

Boas Práticas do Consumidor

Prevenção de Toxinfecções Alimentares






A ingestão de alimentos contaminados com microrganismos patogénicos ou suas toxinas pode provocar doença (toxinfecção alimentar), cujos sintomas podem começar cerca de 10 minutos até mais de 10 dias após a ingestão do alimento. Os sintomas mais frequentes são as perturbações do foro gastrointestinal (vómitos, náuseas, cólicas abdominais e diarreia, por vezes acompanhadas com febre), embora possa haver toxinfecções alimentares em que há perturbações a nível dos sistemas cardiovascular, respiratório, nervoso, endócrino, urinário, reprodutor, imunológico, envolvendo órgãos relacionados com funções vitais do organismo.

Quando se sentir mal depois de comer:

- Informe o seu médico
- Não mexa em alimentos, para não transmitir a doença a outros (os microrganismos da pele, nariz, garganta ou excretados nas fezes ou vómito são suscetíveis de contaminar as mãos e o ambiente envolvente)

A correta preparação dos alimentos previne as doenças de origem alimentar

Siga as **Boas Práticas de Segurança Alimentar** durante a compra, transporte, conservação, preparação e confeção dos alimentos, até os consumir:

-  ao fazer compras de alimentos
-  ao conservar/preparar alimentos
-  ao manter a higiene e a limpeza
-  ao separar alimentos crus de cozinhados
-  ao cozinhar bem os alimentos



Fazer compras de alimentos

- ✓ Faça uma lista de compras
- ✓ Escolha matérias primas de qualidade
- ✓ Separe alimentos crus de cozinhados
- ✓ Mantenha os alimentos a uma temperatura adequada (colocando-os em sacos isotérmicos)
- ✓ Escolha alimentos variados/frescos e processados de forma segura (ex: pasteurizado)
- ✓ Não compre produtos com sinal de alteração
- ✓ Leia o Rótulo do produto: nome, origem, informação nutricional, modo de conservação, prazo de validade e modo de preparação e confeção
- ✓ Compre primeiro os alimentos à temperatura ambiente e por último os refrigerados e congelados, colocando-os em sacos isotérmicos
- ✓ Não compre congelados que apresentem cristais de gelo (sinal de que já descongelaram)
- ✓ Verifique o bom estado da embalagem
- ✓ Coma só alimentos dentro do prazo de validade
- ✓ Leve os alimentos para casa o mais rápido possível
- ✓ Se algum alimento descongelar no caminho para casa, mantenha-o refrigerado e cozinhe-o logo que possível. Não deixe o carro ao sol



Conservar os alimentos

- ✓ Mantenha os alimentos mais perecíveis a temperaturas de refrigeração
- ✓ Em casa, guarde os alimentos em recipientes fechados
- ✓ Arrume primeiro os alimentos refrigerados, depois os congelados e no fim os à temperatura ambiente
- ✓ Coloque a comida pronta a comer nas prateleiras superiores do frigorífico, os crus e os alimentos a descongelar nas prateleiras inferiores e as frutas e verduras na gaveta. Não encha demasiado o frigorífico e o congelador para que haja circulação de ar frio
- ✓ Mantenha os equipamentos limpos e em bom funcionamento, fazendo periodicamente a sua manutenção (descongele e limpe o congelador periodicamente)





Preparar os alimentos

- ✓ Mantenha as áreas da cozinha entre as diferentes tarefas (principalmente depois de manipular alimentos crus), utensílios e equipamentos limpos e secos antes e depois da sua utilização
- ✓ Mantenha e manipule separadamente alimentos crus e cozinhados, lavando as mãos frequentemente e não utilizando os mesmos utensílios
- ✓ Arrume e limpe (alimentos derramados, superfícies usadas, equipamentos utilizados) à medida que vai preparando ou cozinhando os alimentos
- ✓ Lave muito bem alimentos consumidos crus (frutas, vegetais) em água corrente



Manter a higiene e a limpeza

Lave as mãos com água potável antes/durante a preparação de alimentos, depois de ir à casa de banho/mexer em animais, fumar e mexer no lixo

→ Lavagem correta das mãos:

- 1 – Molhar as mãos com água quente corrente
- 2 – Ensaboar bem as mãos com sabonete
- 3 – Lavar cuidadosamente os espaços entre os dedos, as costas e as palmas das mãos, polegar e unhas
- 4 – Passar por água quente corrente
- 5 – Ensaboar novamente as mãos, esfregando-as durante 20 segundos pelo menos
- 6 – Passar por água quente corrente
- 7 – Secar com toalha de papel descartável de utilização única (para impedir a maior propagação de microrganismos com as mãos molhadas)

Regras de higiene

- ✓ Lave e seque utensílios e equipamentos antes e depois da utilização (tábua de corte, picadoras, facas, panos de limpeza, esfregões) principalmente depois de manusear alimentos crus
- ✓ Use loiça limpa para alimentos cozinhados
- ✓ Os restos de alimentos crus ou cozinhados devem ser colocados em recipientes próprios fechados com tampa e removidos diariamente
- ✓ Após as refeições deve lavar a loiça e demais utensílios, e colocá-los a secar
- ✓ Os panos e toalhas devem ser mudados diariamente
- ✓ Os animais não devem entrar na cozinha
- ✓ Elimine pragas



Separar alimentos crus de cozinhados

- ✓ Os alimentos crus podem conter líquidos ou sangue com microrganismos perigosos, que podem ser transferidos durante a sua preparação ou armazenagem para outros alimentos prontos a comer
- ✓ A manipulação adequada dos alimentos pode prevenir doenças de origem alimentar:
 - Separe alimentos crus de cozinhados, quer no armazenamento como na confeção
 - Lave as mãos depois de mexer em alimentos crus
 - No frigorífico, guarde alimentos cozinhados nas prateleiras de cima e os crus nas prateleira de baixo
 - Utilize diferentes equipamentos e utensílios (facas, tábuas de corte) para manipular os alimentos crus e cozinhados
 - Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados (plástico, vidro ou inox) para evitar a contaminação cruzada (transferência de microrganismos de alimentos crus para cozinhados ou prontos a comer)



Cozinhar bem os alimentos

- ✓ Cozinhe ou aqueça a mais de 70°C para matar os microrganismos perigosos (ex: rolo de carne, grandes peças de carne, aves inteiras)
- ✓ Assegure-se que todo o alimento foi integralmente submetido a temperatura segura no forno micro-ondas
- ✓ Prove a comida utilize uma única vez um utensílio limpo e coloque-o para lavar
- ✓ Arrefeça rapidamente os alimentos e refrigere-os (não deixe mais de 2 horas à temperatura ambiente)
- ✓ Mantenha os alimentos frios no frigorífico até à hora de servir
- ✓ Mantenha os pratos quentes acima dos 60°C em fogão ou forno, até servir
- ✓ Guarde rapidamente as sobras dos alimentos no frigorífico, após a refeição
- ✓ Minimize o tempo entre refrigeração e confeção, confeção e consumo, confeção e refrigeração e refrigeração e consumo
- ✓ Dessalgue os alimentos mantendo-os refrigerados, usando uma parte de produto para duas de água e fazendo 2 a 3 trocas de água/dia
- ✓ Emprate a comida com ajuda de espátulas ou colheres lavadas, evitando utilizar as mãos
- ✓ Tape os alimentos até serem consumidos, para evitar a sua contaminação

