



COMO  
ORGANIZAR  
SUA  
GELADEIRA

POR SAVANNAH ENGRACIA GARCIA



# ORGANIZAÇÃO DO REFRIGERADOR

Produtos prontos  
Identificados com  
prazo de validade

Frios / Carnes

Leite / Derivados  
Preparações Prontas

Frutas Aquosas  
OVOS (recipiente fechado)

Legumes / Frutas  
Descongelamento

Verduras / Legumes

Conservas, bebidas  
em geral,  
condimentos, entre  
outros alimentos.  
Depois das  
embalagens abertas  
atentar ao prazo  
de validade



# ORGANIZAÇÃO

Saber como organizar a geladeira é importante porque estamos falando dos alimentos que vamos ingerir, ou seja, nossa saúde.

**Zona gelada:** Prateleiras logo depois do congelador: Alimentos pré-cozidos gelados, carnes cozida, queijos suaves, saladas preparadas, pratos preparados em casa e sobras;

**Zona fria:** Prateleira do meio ou mais abaixo: Leite, iogurte, sucos de frutas, queijos duros, ovos, manteiga, margarina, pastas salgadas p/ pão, gorduras para cozinhar;

**Gavetas para vegetais:** Vegetais e frutas apropriados para armazenagem a baixas temperaturas, e vegetais, como alface sem lavar, tomates inteiros, rabanete, pepino e aipo;

**Porta da geladeira e compartimentos:** Leite, bebidas leves, sucos de frutas, garrafas abertas e potes de molho, geléia e molhos para salada.

# Orientação para o Armazenamento

- Tire tudo de dentro da geladeira para poder limpá-la.
- Descarte os alimentos vencidos ou estragados.
- Pequenas sobras de comida podem ser armazenadas em potes de plástico ou de vidro (eu prefiro vidro). Prefira os transparentes e em formato quadrado ou retangular, que se encaixam nos cantos. Guarde as sobras juntas para ficar mais fácil de visualizar no dia a dia e não desperdiçar.
- Carnes devem ser guardadas no congelador ou no lugar mais frio da geladeira, se o consumo for no mesmo dia. Nunca lave as carnes.
- A gaveta grande da geladeira serve para manter os legumes e verduras frescos. Procure manter esses alimentos em saquinhos, pois isso aumenta a sua durabilidade e ainda mantém a gaveta limpa.
- Somente as frutas maduras ou já cortadas devem ser guardadas na geladeira. O restante pode permanecer em temperatura ambiente.

- Na porta, dê preferência para bebidas e todos os mantimentos que forem armazenados em garrafas ou potes.
- Ovos não podem ser guardados na porta, pois estragam mais rápido.
- Armazene corretamente os ovos com o lado pontudo para baixo, para centralizar a gema e mantê-los frescos. Guarda-los na caixa na zona fria da geladeira.
- Procure etiquetar todos os alimentos guardados em potes de plástico ou vidro, tanto na geladeira quanto no congelador. É interessante colocar também a data de validade em cada uma das etiquetas. Existem etiquetas reaproveitáveis vendidas em lojas de produtos organizadores ou canetas que escrevem diretamente no plástico ou vidro.
- Você pode usar cestos de plástico para setorizar os alimentos na geladeira, se as prateleiras forem grandes.
- Quem tem crianças em casa pode ter uma cestinha para lanches e petiscos na altura dos pequenos, para que eles mesmos tenham acesso.

-Você também pode ter uma cestinha para alimentos do café da manhã- assim, quando puser a mesa, basta pegar a cestinha com tudo dentro.

Ao elaborar esses materiais, penso em mostrar para você que para modificar hábitos alimentares ou fazer a reeducação alimentar, diferentes processos estão envolvidos. Então, pense além do plano alimentar.

Beijo carinhoso da sua  
*Nutri Savannah*



**Nutricionista**

**Savannah Engracia Garcia**

**Instagram: @nutrisavannah**

**facebook.com/nutrisavannah/**

**www.savannahengraciagarcia.com**

  
**Savannah**  
**Engracia Garcia**  
NUTRIÇÃO CLÍNICA

\*Não reproduza sem autorização.