

## COMO ARMAZENAR E DESCONGELAR CARNES ADEQUADAMENTE

Todo o processo pelo qual a carne passa até chegar às prateleiras dos mercados é feito visando garantir a melhor qualidade do produto final. Porém, é importante ter alguns cuidados com o armazenamento também em casa, de forma a preservar os nutrientes, sabor e textura no momento do consumo.



Os processos de congelamento e descongelamento de qualquer alimento ocasionam algumas alterações físicas como perda de água, o que pode torná-los mais secos e duros. Quando feitos de forma adequada, esses problemas diminuem. Além disso, manter a carne armazenada em baixas temperaturas diminui a degradação do produto por microorganismos ao longo do tempo. Independentemente do tipo de carne a ser consumida, o prazo de validade presente nas embalagens dos produtos deve ser respeitado.

De forma geral, os produtos mantidos refrigerados (em temperatura de geladeira) devem ser consumidos em poucos dias. Quando congelados a  $-18^{\circ}\text{C}$  (ideal), o prazo de consumo aumenta sem que a qualidade seja afetada, porém variando o tempo máximo de armazenamento entre os tipos de carne. Todo descongelamento deve ser feito de forma lenta, em temperaturas próximas a  $0^{\circ}\text{C}$ , podendo levar 24h na geladeira. Descongelar em temperatura ambiente aumenta a contaminação do produto e diminui sua qualidade.

## CARNE BOVINA

- ↳  $0^{\circ}\text{C}$  a  $8^{\circ}\text{C}$ : Consumir em 2 a 3 dias.
- ↳  $-18^{\circ}\text{C}$ : Consumir em até 90 dias.
- ↳ Refrigeradas em cortes: Mais propensas à proliferação de bactérias.
- ↳ Recipientes e embalagens após abertas precisam ser completamente fechados.
- ↳ Evitar a limpeza antes do armazenamento: As gorduras e cartilagens são como uma capa protetora.

## CARNE SUÍNA

- ↳  $4^{\circ}\text{C}$ : Consumir no prazo de 3 a 5 dias.
- ↳ Para consumo em até 2 semanas, pode ser mantida na embalagem original. Para períodos maiores, retire a embalagem original e reembale hermeticamente, utilizando plástico adesivo, papel alumínio ou sacos de freezer.
- ↳  $-18^{\circ}\text{C}$ :
  - Bacon e linguiça – 1 a 2 meses.
  - Bistecas, bifés e lombo – Até 6 meses.
  - Peças inteiras – Até 1 ano de duração.
  - Em pedaços – Até 8 meses.

## CARNE DE AVES

- ↳ Aves abatidas recentemente: Devem ficar sob refrigeração por 6 horas na geladeira antes de serem congeladas. Separar os miúdos e congelá-los embalados separadamente.

↳ Frangos comprados já congelados: Colocados diretamente no congelador em sua embalagem original.

↳ Após descongelado, deverá voltar ao congelador apenas cozido e embalado em sacos plásticos para congelamento, retirando o máximo possível do ar da embalagem.

↳ Carnes frescas a  $-18^{\circ}\text{C}$ :

6 a 8 meses para aves inteiras (12 meses para frangos inteiros).

9 a 12 meses para frangos em pedaços.

Até 6 meses para codornas.

Miúdos, pato e peru podem ficar congelados por, respectivamente, 3, 4 e 8 meses.

## CARNE DE PESCADO

↳ Retirar as vísceras antes de guardar o peixe fresco evita que estrague mais rápido.

↳ 4 a  $5^{\circ}\text{C}$ : Caso seja consumido em até dois dias após a compra.

↳  $-18^{\circ}\text{C}$ : Para períodos superiores a dois dias. Eviscerado e congelado, o peixe pode ser mantido por até um mês no *freezer* doméstico.

↳ Para pescado comprado congelado: Prazo de validade de 6 a 12 meses em *freezer* doméstico.

↳ Quando retirado da geladeira, o indicado é que seja preparado e consumido imediatamente. Uma vez descongelado, não deve ser recongelado para que não ocorra queima pelo frio e perda de nutrientes.