



SEGURANÇA ALIMENTAR

Dia Mundial da Saúde 7 de Abril 2015

5 Chaves para a PREVENÇÃO de doenças transmitidas por alimentos.

1

HIGIENE



- ✓ Lave as mãos antes e durante a preparação dos alimentos.
- ✓ Lave as mãos depois de ir à casa de banho, tossir, espirrar, etc.
- ✓ Lave e desinfete todas as superfícies que entram em contato com os alimentos.
- ✓ Proteja a cozinha e os alimentos de insetos e animais domésticos (redes mosquiteiras).

2

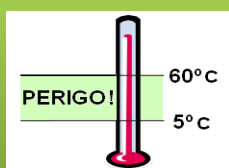
ÁGUA E ALIMENTOS SEGUROS



- ✓ Use água potável.
- ✓ Seleccione os alimentos frescos.
- ✓ Prefira alimentos já tratados, tais como leite pasteurizado.
- ✓ Lave as frutas e hortaliças, especialmente, se se comem crus.
- ✓ Não utilize alimentos após a sua data de validade.

3

TEMPERATURAS SEGURA



- ✓ Não deixe os alimentos cozinhados, à temperatura ambiente, por mais de duas horas.
- ✓ Arrefeça o mais rápido possível os alimentos cozinhados e os de curta duração (preferencialmente, abaixo dos 5°C).
- ✓ Mantenha os alimentos prontos a servir, acima dos 60°C.
- ✓ Não guarde os alimentos cozinhados por muito tempo, nem mesmo com refrigeração.
- ✓ Descongele os alimentos dentro do frigorífico. Não descongele à temperatura ambiente.

4

COZINHAR COMPLETAMENTE



- ✓ Cozinhe completamente os alimentos, especialmente, carne, frango, ovos e peixe.
- ✓ Ferva os alimentos, como sopas, para assegurar que eles atingem os 70°C. Para carnes vermelhas ou frango, tenha atenção ao líquido que se solta e que deve ser claro e não rosado.
- ✓ Recomenda-se a utilização de termómetros (alimentação coletiva).

5

SEPARAR ALIMENTOS CRUS DOS COZINHADOS



- ✓ Separe sempre os alimentos crus dos cozinhados.
- ✓ Utilize equipamentos e utensílios diferentes para manipular carne, frango, peixe e outros alimentos crus.
- ✓ Conserve os alimentos em recipientes separados e com tampa para evitar o contato entre crus e cozinhados.