

# NUTRITION TO GO

## VERDADES E MITOS DA SEGURANÇA ALIMENTAR

### VERDADE ou MITO?

#### 1. A melhor maneira de descongelar carnes ou aves é deixá-las no balcão.

MITO. Deixar os alimentos à temperatura ambiente por mais de uma hora pode levar ao crescimento de bactérias insalubres no alimento que podem deixá-lo doente. A melhor maneira de descongelar carne é deixá-la na geladeira ou aquecê-la lentamente no micro-ondas na função "descongelar".

#### DICA:

A carne descongelada no microondas deve ser cozida imediatamente.



#### 2. Legumes ou frutas com pele grossa ou casca não precisam ser lavados.

MITO. Você deve sempre lavar legumes e frutas antes de comê-los, mesmo que a pele ou a casca sejam removidas.

#### DICA:

Esfregue frutas e vegetais com cuidado em água morna. Esfregue vegetais e frutas mais firmes, com uma escova.



#### 3. A contaminação cruzada PODE acontecer na geladeira.

VERDADE. Líquido das carnes de boi, aves e peixes podem pingar nas frutas e nos vegetais frescos, o que pode deixá-lo doente quando você come as frutas e vegetais frescos.

#### DICA:

Coloque frutas e vegetais frescos e alimentos prontos para consumo acima de carnes cruas na geladeira.



#### 4. As sobras só são seguras para comer por 3 a 4 dias.

VERDADE. As sobras refrigeradas só devem ser consumidas por 3 a 4 dias após serem feitas. Em caso de dúvida, jogue fora!

#### DICA:

Congele as sobras para que você possa saboreá-las outra hora e possa reduzir o desperdício de alimentos.



# SEGURANÇA ALIMENTAR PARA IDOSOS

Adultos com mais de 65 anos têm um risco maior de contrair doenças de origem alimentar (ou intoxicação alimentar). Isso ocorre porque, à medida que uma pessoa envelhece, seu sistema imunológico enfraquece. Isso pode facilitar ficar doente por intoxicação alimentar.

Siga as dicas e truques abaixo para manter a segurança dos alimentos.

## Dicas para Manter os Alimentos Seguros:

### Armazenamento de Alimentos

- Mantenha sua geladeira a 40°F ou menos.
- Mantenha seu freezer a 0°F.
- Limpe regularmente a gaveta de frutas e legumes e o frigorífico.
- Armazene carnes cruas em um recipiente fundo, abaixo das frutas e vegetais e dos alimentos prontos para consumo.

### Preparo de Alimentos

- Antes de preparar os alimentos, limpe e higienize todas as superfícies e lave as mãos.
- Evite usar tábuas de corte desgastadas ou com ranhuras profundas, pois podem ser mais difíceis de limpar.
- Use um termômetro de alimentos quando cozinhar.



Cozinhe carne crua, aves e peixes a estas temperaturas:

- Aves: 165°F
- Assados e bifes: 145°F
- Peixes: 145°F
- Carnes moídas: 160°F

**\*Confira nossas receitas saudáveis:**  
<https://web.uri.edu/snaped/recipes>

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND

Confira nosso site para  
mais folhetos e receitas:  
[web.uri.edu/snaped](http://web.uri.edu/snaped)

Ligue gratuitamente para  
obter mais informações  
**1-877-366-3874**

Este material foi pago pelo Program de Assistência Nutricional Suplementar (sigla SNAP em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA. Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.