



**NESTE VERÃO**  
saiba como  
**ORGANIZAR OS ALIMENTOS NO**  
**FRIGORÍFICO**



# VERÃO

e cuidados com os alimentos

Com a **chegada do verão** e o **aumento das temperaturas**, a **conservação dos alimentos** torna-se ainda mais **importante** para garantir a sua **segurança** e **evitar desperdícios**.

Um **frigorífico bem organizado** ajuda a **manter os produtos frescos** por mais tempo, **reduz o risco de contaminação** e permite um consumo mais consciente.

vamos aprender a  
**ARMAZENAR CORRETAMENTE OS ALIMENTOS  
NO FRIGORÍFICO?**

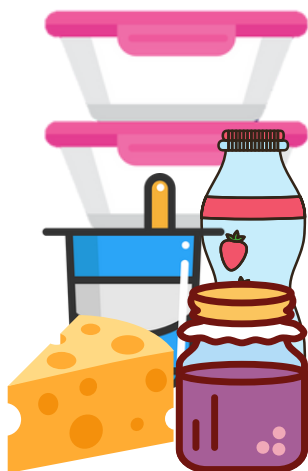


# Como organizar os alimentos no frigorífico?

Esta é uma **zona de temperatura mais estável**, e por isso, é ideal para **alimentos prontos a consumir**.

## 1ª PRATELEIRA

Yogurtes  
Queijo  
Natas  
Compotas  
Alimentos já cozinhados



# Como organizar os alimentos no frigorífico?

A **zona intermédia** é a parte mais fria do frigorífico, sendo por isso, ideal para conservar **alimentos perecíveis** como carnes e peixe, que precisam de uma temperatura mais baixa para uma correta conservação.

## 2ª PRATELEIRA

*zona intermédia*

Carne

Fiambre

Charcutaria



Pescado

Conservas abertas

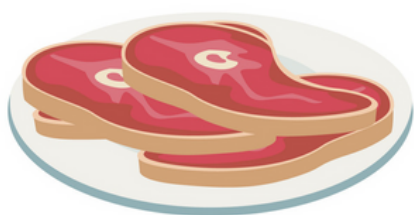


# Como organizar os alimentos no frigorífico?

Os **produtos em descongelação** devem ser colocados nas prateleiras inferiores para **evitar que os líquidos resultantes da descongelação derramem para cima de outros alimentos.**

## PRATELEIRA INFERIOR

Produtos em descongelação



# Como organizar os alimentos no frigorífico?

A gaveta é desenhada para **manter um nível adequado de humidade**, o qual é essencial para preservar a **textura e os nutrientes** de frutas e legumes.

## GAVETA INFERIOR

Leguminosas frescas

Hortícolas

Frutas

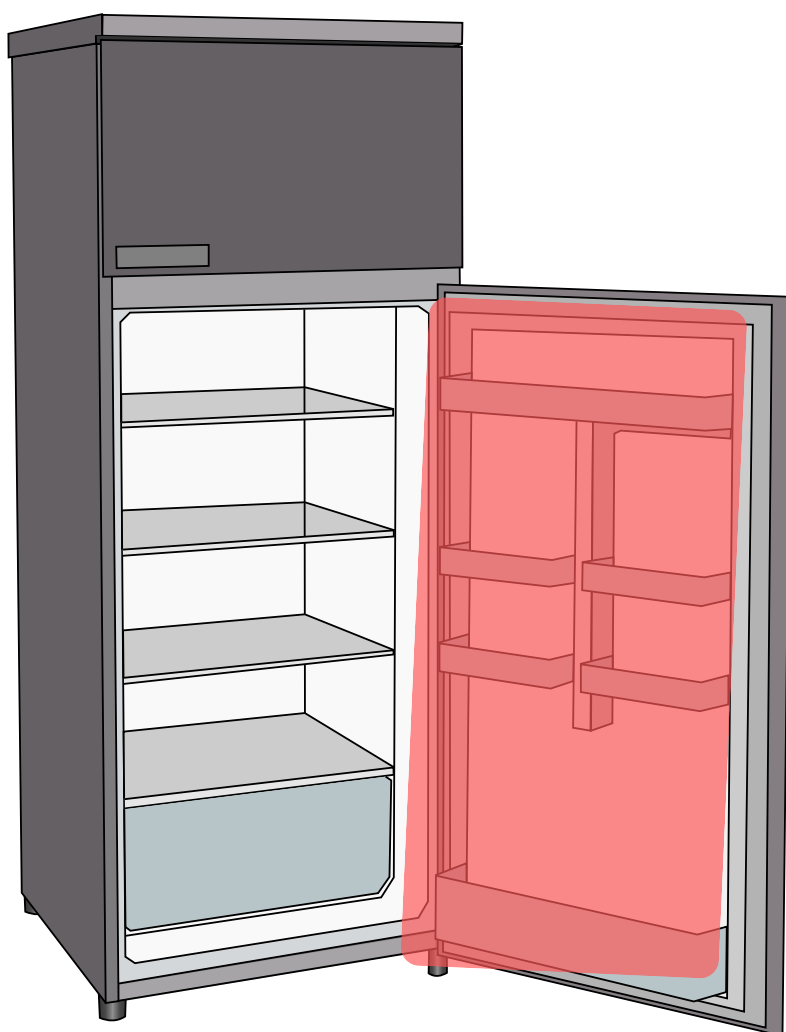


## Como organizar os alimentos no frigorífico?

A porta é a **zona menos fria e mais sujeita a variações de temperatura** devido à abertura frequente do frigorífico. Por isso, é o local adequado para **produtos menos sensíveis**, como bebidas e manteiga, que não necessitam de temperaturas muito baixas para se conservarem.

### PORTA

Manteiga  
Margarina  
Leite  
Água



Uma simples organização

**DO FRIGORÍFICO**

PODE FAZER TODA A DIFERENÇA!

