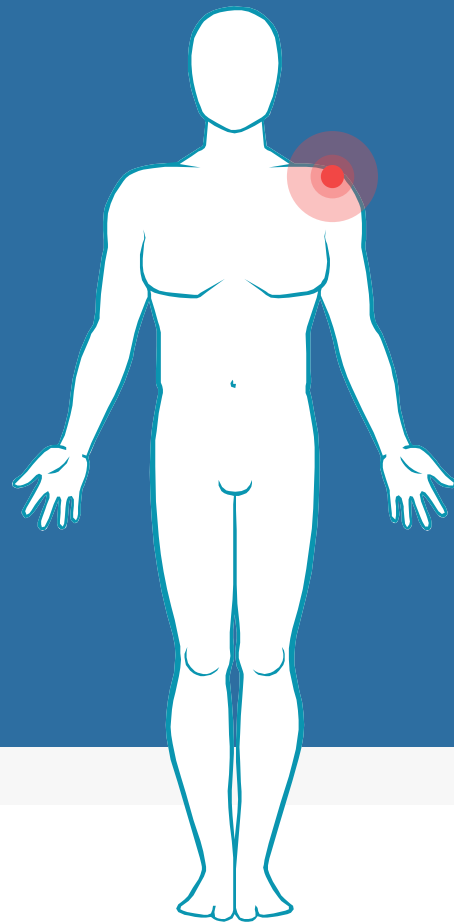


On-Call

Recursos Digitais

Como manusear e cozinhar alimentos em segurança



Introdução à segurança alimentar

- ▶ Os 4 C da segurança alimentar são:
 1. Cadeia de frio;
 2. Confeção;
 3. Condições de higienização;
 4. Contaminação cruzada.

Refrigeração e congelação

- ▶ Coloque as sobras num recipiente limpo, cubra-o e coloque-o no frigorífico dentro de duas horas;
- ▶ Use loiça e utensílios limpos para os alimentos cozinhados para evitar a contaminação cruzada;
- ▶ Certifique-se de que todos os alimentos estão arrefecidos antes da refrigeração;
- ▶ Divida os alimentos em porções pequenas e coloque-os num prato raso para ajudar a arrefecê-los mais rapidamente.



Refrigeração e congelação

- ▶ Antes de congelar, verifique se todos os alimentos são arrefecidos durante 2 horas e só depois congelados;
- ▶ Mantenha a porta do congelador fechada e abra somente quando necessário;
- ▶ Não congele nenhum alimento fora do prazo de validade, pois pode não ser seguro para comer.



Confeção

- ▶ A carne crua contém bactérias nocivas, por isso é importante que a carne seja manuseada com cuidado e bem cozinhada;
- ▶ Ao cozinhar carne processada - como *nuggets* de frango, salsichas e hambúrgueres – vire-a regularmente durante a confeção para garantir que todas as partes fiquem bem cozinhadas;
- ▶ Certifique-se de lavar bem as mãos, os utensílios e todas as superfícies, antes e depois de manusear carne crua.



Condições de higienização

- ▶ Use sempre água morna e sabão para limpar loiça, utensílios e superfícies;
- ▶ 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 as usar para preparar carne - a temperatura mais alta ajuda a matar todas as bactérias;
- ▶ Para lavar panos de cozinha e toalhas de mesa, use a máquina de lavar ou ferva-os durante 15 minutos para destruir as bactérias.



Contaminação cruzada

- ▶ Tenha cuidado ao descartar as embalagens de carne crua - o *E Coli* e outras bactérias nocivas podem sobreviver na superfície das embalagens de alimentos.
- ▶ 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.



Dicas para lavar as mãos

- ▶ Lave bem as mãos depois de manusear carne crua;
- ▶ Lavar bem significa usar água morna e sabão, esfregar as mãos para criar espuma, lavar as unhas, entre os dedos e as costas e palmas das mãos até aos pulsos, para garantir que não fiquem bactérias nas suas mãos.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.