

## Dicas para manter os alimentos frescos e comestíveis durante mais tempo

### → Frigorífico: Regular a temperatura em + 5 °C

- Compartimento superior: queijo, restos de comida, pepinos de conserva, etc.
- Compartimento intermédio: leite, iogurte, natas, quark
- Compartimento inferior: carne, enchidos, peixe
- Gaveta: salada e legumes resistentes ao frio e frutos
- Portas: manteiga, ovos, molhos, maionese, mostarda, geleia, bebidas

### → Restos

Transferir os restos de comida e os restos em latas de comida para recipientes bem fechados e colocar no frigorífico.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

### → Despensa – escura, fria, seca

- Fechar bem sacos abertos com frutos de casca rija, farinha, flocos de aveia, Corn Flakes, etc. e de preferência transferi-los para recipientes bem fechados. Deste modo, os alimentos não são deteriorados por parasitas.
- Batatas (cruas nunca no frigorífico)
- Óleo, vinagre, especiarias, mel
- Conservas (fechadas)
- Pão (no frigorífico não fica seco e mantém-se durante mais tempo, mas fica rapidamente velho)

### → “Consumir até” – “Consumir de preferência antes de”

- “Para consumo até”: Caso ultrapasse a data de validade, não deve comer os alimentos. Para carne, produtos de carne e peixe.
- “Consumir de preferência antes de”: O produtor garante uma boa qualidade até esta data. Por norma, os alimentos podem ser consumidos além desta data. Inspeccione o alimento com os olhos e o nariz.

Mais informações sobre:

Como guardar alimentos [www.ggessen.ch](http://www.ggessen.ch)

Como comprar e comer [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Questões relacionadas com a promoção da saúde [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Esta ficha informativa foi elaborada com a colaboração profissional da Sociedade Suíça para a Alimentação (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, SGE) e o apoio financeiro da Fundação Gesundheitsförderung Schweiz da FemmesTISCHE Suíça. Bern/Zürich 2019