Nahas
Secretário Municipal de Políticas Sociais

Flávio Márcio Leopoldino Duffles
Secretário Municipal Adjunto de Abastecimento

Equipe de elaboração e colaboradores

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara
Ana Maria Perdigão Bello Campos
Lucilene Alves Tavares Corrêa
Maria de Lourdes Santana do Carmo
Paula Camanho Martins

Estagiárias Nutrição

Emanuela Juliana Fraga de Lima
Jeanne Melo de Oliveira

Revisão técnica

Lucilene Alves Tavares Corrêa
Carlos Henrique Pantusa
Maria de Lourdes Santana do Carmo

Redação final e diagramação

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara

Capa e ilustrações

Márcio Luiz Rodrigues

Belo Horizonte
2010

Apresentação

Uma alimentação saudável é importante em todas as fases da vida. Os alimentos em geral são fontes de prazer e saúde, no entanto, a falta de higiene e a má conservação dos produtos podem ser as causas de uma série de doenças transmitidas através do alimento contaminado.

A escolha e compra dos alimentos, sua conservação e preparo são da maior importância e determinam o paladar final e a boa qualidade da refeição.

Para que o trabalho na cozinha se torne mais fácil e agradável, colocamos nesta cartilha importantes dicas de higiene, armazenamento e conservação dos alimentos.

Uma boa higiene pode evitar muitas doenças. ***Divulgue essa idéia!***

Alimentos e microrganismos

Os alimentos são fontes de energia e outros nutrientes que o corpo precisa para manter a saúde, **mas eles podem se transformar em perigo se não forem escolhidos e preparados com cuidado.**

O que são perigos?

Perigo é tudo o que pode tornar um alimento impróprio ao consumo e afetar a saúde da pessoa. Genericamente, os perigos podem ser:

- **Biológicos:** como os microrganismos
- **Químicos:** como os venenos
- **Físicos:** pedras, cacos de vidro, pregos, etc.

A seguir, vamos abordar com mais detalhes os perigos biológicos, ou seja, os microrganismos.

O que são microrganismos?

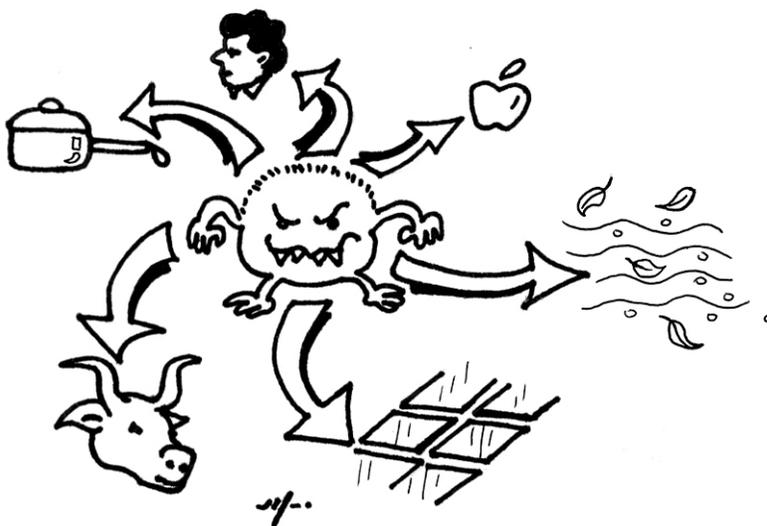


São seres vivos muito pequenos, que só podem ser vistos com a ajuda de um microscópio.

Eles crescem e multiplicam-se rapidamente quando encontram condições favoráveis.

Onde estão os microrganismos ?

Os microrganismos estão presentes no chão, água, ar, poeira, alimentos, fezes, utensílios, lixo e, principalmente, nas pessoas (cabelo, nariz, boca, garganta, mãos).



A maioria dos microrganismos que causam doenças crescem em alimentos limpos, principalmente aqueles que já foram cozidos e que estão aparentemente próprios para o consumo. **Ou seja, o prato pode estar bonito, cheiroso, saboroso e ninguém perceber que está contaminado.**

Características dos principais microrganismos

1 - Vírus: são parasitas das células humanas ou de animais. Os vírus patogênicos para o homem podem ser transmitidos através do sangue, secreções e também pela água e alimentos contaminados. São eles: vírus da hepatite A, vírus das gastroenterites, etc.

2 - Bactérias: num ambiente favorável, as bactérias reproduzem rapidamente. Uma única bactéria pode duplicar-se a cada vinte minutos e, assim, em apenas 24 horas terão milhões de bactérias.

3 - Fungos: ao grupo dos fungos pertencem os bolores e as leveduras:

- **Bolores:** são fungos (mofos) que crescem na superfície do alimento em contato com o ar. Alteram a cor, sabor, cheiro e textura dos alimentos.
- **Leveduras:** são fungos que crescem em alimentos ácidos e/ou com muito açúcar (como frutas, doces em caldas, pickles, salsichas à vácuo, carnes, leite e derivados). Alteram o sabor, cor e textura dos alimentos.

4 - Parasitas: são popularmente chamados de vermes, como ameoba, oxiúro, lombriga, giárdia, solitária.

Doenças Veiculadas por Alimentos - DVA

O que são DVA?

São doenças causadas pelo consumo de alimentos contaminados por bactérias patogênicas.

Os alimentos mais envolvidos em casos de DVA são:

- ▶ Pratos muito manipulados (empadão, salpicão, etc.)
- ▶ Preparações a base de maionese.
- ▶ Pratos preparados de véspera e mal conservados (feijoada, carne assada, cozidos, etc.).
- ▶ Doces e salgados recheados.

Principais sintomas de DVA:

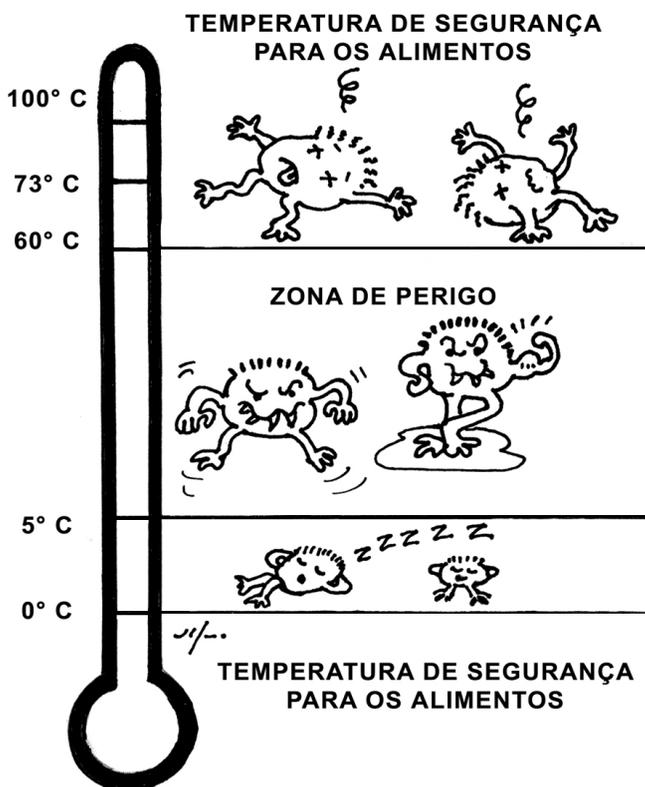
As DVA são caracterizadas por um conjunto de sintomas e sinais que incluem mal-estar, náuseas, dor de cabeça, diarréia, desinteria (fezes com sangue e muco), cólicas abdominais e febre. Em casos mais graves podem ocorrer septicemia e parada respiratória.

Principais erros ou práticas diárias que geram contaminações alimentares:

- ▶ Preparação de alimentos muito tempo antes do consumo.
- ▶ Alimentos prontos deixados por muito tempo em temperatura ambiente (sobre o fogão ou dentro do forno, por exemplo).
- ▶ Cozimento insuficiente (quando o cozimento for insuficiente, os microrganismos podem sobreviver nos alimentos).
- ▶ Descongelamento inadequado (o descongelamento deve acontecer na parte inferior da geladeira).
- ▶ Contaminação cruzada (no caso de misturar alimentos crus não higienizados com alimentos cozidos; quando usar o mesmo utensílio para preparar alimentos diferentes, como faca e tábua).
- ▶ Pessoas contaminadas manipulando alimentos, principalmente com mãos sujas.

Temperatura de segurança para os alimentos

A temperatura exerce uma influência marcante na velocidade de multiplicação e do número final de microrganismos nos alimentos. A temperatura **abaixo de 5°C** reduz a velocidade do crescimento da maior parte das bactérias, e a temperatura acima de **60°C** mata os microrganismos.



Como evitar a contaminação dos alimentos

Se muitas vezes não é possível reconhecer um alimento que pode causar doença, **a prevenção é a melhor solução** para evitar que os microrganismos cheguem, multipliquem e sobrevivam nos alimentos.

Alguns cuidados são fundamentais para garantir a preparação adequada dos alimentos:

- ▶ Saber escolher/comprar os alimentos.
- ▶ Cozinhar bem os alimentos.
- ▶ Não descongelar os alimentos à temperatura ambiente.
- ▶ Consumir imediatamente os alimentos prontos (não deixar os alimentos prontos em temperatura ambiente por mais de 2 horas).



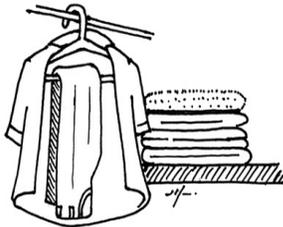
- ▶ Armazenar cuidadosamente todos os alimentos.
- ▶ Reaquecer bem os alimentos prontos (até levantar fervura e/ou sair fumaça).
- ▶ Utilizar água de boa qualidade.
- ▶ Lavar as mãos constantemente.
- ▶ Manter limpos os utensílios, equipamentos e todas as superfícies da cozinha.
- ▶ Manter os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais.



Higiene e apresentação pessoal

As boas práticas de higiene pessoal merecem atenção especial no processo de manipulação dos alimentos, pois muitos microrganismos habitam o nosso corpo. Alguns procedimentos são fundamentais:

- Conservar as unhas curtas e limpas.



- Conservar a roupa limpa.

- Lavar os cabelos com frequência.



- Prender os cabelos para não cair fios nos alimentos.

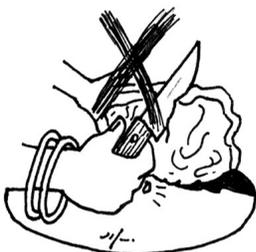
- Não enxugar as mãos e/ou rosto com panos de prato.





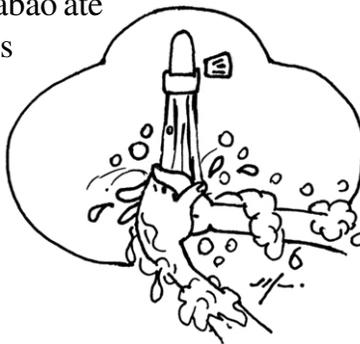
- Não assoar o nariz, não espirrar ou tossir sobre os alimentos.

- Não preparar alimentos quando estiver com unheiro ou ferimentos nas mãos.



- Não usar anéis, pulseiras, relógios ou outros adornos durante o preparo dos alimentos.

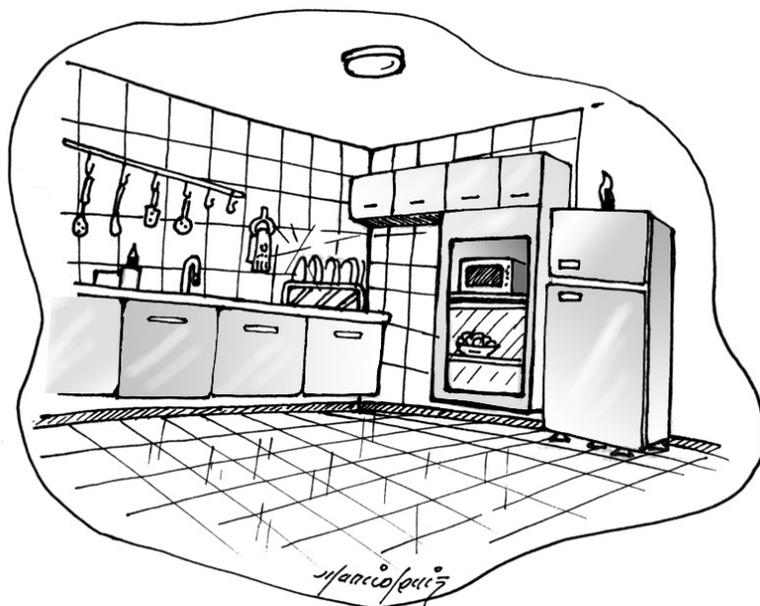
- Lavar as mãos com água e sabão até o cotovelo, esfregar entre os dedos, enxaguar em água corrente e secar com toalha limpa:
principalmente antes de iniciar a preparação de alimentos e após usar o sanitário.



Higiene do ambiente

A limpeza da casa e da cozinha merecem atenção especial em relação à higiene, pois evita o acúmulo de sujeira e o aparecimento de insetos e roedores.

A cozinha, a despensa e os armários devem estar sempre limpos, arejados e sem luz do sol direta sobre os alimentos.



É importante manter bem limpos e organizados:

- ✓ a cozinha
- ✓ os utensílios
- ✓ os equipamentos
- ✓ os armários e a despensa

- ▶ Manter a cozinha sempre limpa e em ordem: **arrumar diariamente.**
- ▶ Os utensílios e equipamentos da cozinha devem estar sempre limpos: **lavar após cada utilização.**
- ▶ Manter os animais domésticos afastados da cozinha.

- ▶ Manter o lixo sempre tampado e lavar a lixeira toda vez que esvaziá-la. Dar preferência à lixeira com pedal.



- ▶ Evitar plantas na cozinha, pois elas acumulam poeira e gordura, além de atraírem os insetos.

CAIXA D'ÁGUA

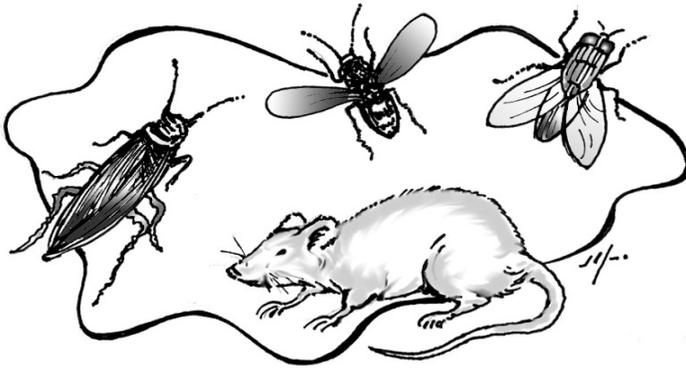
A limpeza periódica e correta da caixa d'água é uma medida fundamental na prevenção de doenças veiculadas pela água ou pelos alimentos contaminados pela mesma. É recomendada a lavagem da caixa d'água uma vez por ano nas residências. Manter sempre tampada.

CAIXA DE GORDURA

As caixas de gordura merecem atenção especial, pois podem ser a principal causa de entupimentos na rede esgoto da cozinha. O ideal é limpar toda semana, retirando-se os resíduos existentes.

CONTROLE DE PRAGAS

A limpeza é a melhor estratégia para evitar insetos e roedores, mas quando for necessária a dedetização ou desratização da residência, tal procedimento deverá ser feito por firmas especializadas, pois o uso de venenos em locais de preparo ou guarda de alimentos é perigoso, podendo representar risco para as pessoas. Também não se pode utilizar, de forma alguma, inseticidas do tipo spray em cozinhas.

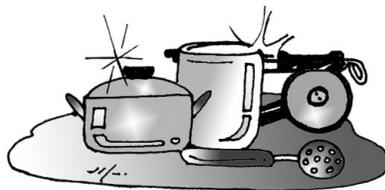


Utensílios e equipamentos

O uso correto e a higienização adequada são fundamentais para a conservação de equipamentos e utensílios.

- ✓ **Lavar bem todos os vasilhames e utensílios de cozinha após o preparo das refeições:**

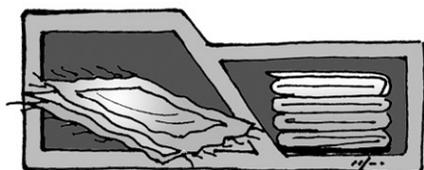
tomar cuidado para não ficar restos de alimentos ou depósitos de gorduras; qualquer sujeira pode se tornar um foco de contaminação alimentar.



- ✓ **Lavar os utensílios com uma esponja dupla face e detergente:** enxaguar em água corrente e deixar secar naturalmente.

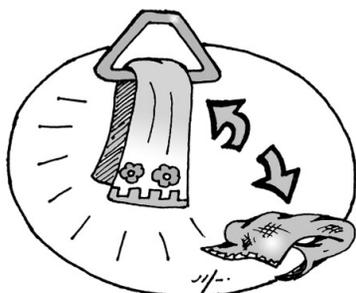
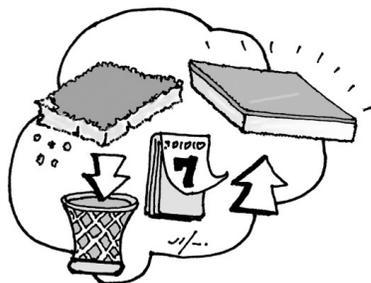
- ✓ **Desmontar os equipamentos antes de lavar:** liquidificador, batedeira, etc.





✓ Trocar os panos de pratos diariamente.

✓ **Após usar a esponja, lavar, secar e guardar em local seco.** O mais adequado é trocá-la a cada 7 dias ou quando começar a soltar fragmentos.



✓ **Atenção especial com os panos de limpeza e panos de chão:** cada um tem a sua finalidade, por isso mesmo devem ser lavados e guardados separadamente.

Os cuidados com os alimentos

A melhor forma de evitar a presença e a multiplicação de microrganismos é seguir corretamente todas as normas de higiene, armazenamento e conservação dos alimentos. Para isso, é preciso conhecer os tipos de alimentos:

PERECÍVEIS – frango, carnes, peixes, verduras, legumes, frutas, ovos, queijo fresco, iogurte, pratos prontos (macarronada, arroz, feijão, lasanha, etc): **estes alimentos estragam com facilidade e, portanto, devem ser armazenados em geladeira ou freezer.**

SEMI-PERECÍVEIS – geléias, doce em pasta, doce em calda, queijo semi-curado, etc. Assim como os perecíveis, **estes alimentos devem ser conservados em geladeira. Bem conservados, eles duram um maior tempo.**

NÃO PERECÍVEIS – grãos em geral, arroz, feijão, fubá, açúcar, latarias, etc: **têm maior durabilidade**, porém, devem ficar em local seco, ventilado, protegidos do calor excessivo e da umidade.

Os cuidados na compra

Embalagem

▶ Não comprar alimentos em embalagens rasgadas ou danificadas.



▶ Não comprar alimentos que estejam em latas enferrujadas, estufadas ou amassadas.

Rótulos e validade do produto



▶ Observar as especificações do produto, temperatura e data de validade.

Congelados e resfriados:

▶ Deixar a compra para o final, pois eles não devem ficar muito tempo expostos à temperatura ambiente.

▶ Evitar que o tempo gasto entre a compra e a colocação na geladeira ou freezer ultrapasse 1 hora.

ALIMENTO	CARACTERÍSTICAS NORMAIS	CARACTERÍSTICAS ALTERADAS	CUIDADOS
Carne de Boi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Superfície brilhante. ■ Firme à pressão dos dedos. ■ Cor vermelha. ■ Cheiro característico. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Superfície pegajosa. ■ Amolecida ao tato. ■ Coloração esverdeada ou escura. ■ Mau cheiro. ■ A carne muito vermelha pode ser sinal de aditivos químicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Limpe a carne, separe em pedaços menores para o consumo, guarde no freezer ou no congelador. ■ Coloque uma etiqueta com a data do congelamento. ■ Só descongele a carne na véspera do consumo.
Carne de Frango	<ul style="list-style-type: none"> ■ Superfície brilhante. ■ Consistência firme. ■ Pele de cor uniforme. ■ Carne rosada e úmida. ■ Cheiro característico. ■ A embalagem deve conter o número do SIF (Serviço de Inspeção Federal). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Superfície seca ou pegajosa. ■ Mole, desfazendo-se com facilidade e a pele desprendendo do músculo. ■ Coloração esverdeada ou escura. ■ Mau cheiro. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mantenha no freezer ou no congelador. ■ Nenhum produto descongelado pode ser congelado novamente.
Ovos	<ul style="list-style-type: none"> ■ Superfície limpa. ■ Casca inteira, sem deformações e coloração fosca. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Superfície rugosa. ■ Casca quebrada. ■ Superfície suja e com excrementos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lave apenas na hora de usá-los. A lavagem dos ovos com antecedência permite que os microrganismos passem pela casca.

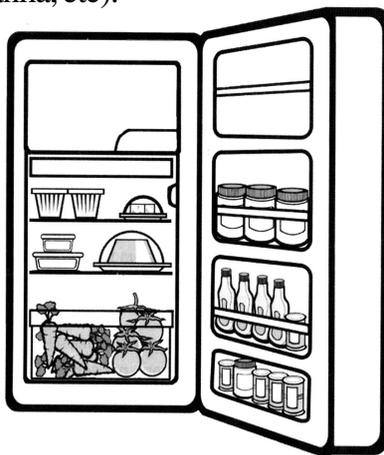
ALIMENTO	CARACTERÍSTICAS NORMAIS	CARACTERÍSTICAS ALTERADAS	CUIDADOS
Frutas, legumes e verduras	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A superfície deve ser firme e não apresentar rachaduras. ▪ Folhas inteiras e bem verdes. ▪ Brilhantes (frutas como a maçã). ▪ Cheiro característico. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Secos demais ou pegajosos. ▪ Desmancham à pressão dos dedos. ▪ Superfície com buracos e rachaduras. ▪ Presença de mofo. ▪ Folhas amarelas. ▪ Cor alterada, cheiro desagradável. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verduras devem ser guardadas no local menos refrigerado da geladeira - no gavetão - que fica na parte inferior. C ▪ Coloque em saco plástico transparente, retire o ar e prenda a borda.
Peixes (frescos)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carne firme, elástica e resistente à pressão dos dedos. ▪ Cor branca ou rosada, com reflexos perolados. ▪ Olhos brilhantes. ▪ Gueifras vermelhas. ▪ Escamas bem aderentes e brilhantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Textura amolecida. ▪ Mau cheiro. ▪ Superfície pegajosa. ▪ Cor alterada. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dê preferência ao peixe fresco. ▪ Observe a higiene do local e se o peixe está sob refrigeração. ▪ Conserve em refrigeração constante. ▪ O pescado cru, já limpo e temperado, ou cozido, deve ficar na geladeira em vasilha tampada por apenas um dia.

ALIMENTO	CARACTERÍSTICAS NORMAIS	CARACTERÍSTICAS ALTERADAS	CUIDADOS
Arroz, feijão, macarrão e farinhas em geral	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observe cor, cheiro e aspectos gerais. ▪ As embalagens devem estar fechadas. ▪ Os grãos devem estar secos e inteiros. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avalie a infestação de insetos e larvas e a presença de mofo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Após aberta a embalagem original do produto, caso não seja completamente utilizado, guarde em vasilha de plástico ou de vidro com tampa.
Enlatados	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Embalagem perfeita, sem partes amassadas, enferrujadas e nem estufadas. ▪ Data de validade em dia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Não compre alimentos em latas enferrujadas, estufadas e amassadas. ▪ Para qualquer produto, observe a data de validade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guarde em local fresco e arejado. ▪ Caso não sejam completamente utilizados, os alimentos devem ser colocados em recipientes plásticos ou de vidro com tampa e guardados na geladeira para reutilização num prazo máximo de 24 a 48 horas. Ex: o extrato de tomate, milho verde, ervilha, sardinha, etc.

Armazenamento dos alimentos

1. Organizar os produtos nas prateleiras de acordo com suas características.
2. Guardar na frente os alimentos com prazo de validade menor para que sejam consumidos primeiro.
3. Os produtos devem ficar afastados da parede e do chão para evitar a umidade e facilitar a ventilação.
4. Guardar o material de limpeza longe dos alimentos.
5. Se estragar um alimento, retirar e limpar cuidadosamente o local para que outros não se contaminem.
6. Guardar na geladeira os alimentos que estragam facilmente. Ex: carnes em geral, leite, verduras, legumes, frutas, ovos, queijo fresco, iogurte, pratos prontos (macarronada, arroz, feijão, lasanha, etc).

7. Conservar os alimentos tampados.
8. Manter a geladeira completamente fechada para garantir a boa conservação dos alimentos. As geladeiras e freezers devem ser abertos o menor número de vezes possível.



Preparo dos alimentos

Carinho e atenção na hora de preparar as refeições são o segredo do sucesso das receitas.

Antes de começar qualquer preparo, verificar se a cozinha está limpa e em ordem, lavar as mãos, prender os cabelos, separar os ingredientes e seguir as orientações abaixo:

1. Utilizar sempre água filtrada ou fervida para as preparações que não precisam de cozimento, como no caso de sucos e leite em pó.



2. Lavar as latas com alimentos antes de abrir, para evitar contaminação.

3. Não usar as mãos para misturar alimentos já preparados como: salada, salpicão, arroz temperado, feijão tropeiro, maionese, farofa, etc.

4. Nunca prove a comida na mão e nem com a mesma colher que estiver usando na preparação.

5. Tampar os alimentos até a hora de serem servidos para evitar a contaminação por insetos.

6. Frutas, verduras e legumes:

- Lavar bem as frutas, verduras e legumes em água corrente.

No caso das verduras, lavar folha por folha.

Se necessário, utilizar uma bucha limpa e macia para legumes e frutas. Não passar sabão ou detergente.



- Os que serão consumidos crus e com casca também devem ficar de molho, ainda inteiros, numa solução de água sanitária: **usar 1 colher (sopa) de água sanitária para um litro de água limpa; deixar por 10 minutos; escorrer e enxaguar em água corrente.**

7. Carnes:

- A quantidade de carne a ser utilizada no preparo da refeição deve ser descongelada na parte inferior da geladeira.
- As carnes descongeladas não devem ser congeladas novamente. Por isso, as carnes devem ser colocadas no congelador em porções menores, conforme a necessidade de cada refeição.
- Só assar ou cozinhar as carnes após o seu completo descongelamento, para garantir que todo o produto atinja a temperatura e o cozimento ideal.

8. As preparações devem ser servidas no prazo máximo de 2 horas: caso contrário, resfriar rapidamente e guardar na geladeira ou no freezer.

9. Reaquecer bem as sobras.

10. Guardar os alimentos em vasilhas limpas e bem secas.

11. Esterilizar todos os recipientes de vidro caso queira reaproveitá-los: levar ao fogo numa panela com água e deixar ferver por mais ou menos vinte minutos. Não utilizar tampas enferrujadas.

12. Não reutilizar copos, pratos e talheres descartáveis.

13. As sobras de alimentos enlatados devem ser colocadas em potes plásticos ou vidros bem limpos, secos, com tampa e guardados na geladeira.

Ex: extrato de tomate, milho verde, ervilha, etc. Consumir em até 24 horas ou conforme orientação do fabricante.

Tempo de conservação dos alimentos

Tempo de Conservação na Geladeira

ALIMENTO	TEMPO	CUIDADOS ESPECIAIS
OVOS		
Inteiro	14 dias na geladeira	7 dias em temperatura ambiente.
Claras e Gemas	4 dias	Cubra as gemas com água.
QUEIJOS		
Queijo-de-minas, ricota	5 dias	Embrulhe em papel alumínio.
Queijo em fatias	3 dias	
Queijo inteiro	2 meses	
Queijo em pedaços	1 mês	
CARNES		
Carnes frescas: boi, cordeiro, porco, vitela, costeleta, bisteca, miúdos	2 dias	Deixe na embalagem original (bandeja de isopor e plástico transparente) ou embrulhe-as com papel-manteiga.
Carne moída, cortada em cubos, lingüiças	2 dias	Na gaveta da geladeira
	2 semanas	No congelador
FRIOS		
Bacon, salsichas	1 semana	Esses tempos são para carnes fora da embalagem original.
Presunto inteiro	1 semana	
Presunto fatiado	3 dias	
Lingüiça seca ou semi-seca	3 dias	
PEIXES E CRUSTÁCEOS (todos)	1 dia	Mantenha-os cobertos.
AVES (todas)		
Frescas ou descongeladas	2 dias	Mantenha-as embrulhadas em saco plástico, sem apertar.

Obs.: Os prazos de validade de produtos cujas embalagens foram abertas devem seguir as recomendações do fabricante.

Tempo de Conservação na Geladeira

ALIMENTO	TEMPO	CUIDADOS ESPECIAIS
PRATOS COZIDOS OU ENLATADOS		
Caldos, molhos, sopas	2 dias	Depois de aberta a lata, passe o alimento para um recipiente de vidro ou de plástico com tampa.
Ensopados, picadinhos	3 dias	
Frutas, hortaliças	1 dia	
Carnes, peixes, aves	2 dias	
Saladas (maionese de repolho)	1 dia	
FRUTAS		
Maçã	4 semanas	Se necessário, deixe amadurecer em temperatura ambiente.
Abacate, melão, mamão, pêssego	5 dias	
Morango, goiaba, manga, figo	3 dias	
Fruta cítrica (laranja, limão, tangerina)	1 semana	
Uva, ameixa fresca	5 dias	
Abacaxi	7 dias	
HORTALIÇAS		
Aspargo, couve	5 dias	
Beterraba, cenoura, nabo, rabanete	2 semanas	Retire todas as folhas antes de guardar.
Couve-flor, maxixe, salsão, berinjela, tomate	1 semana	
Ervilha fresca, feijão fresco, quiabo e vagem	5 dias	Deixe-os sem debulhar.
Verduras de folhas (alface, espinafre, couve, etc)	5 dias	Coloque as verduras em saco plástico, retire o ar e prenda a borda.
LEITE E DERIVADOS		
Creme de leite	1 semana	Verifique a data de validade.
Iogurte	2 semanas	
Manteiga	2 semanas	
Margarina	1 mês	
Leite integral e desnatado	4 dias	Não coloque de volta no saquinho o leite não utilizado.

Tempo de Conservação no Freezer

PRODUTOS	TEMPO DE CONSERVAÇÃO (no freezer)
Carne bovina comprada em açougue ou supermercado (porção pequena)	2 meses
Carne moída (500 gramas)	3 meses
Carne cozida (prato pronto)	3 meses
Carne de porco fresca	3 a 4 meses
Carne defumada (bacon)	1 mês
Linguiça e salsicha (500 gramas)	1 mês
Miúdos (500 gramas)	2 meses
Pernil (500 gramas)	2 meses
Presunto	Já fatiado, 30 dias Inteiro, até 2 meses
Tender (500 gramas)	4 meses
Peixe gordo	2 a 3 meses
Peixe magro	6 a 8 meses
Peixe cozido	2 a 3 meses
Leite homogeneizado	2 a 3 meses
Leite fresco	4 meses
Coalhada industrial	3 meses
Iogurte industrial	2 meses
Chantily	2 a 4 meses
Manteiga ou margarina sem sal	10 a 12 meses
Manteiga ou margarina com sal	6 meses
Queijo em geral (provolone, mussarela, etc.)	6 meses
Ricota com tempero	1 mês
Sorvete Industrializado	Conforme indicado pelo fabricante
Sorvete caseiro	2 a 3 meses

Lembrete:

Todo produto congelado deve ter uma etiqueta de identificação com nome, quantidade, data de validade e o tipo de preparo.

Tempo de Conservação no Freezer

PRODUTO	TEMPO DE CONSERVAÇÃO (no freezer)
Frutas (com calda de açúcar)	10 meses
Frutas (polpa)	12 meses
Frutas oleaginosas (castanhas, nozes, avelã, etc.)	12 meses
Hortaliças (pratos prontos)	3 meses
Biscoitos	5 meses
Pão de forma, centeio ou de glúten	3 meses
Bolo cru (acrescentar as claras após o descongelamento)	2 a 3 meses
Bolo assado com manteiga	6 meses
Bolo assado sem manteiga	4 meses
Bolo com cobertura e/ou recheio	1 mês
Massa crua	4 meses
Massa folhada	6 meses
Salgadinhos	3 meses
Baba de moça, Quindim, Fios de Ovos, Papo de Anjo	4 meses
Pavês	1 a 3 meses
Molhos de carne, curry, agridoce, tomate	3 meses
Aves de caça	6 meses
Frango	9 meses
Frango congelado (comercialmente)	2 meses
Galinha (2 quilos)	6 meses
Pato (até 2 quilos)	4 meses
Peru (até 2 quilos)	8 meses
Peru congelado cozido	1 mês
Miúdos de aves (coração, moela, fígado)	3 meses

Atenção:

Alimentos descongelados não devem ser congelados novamente.

Referências

Cartilhas educativas. Oficina Regional para a América Latina e Caribe.
Tradução: Maria Ângela Girioli.

Microbiologia dos Alimentos, Bernadete Dora Gombossy de Melo
e Mariza Landgraf, São Paulo, Editora Atheneu, 1996.

Manual de Boas Práticas de Fabricação. Sociedade Brasileira de
Ciências e Tecnologia de Alimentos. Campinas.

Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4794
www.pbh.gov.br/abastecimento - educacaoalimentar@pbh.gov.br



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**