

Cinco chaves para segurança com os alimentos



Mantenha a limpeza

- Lave as mãos regularmente quando estiver preparando os alimentos, principalmente depois de ir ao banheiro, de manipular alimentos crus ou materiais sujos e de tocar animais.
- Lave e desinfete todas as superfícies e equipamentos usados na preparação de alimentos.
- Proteja os alimentos e as áreas da cozinha contra insetos, animais de estimação e outros animais (guarde os alimentos em recipientes fechados).

Por quê?

Os micro-organismos perigosos que causam doenças transmitidas por alimentos podem ser encontrados na terra, na água, nos animais e nas pessoas. Eles são transportados de uma parte a outra pelas mãos, utensílios, roupas, panos, esponjas e quaisquer outros elementos que não tenham sido lavados de maneira adequada, e um leve contato pode contaminar os alimentos.



Separe alimentos crus e cozidos

- Separe sempre os alimentos crus dos cozidos e prontos para consumo.
- Use equipamentos e utensílios diferentes, como facas ou tábua de cortar, para manipular carne, frango, pescados e outros alimentos crus.
- Conserve os alimentos em recipientes separados para evitar o contato entre crus e cozidos.

Por quê?

Os alimentos crus, especialmente carne, frango e pescado, podem estar contaminados com micro-organismos perigosos que podem transferir-se a outros alimentos, como comidas cozidas ou prontas para consumo durante o preparo dos alimentos ou durante sua conservação.

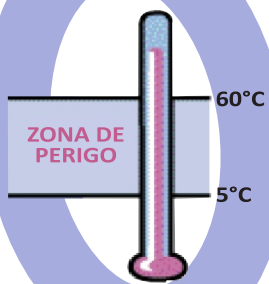


Cozinhe completamente

- Cozinhe completamente os alimentos, especialmente carne, frango, ovos e pescados.
- Ferva os alimentos como sopas e refogados para assegurar que alcancaram 70°C. Para carnes vermelhas e frangos cuide que os sucos sejam claros e não rosados. Recomenda-se o uso de termômetros.
- Reaqueça completamente a comida cozida.

Por quê?

Cozinhar os alimentos de forma que todas as partes alcancem 70°C garante a segurança destes alimentos para consumo. Pedacos grandes de carne, frangos inteiros ou carne moída requerem uma atenção especial durante o cozimento. O reaquecimento adequado elimina os micro-organismos que possam ter se desenvolvido durante a conservação dos alimentos.



Mantenha temperaturas seguras

- Não deixe alimentos cozidos a temperatura ambiente por mais de 2 horas.
- Refrigere o mais rápido possível os alimentos cozidos e os perecíveis (preferencialmente abaixo de 5°C).
- Mantenha a comida quente (acima de 60°C).
- Não guarde comida por muito tempo, mesmo que seja na geladeira. Os alimentos prontos para consumo de crianças não devem ser guardados.
- Não descongele os alimentos a temperatura ambiente.

Por quê?

Alguns micro-organismos podem se multiplicar muito rapidamente se o alimento é conservado a temperatura ambiente, pois eles necessitam de alimento, umidade, temperatura e tempo para se reproduzir. Abaixo de 5°C ou acima de 60°C o crescimento microbiano é lento ou se detém. Alguns micro-organismos patogênicos podem crescer ainda em temperaturas abaixo de 5°C.



Use água e produtos de origens seguras

- Consuma água tratada.
- Selecione alimentos são e frescos.
- Para a sua segurança, escolha alimentos já processados e inócuos, como leite pasteurizado.
- Lavar as frutas e as hortaliças, especialmente quando forem consumidas cruas.
- Não utilize alimentos depois da data de vencimento.

Por quê?

As matérias-primas, incluindo a água, podem conter micro-organismos e químicos prejudiciais à saúde. É necessário ter cuidado na seleção de produtos crus e tomar medidas preventivas que reduzem o risco, como a lavagem e o descasque.