

Alimentos congelados: quando manter e quando descartar...

Alimento	Se tiver cristais de gelo e estiver tão frio quanto se estivesse refrigerado	Descongelado e mantido acima de 4,4 °C (40° F) por > 2 horas
Carne bovina, carne de vitela, cordeiro, carne de porco e moída, de aves e de aves moídas, miúdos (fígado, rim, coração, intestinos), guisados, ensopados, sopas, ovos (fora da casca) e produtos de ovos, queijos ralado, creme, queijos de consistência macia, cheesecake, bolos, tortas, bolos recheados com creme ou queijo, refeição congelada, pratos principais, alimentos especiais (pizza, linguiça e biscoitos, torta de carne, alimentos de conveniência)	Congelar novamente	Descartar
Peixes, mariscos, produtos do mar empanados	Congelar novamente. (haverá perda da textura e do sabor)	Descartar
Leite, queijo (de consistência macia e semi-macia)	Congelar novamente. (haverá perda da textura)	Descartar
Sorvete, iogurte congelado	Descartar	Descartar
Queijos de consistência dura, farinha de trigo, farinha de milho, castanhas, itens de café da manhã: waffles, panquecas, bagels, pães, muffins, bolos (sem recheios de creme)	Congelar novamente	Congelar novamente

Alimentos refrigerados: quando manter e quando descartar ...

Alimento	Mantidos acima de 4,4 ° C (40° F) por > 2 horas
Carne, ave, peixe ou frutos do mar cozidos, crus ou sobras, substitutos com carne de soja, carne ou ave descongeladas, saladas: carne, atum, camarão, frango ou salada de ovo, molho, recheios, caldos, frios, cachorros-quentes, bacon, linguiça, carne seca, pizza (com qualquer tipo de cobertura), presunto em lata que mencione "Manter refrigerado", carnes e peixes enlatados, guisados abertos, sopas, cozidos, queijos de consistência macia (azul, Roquefort, Brie, Camembert, cottage, cream, Edam, Monterey Jack, ricota, mussarela, Muenster, Neufchatel, branco, fresco, ralado, com baixo teor de gordura, leite, creme, creme azedo, leite, leite evaporado, iogurte, eggnog, leite de soja, fórmula infantil aberta, ovos frescos, ovos cozidos com a casca, pratos com ovos, produtos com ovos, guisados, sopas, ensopados, salada de batatas, vegetais cozidos; tofu, suco de vegetal aberto, batatas assadas, alho em óleo industrializado, cremes e pudins, quiche, frutas frescas cortadas, molhos de peixe, molha de ostras, temperos à base de cremes abertos	Descartar
Queijos duros: Cheddar, Colby, Swiss, parmesão, provolone, Romano	Seguro
Queijos processados	Seguro
Queijo parmesão ralado, Romano ou uma combinação (em lata ou pote)	Seguro
Manteiga, margarina	Seguro
Maionese, molho tártaro e raiz-forte abertos	Descartar se acima de 10 °C (50° F) por > 8 horas
Frutas frescas, coco, passas, frutas secas, frutas cristalizadas, tâmaras	Seguro

Para obter uma lista completa, visite:
<http://www.foodsafety.gov/blog/poweroutage2013.html>



Segurança alimentar e falta de energia



Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.bphc.org | 617-534-5611

Segurança alimentar e falta de energia

A manipulação segura dos alimentos é importante na vida diária. Em caso de emergência, como uma interrupção de energia, essa manipulação torna-se especialmente importante.

Prepare-se

Se você já sabe que haverá falta de energia elétrica:

- Tenha um termômetro na geladeira e no freezer ou um termômetro digital de resposta rápida. Um termômetro digital é muito útil na cozinha porque pode verificar rapidamente as temperaturas internas dos alimentos para cozimento e segurança adequados.
 - Tenha alimentos que possam ficar fora da geladeira por alguns dias, como enlatados e leite em pó ou em caixa.
 - Se a falta de eletricidade for durar por mais de 2 a 4 horas, obtenha gelo e/ou gelo seco. Encha uma ou mais caixas térmicas com gelo.
- As caixas térmicas de isopor também funcionam muito bem.



Durante a falta de eletricidade

- Mantenha a porta da geladeira fechada! Os alimentos refrigerados ficam protegidos desde que a falta de eletricidade não dure mais que quatro horas e se a porta for mantida fechada. *Sempre mantenha carne, frango, peixe e ovos refrigerados em temperatura igual ou inferior a 4,4 °C (40° F) e alimentos congelados a ou abaixo de -17 °C (0° F).*
- Se o freezer estiver cheio, os alimentos permanecerão congelados por cerca de 48 horas. Um freezer cheio até a metade manterá os alimentos congelados por cerca de 24 horas. O tipo de alimento guardado no congelador faz a diferença. Carnes e legumes ficam congelados por mais tempo do que pão. Para conservar os alimentos em seu freezer, mantenha a porta fechada tanto quanto possível.
- Se a falta de energia durar mais que 2-4 horas, coloque os itens importantes do refrigerador, como leite, produtos lácteos, carnes, peixes, aves, ovos e sobras, em uma caixa térmica com gelo.
- Se a falta de energia ultrapassar as 24-48 horas, prepare outra caixa térmica com gelo para os itens do freezer.



Quando a **eletricidade voltar**, verifique todos os alimentos.

- Jamais experimente os alimentos para determinar se estão bons para o consumo.
- Se foi mantido um termômetro no freezer, verifique a temperatura quando a energia elétrica voltar. Se o termômetro do freezer mostrar 4,4 °C (40° F) ou menos, o alimento está seguro e pode ser congelado novamente.
- Se não foi mantido um termômetro no freezer, verifique as embalagens dos alimentos para determinar a segurança. Não se pode confiar na aparência ou no odor. Se o alimento ainda apresentar cristais de gelo ou a temperatura puder ser medida e estiver a 4,4 °C (40° F) ou abaixo, será seguro congelar novamente ou cozinhar.
- Os alimentos refrigerados devem estar seguros para o consumo desde que a falta de eletricidade não tenha durado mais que 4 horas e se a *porta tiver sido mantida fechada*.
- Descarte todos os alimentos perecíveis (como carnes, aves, peixes, ovos ou sobras) que tenham ficado em temperaturas **acima de 4,4 °C (40° F) por 2 horas ou mais**.

Assim que voltar a eletricidade, inspecione cuidadosamente todos os alimentos e não coma aqueles que você achar que podem não estar bons para serem consumidos. Comida estragada pode não parecer contaminada. Lembre-se: **se estiver em dúvida, descarte**.

