

BOAS PRÁTICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR



Home > Alimentação e Saúde > *Boas Práticas de Segurança Alimentar*



Em épocas festivas, como a páscoa que se aproxima, é mais fácil deixarmos os alimentos à temperatura ambiente durante mais tempo e assim potenciar a sua contaminação. Se ingerirmos alimentos contaminados com micróbios perigosos podemos ficar doentes, mesmo que os alimentos aparentem aspeto normal. Após 24 a 72 horas da ingestão, podemos sentir dores de barriga, vómitos ou diarreia e, mais tarde, ter problemas em todo o organismo (cardíacos, renais, articulares e, até, afetar o feto em gestação).

No caso de se sentir mal depois de comer deve informar o seu médico e não mexer em alimentos, para não transmitir a doença aos outros. Cerca de um terço das toxinfecções alimentares em Portugal ocorrem em cozinhas domésticas.

Para garantir a segurança dos alimentos deve assegurar uma temperatura adequada, quer quando os compra e transporta (por ex. colocando-os em sacos isotérmicos), quer quando os guarda.

Compras: comece pelos produtos à temperatura ambiente e termine com os refrigerados/congelados (em sacos isotérmicos), verificando o bom estado da embalagem e o rótulo (nome/origem do produto, informação nutricional, conservação, validade e preparação). Volte logo para casa, arrumando rapidamente os alimentos refrigerados, depois os congelados e os que se encontram à temperatura ambiente, separando crus de cozinhados e guardando sempre os alimentos em recipientes fechados. No frigorífico, coloque a comida pronta a comer nas prateleiras superiores, os alimentos crus e a descongelar nas prateleiras inferiores e as frutas e verduras na gaveta.

Higiene/limpeza: lave as mãos antes e durante a preparação dos alimentos (principalmente depois de mexer em alimentos crus), depois de ir à casa de banho, fumar ou mexer em lixo ou em animais. Na cozinha, equipamentos e utensílios devem ser mantidos limpos e secos, antes e depois da sua utilização.

Confeção: mantenha/manipule separadamente os alimentos crus e cozinhados e opte por:

- Cozinhar/aquecer os alimentos a mais de 70°C, para garantir que elimina os microrganismos perigosos (rolo de carne, grandes peças de carne, aves inteiras);
- Manter os pratos quentes acima dos 60°C e os pratos frios refrigerados, até os servir;
- Refrigerar/congelar rapidamente os alimentos (não deixando mais de 2 horas à temperatura ambiente);
- Lavar em água corrente os alimentos consumidos crus.

*Departamento de Alimentação e Nutrição,
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge*

