

Vya Estelar uol

## **Simple cuidados para evitar intoxicações nas ceias**

### **Da Redação**

A poucos dias das festividades de fim de ano, a nutricionista Joana Lucyk destaca cuidados essenciais em relação aos pratos típicos da temporada.

De acordo com a especialista:

- O primeiro passo para evitar intoxicações é observar a qualidade dos produtos que serão consumidos: condições de higiene no preparo, prazo de validade e armazenamento.

- Pratos com maionese e frutos do mar, molhos à base de laticínios, hortaliças e outros alimentos crus precisam ser preparados e refrigerados adequadamente sob risco de contaminação

- O refrigerador deve estar regulado para temperatura inferior a 4 graus, com o objetivo de minimizar o crescimento de microorganismos.

- Aos que descongelam alimentos em água corrente, micro-ondas ou temperatura ambiente, eis o alerta: tais procedimentos favorecem o crescimento de bactérias, como a salmonela, que pode provocar cólica abdominal, diarreia e febre.

- O correto é transferir do freezer para a geladeira e aguardar o descongelamento natural.

- Como nesta época é comum o aproveitamento de parte da ceia que não é consumida, o indicado é congelá-la imediatamente.

- O cuidado especial fica por conta dos molhos, que devem ser armazenados em vasilhames separados das carnes.

- Os pratos quentes devem ser servidos preferencialmente após a sua cocção e aquecidos, no mínimo, a 70°C. "O ideal é que não demorem mais de duas horas para serem servidos", finaliza.