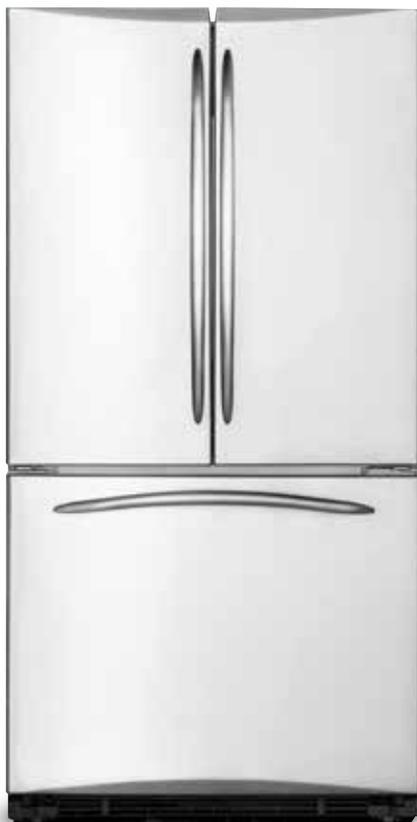


Como Usar o Frigorífico Correctamente

O frigorífico é essencial para manter frescos os alimentos. No entanto, não ser adequadamente mantido limpo e desinfectado regularmente pode facilmente causar a deterioração dos alimentos devido à contaminação por microrganismos no seu interior. Devemos observar pontos abaixo, para manter o frigorífico limpo e arrumado, desinfectando-o também regularmente para evitar a contaminação cruzada e a proliferação de micróbios patogénicos nos alimentos.



「食品安全資訊」網頁
www.foodsafety.gov.mo



foodsafetymo



食品安全資訊



市政署食品安全資訊

Precauções a tomar ao usar o frigorífico

Esteja atento à temperatura para armazenamento



Verifique se o compartimento de refrigeração é mantido **abaixo dos 5°C** e o congelador a **-18°C ou menos**, monitorizando as temperaturas regularmente;



Deixe as sobras arrefecerem at estarem temperatura ambiente antes de as guardar no frigorífico, devendo ser estas devem ser colocadas no **máximo 2 horas** após o cozimento;



Antes de serem consumidos, os alimentos devem ser bem cozidos ou a uma temperatura interna de **75°C ou mais**, no caso de serem reaquecidos;



Evite abrir o frigorífico frequentemente e mantenha a porta aberta o mínimo de tempo possível, evitando a perda de frio;



De modo a não afectar a circulação do frio no interior, a quantidade de alimentos armazenados no frigorífico não deve ocupar mais de **80%** da sua capacidade de armazenamento.

Notas sobre o modo de guardar os alimentos



Dependendo das propriedades deles, os alimentos colocados no frigorífico devem ser embalados separadamente ou ser mantidos em recipiente apropriado com tampa. Coloque uma etiqueta com a data em que o colocou lá, cumprindo o princípio "**primeiro a entrar, primeiro a sair**" de modo a garantir que os alimentos sejam usados ou consumidos antes de terminado o seu prazo de validade e também para evitar a contaminação cruzada;



Colocar sempre **os alimentos crus abaixo dos alimentos cozinhados**: Os alimentos pronto-a-comer e os já cozinhados devem guardar-se nas prateleiras superiores e os crus nas inferiores;



Para guardar alimentos enlatados já abertos, coloque-o conteúdo num recipiente **não metálico** com tampa antes de o colocar no frigorífico;



Os produtos pouco percíveis como refrigerantes e bebidas podem ser colocados nas **prateleiras das portas**;



Não guarde os alimentos no frigorífico por muito tempo, **devendo consumi-los assim que possível**, especialmente as sobras;



Não necessário colocar no frigorífico produtos alimentares ainda enlatados e fruta ainda verde.

Limpe e desinfecte regularmente



Limpe e desinfecte o frigorífico regularmente, mantendo-o também arrumado e limpo (para o efeito, **dilua uma parte de lixívia doméstica para 99 parte de água**);



Antes de o limpar o frigorífico, retire todos os alimentos do interior e **verifique** o prazo de validade deles e o seu estado;



Retire e lave as prateleiras removíveis do frigorífico, eliminando os resíduos e manchas do seu interior com um pano húmido. Seguidamente, desinfecte o frigorífico com lixívia doméstica diluída;



A limpeza e a desinfecção devem ser feitas **num máximo de duas horas**, para evitar que os alimentos retirados do frigorífico fiquem muito tempo à temperatura ambiente.