

## CUIDADOS COM OS ALIMENTOS NO VERÃO

As altas temperaturas registradas no verão exigem cuidados extras na hora da compra e do armazenamento dos alimentos. Este aumento acelera o processo de deterioração e a multiplicação de microrganismos que podem causar doenças, cujos sintomas frequentemente são: diarreia, vômitos, náuseas e dores abdominais, portanto a atenção deve ser redobrada desde a seleção do alimento no mercado até o seu consumo.



Nesta época do ano, vários são os cuidados que se deve ter com o alimento ao consumi-lo e ao armazená-lo, principalmente para se evitar a deterioração e a contaminação cruzada e dentre eles estão:

- Conferir o prazo de validade dos alimentos;
- Checar a temperatura de armazenamento e seu estado de conservação;
- Se atentar principalmente com os produtos de origem animal, como os queijos, embutidos e carnes, pois estes possuem prazo de validade menor e devem ser armazenados de acordo com as orientações do fabricante;
- Evitar ao máximo deixar os alimentos que devem ser mantidos resfriados ou congelados em temperatura ambiente por muito tempo;
- Manter os alimentos sempre protegidos após sua manipulação, além de armazená-los em locais adequados e higienizados;
- Ao aquecer um alimento, resfriá-lo num prazo de até 2 horas após seu preparo;
- Higienizar enlatados, garrafas de vidro, potes plásticos e embalagens de vidro, antes de irem para geladeira;
- Todas as frutas, legumes e verduras devem ser corretamente higienizados e armazenados sob refrigeração, para se evitar perdas;
- Não armazenar ovos na porta da geladeira, pois devido a oscilação de temperatura ao abrir e fechar o eletrodoméstico isso pode levar a perda precoce do alimento. Armazená-los dentro do refrigerador.



**A higienização de todos os utensílios e de todos os locais de armazenamento de alimentos é de extrema importância, essa atitude contribui para a manutenção da qualidade dos produtos alimentícios principalmente no verão, evitando a deterioração, a contaminação cruzada e o consumo impróprio.**

