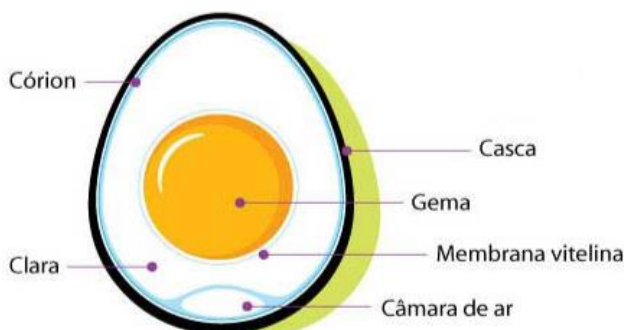


IF 009- 05/2018

## OVOS: CONSUMA OVOS BEM COZIDOS, ESTEJA ATENTO À HIGIENE ALIMENTAR.

### VALOR NUTRITIVO:

Os ovos são fontes de proteínas, vitaminas A, D e do complexo C. A quantidade de minerais, principalmente o ferro, presentes nos ovos depende da alimentação da ave. O ovo possui uma estrutura muito característica e seus principais componentes são: **CASCA, CLARA, GEMA;**



FONTE: <http://www.ovosite.com.br>

### ORIENTAÇÕES PRÁTICAS:

- Evite consumir ovos crus ou meio cozidos;
- Ovos podem ser conservados de 2 a 4 semanas a 5°C desde que protegidos de sol e calor;
- Verificar os ovos um a um, antes de acrescentá-los à preparação, pois podem estar alterados e comprometer a receita. NUNCA quebrar ovos sobre outros ingredientes.

### PERIGO:



#### Salmonella:

Como na casca dos ovos pode existir a bactéria *salmonella*, caso não seja bem lavada antes de os preparar, a clara, a gema e as mãos do indivíduo que preparam o alimento, podem facilmente ficar contaminadas aquando da sua abertura, dando origem, desta forma, a uma intoxicação alimentar.

- A *salmonella* provoca febre, dores abdominais, diarreia e, em casos mais graves, pode mesmo causar a morte.
- Essa bactéria pode ser eliminada através da simples cozedura dos alimentos.



FONTE: <https://www.geek.com>

### SITUAÇÕES QUE OS OVOS JÁ NÃO SERVEM PARA CONSUMO:



FONTE <https://g1.globo.com>

### CURIOSIDADE!

#### OVO FRESCO x OVO VELHO

O ovo fresco possui a gema centralizada, destacada e redonda, a clara espessa e membranas aderidas à casca; No ovo velho, a gema está espalhada e a clara parece aguada.

#### FORMAS CASEIRAS UTILIZADAS PARA SE VERIFICAR:

**TESTE DA LUZ:** O ovo fresco, ao ser colocado contra a luz, parece denso e escuro por igual, se houver uma parte oca, o ovo está estragado.

**TESTE DA ÁGUA:** Ao ser colocado em um copo com água e sal, o ovo fresco ficará parado no fundo, estável; Se for velho, flutuará.