

ORGANIZAÇÃO DE *geladeira*

por NUTRICIONISTA CAMILA MOCELIN



Camila Mocelin

Graduada em Nutrição, pelo
Centro Universitário Filadélfia
(PR), 2002.

Curso de aperfeiçoamento
em Gastronomia pelo
Instituto Gastronômico das
Américas (PR).

Curso de aperfeiçoamento
em Gastronomia pelo Le
Cordon Blue de Paris (FR).

Pós-graduada em Nutrição
Clínica, Funcional e
Fitoterapia.

Pós-graduada em Obesidade
e Cirurgia Bariátrica
Especializada em Modulação
Intestinal.

Formação em Práticas
Integrativas como:
Aromaterapia, Florais de
Bach, Hipnose Clínica e Reiki



NUTRICIONISTA
CRN-8/2164

COMO MANTER MINHA GELADEIRA

limpa e descongelada

Devemos criar o hábito de **limpar a prateleira da geladeira assim que retirar alimentos**, isso facilitará a organização e é mais fácil mantê-la limpa.

Os **alimentos deverão ser colocados de acordo com a necessidade de refrigeração** de cada um deles e armazenados em embalagens adequadas.

Semanalmente deverão ser retirados todos os alimentos para a lavar e sanitizar as prateleiras (todas as partes móveis, devem ser retiradas e lavadas com água e sabão, assim como o interior da geladeira, depois passar um pano limpo com álcool 70% nas partes móveis e no interior da geladeira).

Diariamente **deverão ser retiradas as sujidades**, e a **geladeira deverá ser limpa e os alimentos organizados**, conforme a utilização.

Evite abrir a geladeira com frequência, isso fará com que ela perca temperatura, principalmente em dias quentes, a temperatura aumenta rapidamente e a temperatura da geladeira deve-se manter entre 2° e 5°.

COMO ORGANIZAR A

geladeira



COMO ORGANIZAR A *geladeira*

1 Este espaço devido à baixa temperatura (-14°) permite a conservação dos alimentos por mais tempo, porém os alimentos do congelador devem ser acondicionados em embalagem de vidro ou plástico e etiquetados com data de armazenamento e prazo de validade. Aqui você pode guardar **carnes, embutidos, legumes, verduras e sorvete.**

2 Aqui você pode armazenar **bebidas, frutas e alguns frios** que podem ser congelados.

3 Aqui guardamos alimentos que precisam de maior refrigeração, como **carnes (frescas ou para descongelar), frios e embutidos, patês).**

4 Nesta parte colocamos os alimentos que suportam variações de temperatura como **geleias, compotas, conservas, condimentos (mostarda, molho de pimenta, etc.).**

COMO ORGANIZAR A *geladeira*

5 Aqui vão os **leites, queijos e derivados (iogurte, requeijão, manteiga, etc.)** e os alimentos prontos, acondicione as sobras limpas de alimentos em recipiente de vidro com tampa.

6 Nesta parte colocamos os **ovos** (sempre sem higienizar, eles devem ser higienizados da mesma forma que os legumes, porém somente na hora do uso, e nunca no recipiente de papelão ou plástico que vem do fornecedor.) e **algumas frutas**.

7 Aqui guardamos algumas **frutas mais firmes, legumes e verduras**. As verduras devem ser acondicionadas em sacos plásticos limpos transparentes, de material não reciclado e com pequenos furos para que ocorra circulação de ar e evite a deterioração.

8 Neste espaço ficam as **bebidas, garrafas de água, suco, vinho, etc.**



@nutricamilamocelin



(43) 99615-9027



agende o seu horário