

GUIA DE BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE E MANIPULAÇÃO, AO CONSUMIDOR

A Organização Mundial da Saúde estima que todos os anos 1 em cada 10 pessoas fica doente após ingerir alimentos contaminados. Mais de 200 doenças são causadas pela ingestão de alimentos contaminados com bactérias, vírus, parasitas ou produtos químicos.

A consequência passa por uma simples indigestão até a causa de morte. Estudos referem que cerca de 40% das intoxicações são "cozinhadas" em casa (notícia publicada no Diário Notícias a 5 Agosto 2021)

A sensibilização para a importância da Segurança Alimentar depende de todos, neste sentido o Bacorinho/Frango Vaidoso elaborou um pequeno folheto com regras básicas de segurança



Regras a adotar após aquisição dos produtos do Bacorinho/Frango Vaidoso:

Recolha em loja:

Ao transportar até casa, verifique que demora o mínimo tempo possível de modo a manter a temperatura dos produtos;

Não junte, no mesmo saco, produtos quentes e produtos frios;
Consuma os alimentos de imediato.

Se não for possível mantenha-os a temperatura superior a 60°C, até 2h, ou guarde-os no frigorífico;

Higienize corretamente as mãos antes de manipular os alimentos

Entrega em casa:

Consuma os seus produtos logo que sejam entregues.

Caso não seja possível mantenha-os a temperatura superior a 60°C, até 2h, ou guarde-os no frigorífico;

Higienize corretamente as mãos antes de manipular os alimentos.

Bibliografia:

DGAV: www.dgav.pt/wp-content/uploads/2021/10/brochura_DMSA20.pdf

OMS: HYPERLINK "http://www.who.int/foodsafety/areas_work/food-hygiene/5keys/en/"
<http://www.who.int/foodsafety/>

FAO: <https://www.fao.org/3/cc3926es/cc3926es.pdf>



Deixamos-lhe um jogo,
disponível na Safeconsume



Siga-nos nas redes sociais
/frangovaidoso@bacorinho

Os microrganismos são pequenos seres vivos que habitam de forma omnipresente em vários ecossistemas (animais, plantas, solo, água e ar), e que requerem uma série de fatores para sobreviverem (como água, temperatura e oxigênio).

Uma das medidas para minimizar o perigo de doenças de origem alimentar é a prevenção. Para isso, devem ser aplicadas boas práticas de higiene e preparação dos alimentos.

De modo a prevenir possíveis intoxicações alimentares, que possam ocorrer, deixamos-lhe 5 chaves para uma alimentação segura:



Mantenha a limpeza

De modo a evitar que haja uma propagação dos microrganismos, é necessário manter uma boa higiene. Ao preparar os seus alimentos deve:

Lavar as mãos antes e durante a preparação, sempre que trocar de produto, mexer no lixo, depois de ir à casa de banho e sempre que considere necessário;

Higienizar todas as superfícies e utensílios que foram utilizados para a preparação dos alimentos (as tábuas de corte são o principal foco de contaminação);

Proteger as zonas de preparação e os alimentos de insetos e de pragas

Dica:

Antes de abrir latas de conserva, latas de refrigerantes lave sempre a embalagem, pois as mesmas são mantidas em armazéns podendo ter havido contaminações, que podem ser transferidas acidentalmente para o alimento.



Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

Alimentos crus, principalmente a carne e peixe, podem conter microrganismos prejudiciais à saúde que podem ser transferidos para outros alimentos durante a confeção e armazenamento.

Para evitar contaminações cruzadas, entre alimentos, deve:

Separar alimentos crus de outros alimentos confeccionados e/ou prontos para consumo;

Esta regra deve ser aplicada durante as compras, preparação de alimentos e armazenamento;

Guarde os alimentos em embalagens fechadas, para que não haja contacto entre alimentos crus e cozinhados.

Os alimentos crus devem ser guardados nas prateleiras inferiores do frigorífico



Cozinhe bem os alimentos

Uma eficiente confeção reduz de forma significativa o número de microrganismos dos alimentos, tornando-os seguros.

Durante a confeção deve:

Cozinhar bem os alimentos, principalmente carnes picadas, ovos, carne aves;

No caso de sopas e produtos líquidos, deve deixar que os mesmos ferverem/"borbulhem" de modo a garantir que foi atingida a temperatura recomendada (>70°C);

No caso de carne, verifique se após a confeção o seu exsudado é claro e não avermelhado;

No caso de reaquecimento de produtos, deve garantir que os produtos atinjam novamente temperaturas de 70°C no seu interior.

Dica:

Cozinhe os alimentos próximo da hora de servir.



Mantenha os alimentos a temperaturas adequadas

Os microrganismos podem multiplicar-se relativamente rápido se os alimentos estiverem à temperatura ambiente. É possível retardar ou até evitar a sua multiplicação se os alimentos forem mantidos a uma temperatura inferior a 5°C ou superior a 60°C.

Para manter os seus alimentos seguros, deve:

Evitar deixar os produtos cozinhados a temperatura ambiente por mais de 2h;

Arrefecer ou guardar, rapidamente, os alimentos cozinhados ou sobras, preferencialmente a uma temperatura inferior a 5°C;

Mantenha os alimentos, cozinhados, a uma temperatura superior a 60°C até serem servidos (até de 2h) Descongele, sempre, os alimentos no frigorífico ou em água corrente;

Dica:

Sempre que for às compras, verifique que os produtos mais perecíveis (como a carne e o peixe) são os últimos a serem colocados no carro/cesto de compras e se possível transporte até casa em sacos térmicos.



Utilizar água e matérias-primas seguras

Os alimentos e a água (incluindo o gelo) podem estar contaminados com microrganismos ou produtos tóxicos.

Para isso, devem ser escolhidos produtos de lugares confiáveis e adotadas algumas medidas:

Escolha apenas alimentos frescos e variados;

Rejeite latas opacas e com sinais de deterioração;

Lave bem as frutas e legumes, principalmente se forem consumidos crus;

Escolha alimentos prontos a consumir que estejam armazenados nas devidas condições;

Não utilize produtos com data de validade ultrapassada

Dica:

Não beba bebidas com gelo, e não soubar se a água é segura (principalmente em viagens para o estrangeiro)