

Comida deve ser feita e ingerida no mesmo dia

27/08/2009

Folha de São Paulo

Mesmo uma comida saborosa pode ter bactérias que causam intoxicação alimentar. Segundo Cristiane Miranda da Silva, pesquisadora da Fundação Oswaldo Cruz e especialista em controle e garantia de qualidade de alimentos, armazenar restos de comida na geladeira não é recomendável. "Alimentos devem ser preparados e consumidos no mesmo dia."

Depois de prontos, eles devem ser acondicionados imediatamente na geladeira ou no freezer - e consumidos em 24 horas. Esperar a comida esfriar para guardá-la não é indicado.

Os alimentos resfriados devem ser mantidos a temperaturas inferiores a 4°C, e a geladeira deve ter espaços livres para que o ar circule e esfrie. "Alimentos preparados devem ser acondicionados na prateleira superior. Os alimentos semipreparados e crus devem ser mantidos nas partes intermediária e inferior da geladeira, respectivamente", diz ela, uma das criadoras do site Cuidar dos Alimentos (www.cuidardosalimentos.fiocruz.br).