

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



SEGURANÇA ALIMENTAR EM CASA

Princípios base da Organização Mundial de Saúde

Manter a limpeza

Utilizar água e produtos seguros

Manter alimentos a temperaturas seguras

Separar alimentos cozinhados e crus

Cozinhar bem os alimentos

Armazenamento

- Manter os recipientes e armários limpos e verificar se estão em boas condições;
- Manter um ambiente fresco e seco;
- Armazenar por ordem de sensibilidade, ou seja, primeiro guardar os alimentos frescos, os congelados e os refrigerados;
- Separar os produtos alimentares dos não alimentares, principalmente alimentos de produtos de limpeza;
- No frigorífico, os alimentos crus devem ser guardados abaixo dos alimentos cozinhados;
- Verificar datas de validade:
 - FIFO ("first in, first out")
Primeiro produto que entra deve ser o primeiro consumido;
 - FEFO ("first expire, first out")
Produto com a data de validade mais próxima do fim deve ser o primeiro consumido.



Preparação

- Higienizar as mãos, equipamentos e utensílios;
- Descongelar alimentos dentro do frigorífico e não há temperatura ambiente;
- Usar diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados e diferentes géneros alimentícios;
- Colocar alimentos no frigorífico até à confeção;
- Evitar o contacto entre alimentos crus e cozinhados.



Confeção

- Cozinhar os alimentos acima dos 70° C, caso seja necessário pode ser usado um termómetro que deve ser inserido até ao centro do alimento;
- Não deixar alimentos cozinhados mais de 2 horas à temperatura ambiente;
- Manter os alimentos cozinhados quentes (acima de 60°C) ou refrigerados (abaixo de 5°C) até serem servidos;
- O intervalo entre os 5°C e os 60°C é zona de perigo para multiplicação de microrganismos;
- Reaquecer a comida apenas uma vez e até uma temperatura alta;



A adoção de boas práticas de higiene e segurança alimentar são essenciais para a prevenção de doenças de origem alimentar.

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

[Dê-nos a sua opinião, clique aqui](#)