



**Como posso poupar  
no armazenamento  
doméstico?**

- Dia Mundial da Poupança -  
Vol.II



# Como posso poupar no armazenamento doméstico?

-  Verificar sempre o prazo de validade e preferir aqueles que tenham uma data de validade mais prolongada;
-  Armazenar os produtos que tiverem maior validade atrás e os de menor à frente, para serem consumidos em primeiro lugar;
-  Manter os produtos na embalagem original, sempre que possível, para evitar perdas na troca da embalagem;
-  Respeitar as regras de armazenamento presente rótulos dos alimentos;
-  Selar as embalagens com molas, evitando a perda do produto, bem como a alteração das suas características;
-  Proteger as embalagens de cartão ou de papel com um saco plástico, evitando que estas se molhem ou transfira os alimentos para recipientes à prova de água;
-  Verificar periodicamente o que tem na sua despensa e frigorífico;
-  Fechar devidamente as embalagens de alimentos secos (cereais, arroz, farinha e massas), depois de abertas, ou transfira os alimentos para recipientes ou sacos fecho hermético;



# Como posso poupar no armazenamento doméstico?

-  Transferir o conteúdo das latas de alimentos (feijão, ervilha, atum, cavala) depois de abertas, para um recipiente e colocar no frigorífico ou congelador;
-  Conservar a fruta e os hortícolas nas zonas menos frias do frigorífico, para aumentar a sua durabilidade;
-  Guardar as batatas e as cebolas em locais escuros e frescos evitando o apodrecimento;
-  Armazenar os iogurtes sempre no frigorífico nos compartimentos superiores e à temperatura adequada;
-  Utilizar os recipientes, os equipamentos e os utensílios mais adequados para o armazenamento dos alimentos (caixas de vidro ou plástico, molas, película aderente, papel de alumínio, sacos para alimentos, sacos para congelar);
-  Utilizar o congelador e frigorífico para armazenar e refrigerar os alimentos frescos, recipientes abertos e sobras de comida, de forma a prolongar o seu tempo de conservação;
-  Evitar encher o frigorífico, permitindo a circulação do ar, mantendo todos os alimentos armazenados à temperatura adequada.

