

4 DICAS PARA LIDAR ADEQUADAMENTE COM ALIMENTOS

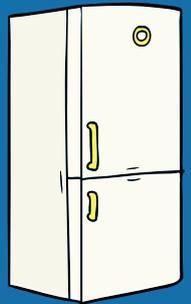
Lave os alimentos

Lave muito bem os alimentos que não vai cozinhar, antes de os consumir, nomeadamente frutas e vegetais.



Comida no frigorífico

Não deixe alimentos perecíveis ou já cozinhados fora do frigorífico, pois são mais facilmente contaminados.



Contaminação cruzada

Evite que os alimentos cozinhados entrem em contacto com outros que ainda não o foram, evitando assim a contaminação cruzada.



Evite parasitas

Cozinhe devidamente os alimentos, especialmente carne, peixe e ovos, para evitar a contaminação por parasitas tais como a ténia (carne) e a anisakis (peixe).

