

Cuidados a tomar quando faltar energia

Como ter certeza que sua comida é segura para o consumo quando há uma queda de energia?

ALIMENTOS EM SUA GELADEIRA E CONGELADOR PODEM SER IMPRÓPRIOS PARA O CONSUMO SE:

- Faltar energia por 4 horas ou mais.
- A temperatura dentro do refrigerador estiver acima de 45°F/ 7°C por mais de duas horas.

MANTENHA O REFRIGERADOR E O CONGELADOR SEMPRE FECHADOS

- Mantenha as portas do seu refrigerador e congelador sempre fechadas quando faltar energia para que seu interior permaneça frio por mais tempo.
- **Alimentos refrigerados** são seguros por até 4 horas.
- **Um congelador cheio de alimentos congelados** será seguro por até 48 horas.
- **Um congelador cheio pela metade com alimento** será seguro por até 24 horas.

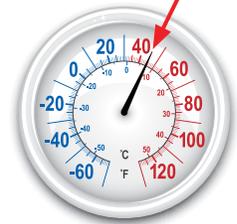
LIMPE O SEU REFRIGERADOR E CONGELADOR DEPOIS DE UMA QUEDA DE ENERGIA

- Quando a energia for restabelecida, limpe o seu refrigerador e congelador ANTES de colocar novos alimentos nele.
- Lave o interior do refrigerador e congelador com sabão e água quente. Em seguida, limpe o interior com uma solução de ½ colher de sopa de água sanitária diluída em um galão (3,8 litros) de água. Deixe então as portas do refrigerador e congelador abertas para que sequem completamente.
- Após a secagem, feche as portas e deixe o refrigerador e o congelador resfriarem antes de guardar alimentos.

Se você tiver dúvidas sobre segurança de alimentos **disque 2-1-1** ou contate o Programa de Proteção de Alimentos do Departamento de Saúde Pública no telefone **(860) 509-7297** ou visite **www.ct.gov/dph/foodprotection**.

Veja mais informações úteis no verso ➔

Mantenha os alimentos a 45°F/ 7°C ou menos



A temperatura dos alimentos em seu refrigerador deve ser de 45°F/ 7°C ou menos para que sejam seguros para o consumo.



Mantenha o refrigerador e as portas do refrigerador sempre fechadas!

Quando em dúvida, jogue fora!

Não consuma alimentos inseguros.

- Eles podem fazer com que você fique doente.
- Nem sempre é possível avaliar se um alimento é seguro apenas por seu cheiro e aparência.
- Jogue fora quaisquer alimentos inseguros.
- Cozinhar ou reaquecer alimentos não os torna seguros para consumo.



Cuidados a tomar quando faltar energia

Jogue fora esses alimentos se forem mantidos acima de 45°F/ 7°C por mais de duas horas

ALIMENTOS REFRIGERADOS QUE DEVEM SER JOGADOS FORA:

- Carne crua de boi, aves, peixes, e frutos do mar
- Carne cozida, aves, peixes, frutos do mar e substitutos da carne de soja e todos os pratos que contenham esses produtos
- Saladas de maionese de atum, camarão, frango, presunto ou ovo
- Molho e caldo de carne, e recheios
- Todos os frios
- Salsichas, bacon, linguiças, carnes secas
- Pizza
- Produtos de carne enlatada que tenham sido abertos
- Guisados, sopas, e cozidos
- Queijo ralado e queijos com pouca gordura
- Queijos macios, como “cottage”, Monterey Jack, ricota, mussarela, “queso blanco”, queijo fresco
- Creme de leite, creme azedo, leite, leite evaporado que tenha sido aberto, iogurte, gemada, leite de soja
- Fórmula de bebê que tenha sido aberta
- Manteiga (risco muito baixo))
- Ovos com casca, ovo líquido, pratos com ovos, ovos cozidos, quiche
- Cremes e pudins
- Frutas cortadas
- Sucos de fruta não pasteurizados
- Conservas de frutas que tenham sido abertas
- Molhos de peixe, molhos de ostra
- Molhos cremosos para salada
- Biscoitos de refrigerador, pães, e massa para biscoitos
- Macarrão, arroz, ou batatas cozidas
- Saladas de macarrão
- Macarrão fresco cru
- “Cheesecake” ou quaisquer tortas ou assados com creme ou recheios e coberturas de creme
- Alface pré-cortada, pré-lavada, embalada
- Verduras cozidas
- Tofu
- Sucos de verduras que tenham sido abertos ou não sejam pasteurizados

ALIMENTOS DO CONGELADOR PARA SEREM DESCARTADOS se descongelados e mantidos acima de 45°F/ 7°C por mais de duas horas:

- Carne crua de boi, ave, peixe, e frutos do mar
- Sobras de carne cozida, frango, peixe, marisco, carne de soja e substitutos ou quaisquer pratos que contenham esses produtos
- Guisados, sopas, cozidos
- Peixes, crustáceos, produtos marinhos empanados
- Leite
- Produtos de ovo líquido
- Queijos macios e semi-macios (queijos duros como o cheddar, suíço, parmesão, romano, e provolone podem ser recongelados)
- Queijo ralado
- Sorvete e iogurte congelado
- Sucos de fruta não pasteurizados
- Sucos de verduras
- Legumes congelados (caseiros ou industriais)
- Bolos, tortas e bolos com creme ou recheio de queijo
- Refeições prontas congeladas (comercialmente embaladas)
- Pizza congelada
- Carnes de café da manhã (bacon, linguiça)
- Alimentos de lojas de conveniência (refeições congeladas, sanduíches e lanches)

Estas listas NÃO incluem todos os alimentos.

Se você estiver em dúvida sobre a segurança de um alimento específico não listado aqui, **jogue-o fora** ou contate o Programa de Proteção Alimentar do Departamento de Saúde Pública para saber se é seguro guardá-lo!

Ligue para (860) 509-7297, disque 2-1-1 ou visite www.ct.gov/dph/foodprotection.

Veja mais informações úteis no reverso

