



## OTIMIZE AS COMPRAS E AUMENTE A DURABILIDADE DOS ALIMENTOS

A situação da pandemia do novo Coronavírus gera preocupação sobre a disponibilidade de alimentos. Contudo, o abastecimento de alimentos está garantido e a orientação é não realizar estoques excessivos. Ter uma lista de alimentos que não podem faltar na sua dispensa e armazená-los de maneira adequada, ajuda a otimizar o momento das compras, aumenta a durabilidade dos alimentos, evita o desperdício e as idas frequentes ao supermercado. Por isso, confira algumas dicas úteis:

- Tenha **ingredientes culinários** para preparar suas refeições: sal, açúcar, óleo vegetal, azeite de oliva, temperos naturais secos ou desidratados, temperos naturais frescos higienizados, picados e congelados, leite longa vida UHT e iogurte natural.
- **Ingredientes secos ou conservados sem adição de sal, açúcar ou óleo** são boas opções e tem alta durabilidade: arroz, feijão, lentilha, grão-de-bico, massa, farinhas (trigo, milho, mandioca), fubá, tomate pelado, sardinha e/ou atum, polvilho azedo e doce, azeitonas.
- **Legumes** (brócolis, cenoura, vagem e couve-flor) congelados prontos ou congelados em casa (após higienizados, picados e branqueados - colocar o alimento em água fervente por 1 minuto e, em seguida, colocá-lo na água gelada - armazenar em recipientes fechados e congelar).
- Caso não consiga congelar, armazene **legumes, raízes ou tubérculos** da seguinte maneira:

Brócolis: Lave apenas antes de consumir. Não coloque em embalagem totalmente fechada, porque o brócolis precisa de um pequeno fluxo de ar.
--

Couve-flor, cenoura, beterraba, vagem: Lave apenas antes de consumir. Armazene na geladeira e em embalagem bem fechada. Se possível, mantenha as folhas e/ou talos.
---

Berinjela: Lave apenas antes de consumir. É muito perecível, por isso, deve ser consumida imediatamente.
--

Batatas: Lave apenas antes de consumir. Armazene em local fresco, escuro e seco para reduzir a germinação.
--

Abóbora: Armazene em local seco, escuro, fresco e bem ventilado. Quando cortada ou cozida, armazene na geladeira.
---

- **Verduras** (alface, agrião, rúcula e outras folhas) devem ser higienizadas, secas (com papel toalha ou pano de prato limpo) e guardadas em recipiente fechado, na última prateleira da geladeira.
- **Frutas** podem ser congeladas frescas (sem casca e sementes) ou na forma de purês, polpas ou sucos concentrados; aquelas que você não conseguir congelar, compre com um menor grau de maturação e armazene na geladeira (cítricos, maçãs, abacaxi, uvas e frutas vermelhas) ou em temperatura ambiente (banana, abacate, melão e manga).