

Segurança Alimentar

Manual do Tutor



Introdução à Segurança Alimentar

Dicas de Segurança Alimentar

O objetivo deste manual é fornecer algumas dicas importantes sobre segurança alimentar. Ao longo dele, forneceremos uma visão geral dos 4 C da segurança alimentar. São estes:

1. Cadeia de frio;
2. Confeção;
3. Condições de higienização;
4. Contaminação cruzada.

Dicas para Refrigeração e Congelamento

A primeira dica diz respeito à temperatura a que o frigorífico e o congelador devem ser mantidos. Já sabe sobre disto? Talvez sim, mas os membros do seu grupo podem precisar de ser lembrados. A temperatura correta para armazenar alimentos no frigorífico deve estar entre 0 e 5 graus Celsius. E a temperatura correta do congelador, sabe qual é? Um congelador doméstico deve ser mantido pelo menos a 18 graus Celsius negativos, para garantir que está a congelar os alimentos armazenados com segurança.

Ao armazenar os restantes alimentos no frigorífico, lembre-se das dicas a seguir. Estas dicas foram certificadas pela *Food Safety Ireland* (Segurança Alimentar Irlanda), por isso são de uma fonte confiável!

- Quando cozinhar alimentos e não os quiser comer imediatamente ou se houver sobras depois de servir, coloque num recipiente limpo, cubra-o e coloque-o no frigorífico dentro de duas horas;
- Deite fora qualquer alimento de alto risco - como produtos à base de carne - que tenha estado à temperatura ambiente por mais de duas horas;
- Use utensílios e talheres limpos para cozinhar e comer, para evitar a contaminação cruzada;
- Verifique se todos os alimentos estão arrefecidos antes da refrigeração. Lembre-se de não colocar alimentos no frigorífico quando ainda estiverem quentes, pois isso pode aumentar a temperatura do frigorífico e fazer com que outros alimentos fiquem muito quentes;
- Divida os alimentos em pequenas porções e coloque-os num prato raso para ajudar a arrefecê-los mais rapidamente;
- Quando estiver a arrefecer carne de peru ou outras aves, remova as pernas, pois isso ajudará a arrefecer mais rapidamente;
- É importante que as sobras do arroz cozido sejam rapidamente arrefecidas e depois refrigeradas;

- As sobras armazenadas no frigorífico devem ser consumidas dentro de 3 dias.

A *Food Safety Ireland* também publicou as seguintes dicas para nos ajudar a entender como congelar e descongelar em segurança alimentos armazenados num congelador:

- Antes de congelar, certifique-se de que todos os alimentos são arrefecidos por 2 horas e só depois congelados;
- Mantenha a porta do congelador fechada e abra somente quando necessário, para que a temperatura do congelador se mantenha;
- Não congele nenhum alimento após ter passado do prazo de validade (“consumir até”), pois pode não ser seguro comê-lo;
- Do ponto de vista da segurança alimentar, não há limite sobre quanto tempo após o congelamento pode consumir os alimentos; no entanto, quanto mais tempo os alimentos estiverem congelados, pior será a sua qualidade.

Ao descongelar os alimentos armazenados no congelador, é importante saber que a maioria dos alimentos precisa ser totalmente descongelada antes de ser cozida ou consumida. Para garantir que a sua comida fique completamente

descongelada antes de comê-la ou cozinhá-la, siga estas dicas:

- Descongele os alimentos no frigorífico - é a forma mais segura;
- Para cada 2-2,5 kg de alimento que quiser descongelar, deixe-o pelo menos 24 horas no frigorífico;
- Nunca volte a congelar alimentos;
- Depois de descongelados, os alimentos devem ser cozinhados e consumidos dentro de 24 horas;
- Não use o micro-ondas para descongelar alimentos, a menos que os cozinhe e coma imediatamente. Descongelar os alimentos no micro-ondas pode aquecer os alimentos o suficiente para o crescimento de bactérias nocivas; portanto, deve ser cozinhado imediatamente para eliminar essas bactérias a temperaturas mais altas;
- Veja sempre os rótulos das embalagens das refeições pré-cozinhadas e pré-embaladas. Algumas destas refeições podem ser cozinhadas sem ser necessário descongelá-las com antecedência.

Dicas para cozinhar

É importante cozinhar bem toda a carne, legumes, peixe e outros produtos antes de os consumir. As carnes não cozinhadas são muito perigosas, por isso iremos dar

algumas dicas para preparar e cozinhar carne.

- A carne crua contém bactérias prejudiciais, por isso é importante que a carne seja manuseada com cuidado e bem cozinhada para matar as bactérias prejudiciais;
- O peixe e as seguintes carnes contêm bactérias nocivas quando cruas e, por isso, devem ser bem cozinhadas:
 - frango, peru e restantes aves;
 - qualquer carne picada,
 - hambúrgueres;
 - salsichas;
 - fígado;
 - rins;
 - kebabs;
 - *nuggets* de frango.
- A carne picada pode conter bactérias nocivas no interior - em peças inteiras ou partes de carne fresca, as bactérias vivem na camada externa; no entanto, elas podem entrar para o seu interior quando a carne é picada;
- Ao cozinhar pedaços de carne pequenos - como *nuggets* de frango, salsichas e hambúrgueres - vire-os regularmente durante a confeção, para garantir que todas as partes fiquem completamente cozinhadas;
- Para verificar se as aves estão cozinhadas, deve perfurar a parte mais grossa da carne com um garfo ou um espeto e, se o líquido que

sair for claro, a carne estará cozinhada;

- Para outras carnes, deve cortar a carne ao meio e verificar se está bem cozinhada por toda a parte;
- Certifique-se de lavar bem as mãos antes e depois de manusear a carne crua;
- Lave todas as superfícies e utensílios tocados pela carne crua com desinfetante.

Dicas para a limpeza

A limpeza regular na cozinha é essencial para impedir a propagação de bactérias.

Para garantir uma limpeza eficaz:

- Use sempre água morna e sabão para limpar loiça, utensílios e superfícies;
- Certifique-se de esfregar a loiça, utensílios e superfícies ao limpar - não passe apenas um pano sobre as superfícies sujas;
- Limpe a bancada, as tábuas de cortar e todas as superfícies antes e depois de preparar os alimentos;
- Coloque as tábuas na máquina de lavar loiça ou lave com água muito quente depois de preparar a carne - a temperatura mais alta ajuda a matar todas as bactérias;
- Panos de cozinha e toalhas de mesa/individuais devem ser lavados a cada 2 dias para matar bactérias;

- Para lavar panos e toalhas, use uma máquina de lavar ou ferva-os em água quente por 15 minutos para destruir bactérias.

Dicas para evitar a contaminação cruzada

Para evitar a contaminação cruzada de carnes cruas para outros alimentos cozinhados, siga estas dicas:

- Lave bem as mãos após manusear carnes cruas – use água morna com sabão, esfregue as mãos para criar espuma, lave as unhas, entre os dedos, e as costas e as palmas das mãos até aos pulsos, para garantir que não fique nenhuma bactéria nas suas mãos;
- Tenha cuidado ao descartar as embalagens de carne crua - a *E Coli* e outras bactérias nocivas podem sobreviver na superfície das embalagens dos alimentos até 24 horas; portanto, descarte todas as embalagens com segurança e lave as mãos após manuseá-las;
- Ao fazer compras, tenha um saco de compras separado para todas as carnes cruas, para garantir que não haja contaminação das carnes para outros alimentos.

Como usar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações adicionais sobre conceitos básicos de segurança alimentar. As informações contidas neste manual podem ser muito úteis para os membros de seu grupo local e para apoiá-los a ensinar aos seus filhos e outros familiares a importância da segurança alimentar. Adicionalmente, encontrará também uma breve apresentação em PowerPoint que pode utilizar para apresentar o tópico da segurança alimentar à sua rede local de saúde. Esta apresentação fornece algumas informações básicas incluídas neste manual, mas não todas. O objetivo deste manual é fornecer informações extra para que possa testar o conhecimento dos membros do seu grupo com um conjunto de perguntas simples e fornecer as respostas corretas se houver algum erro. Use a apresentação para:

- Conversar com os membros do seu grupo local sobre como manuseiam e armazenam os seus alimentos e se têm alguma dúvida sobre segurança alimentar;
- Destacar algumas dicas simples para armazenar e cozinhar alimentos;
- Destacar alguns dos perigos de uma limpeza inadequada e de contaminação cruzada.

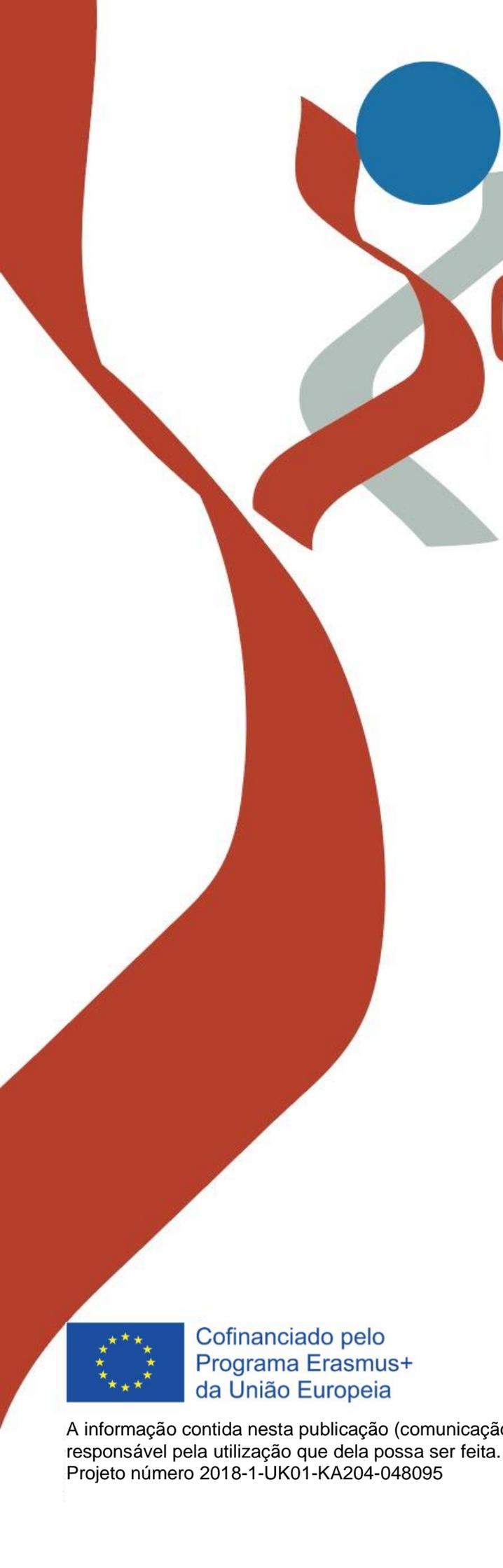
Atividade em Grupo

Depois de partilhar o recurso digital e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo, colocando as seguintes questões aos membros e registando as suas respostas:

- Qual deve ser a temperatura do seu frigorífico?
- Até quanto tempo após a refrigeração deve consumir as sobras de comida?
- Até quanto tempo após o congelamento deve consumir as sobras de comida?
- Quais as carnes que contêm bactérias nocivas quando cruas?
- Por que é importante cozinhar bem a carne picada?
- Como pode verificar se as carnes de aves estão bem cozinhadas?
- Com que frequência deve lavar panos e toalhas de cozinha?
- Por quanto tempo a *E Coli* pode sobreviver nas superfícies da cozinha e embalagens?

Depois de registar as respostas para estas perguntas, pode rever as perguntas que eles erraram e partilhar as respostas corretas. Pode, depois, liderar uma pequena atividade em grupo, listando os seguintes itens alimentares e perguntando-lhes como devem ser armazenados, trabalhando com o grupo para encontrar as respostas corretas:

maionese; uma lata aberta de feijão; peito de frango; morangos; iogurte; camarão.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.
Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095