



4. Higiene e Segurança Alimentar

Tema 4.2.

As 5 Chaves para uma Alimentação Segura



Sumário

- Manter a limpeza;
- Separar alimentos crus de cozinhados;
- Cozinhar bem os alimentos;
- Manter os alimentos a temperaturas seguras;
- Usar água e matérias primas seguras.

Objectivos da aula

- Explicar as cinco chaves para uma alimentação segura;
- Descrever as etapas para manter a higiene e limpeza;
- Diferenciar a limpeza da higienização;
- Explicar como manter os alimentos separados;
- Indicar a temperatura ideal para cozer os alimentos;
- Explicar como manter os alimentos a temperaturas seguras;
- Explicar como manter as matérias primas seguras.



Chave nº 1

Mantenha a limpeza





Mantenha a limpeza



- **Lavar as mãos** antes e durante a preparação de alimentos;
- Lavar as mãos depois de ir à casa de banho;
- Higienizar os equipamentos, superfícies e utensílios;
- Proteger as áreas de preparação e os alimentos de insectos, pragas e outros animais.

Porquê?

- A maioria dos microrganismos encontram-se no solo, na água, nos animais e nas pessoas.
- Estes são veiculados pelas mãos, passando para roupas e utensílios, sobretudo para tábuas de corte, donde facilmente podem passar para o alimento e provocar DOA.

Mantenha a limpeza

Quando lavar as mãos?

Deve lavar as mãos:

- Antes de tocar os alimentos;
- Antes de comer;
- Depois de ir à casa de banho;
- Depois de manipular carne crua;
- Depois de mexer no lixo;
- Depois de mudar a fralda do bebé;
- Depois de se assoar;
- Depois de mexer em produtos químicos;
- Depois de brincar com animais;
- Depois de fumar.



Mantenha a limpeza

Como lavar as mãos?

Para lavar as mãos deve:

- Molhar as mãos com água corrente;
- Esfregar as mãos uma a outra, com sabão, pelo menos 20 segundos;
- Enxaguar as mãos com água corrente;
- Secar as mãos com uma toalha limpa e seca, de preferência de papel.

Quando se manipula alimentos, é necessário é importante discutir a higiene pessoal (uso de luvas, manter as unhas cortadas e utilização de roupas limpas).

Como Lavar as mãos?

OS 7 PASSOS DA LAVAGEM DAS MÃOS



COLOQUE UM POUQUINHO DE SABONETE NAS MÃOS JÁ ÚMIDAS



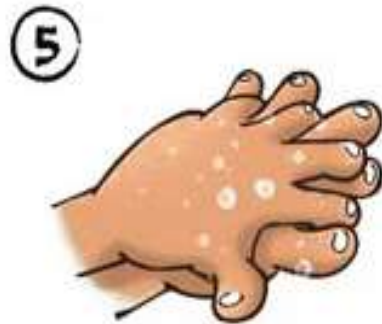
ESFREGUE AS PALMAS DAS MÃOS UMA NA OUTRA



ENTRELACE OS DEDOS PARA LAVAR CADA UM DELES



ESFREGUE AS UNHAS NA PALMA DAS MÃOS



ESFREGUE A PARTE DE TRÁS DAS MÃOS



ENXAGUE ABUNDANTEMENTE



SEQUE BEM AS MÃOS COM UMA TOALHA LIMPA



Como lavar a louça e utensílios?

Em geral, deve-se:

- Lavar durante a preparação dos alimentos para que os microrganismos não se multipliquem;
- Desinfectar superfícies de corte e utensílios que estiveram em contacto com alimentos crus, como carne e peixe;
- Prestar atenção se os utensílios de cozinha, copos, pratos, estiveram em contacto com alimentos crus ou com a boca.
- Não esquecer de lavar e secar o material utilizado para a limpeza uma vez que os microrganismos multiplicam-se rapidamente em condições de humidade.

Mantenha a limpeza

Lavagem & Desinfecção

Lavar refere-se ao acto de remover fisicamente a sujidade e restos de comida.

Desinfectar é o processo de matar os microrganismos.

Para a preparação de uma solução desinfectante: misture 5 ml de hipoclorito de sódio (lixívia doméstica/*Javel*) em 750 ml de água. Utilize para desinfectar utensílios, superfícies e panos de limpeza.

A água a ferver também pode ser utilizada para desinfectar utensílios mas tenha cuidado para evitar queimaduras.

Mantenha a limpeza

Como proteger as pragas dos locais de preparação?

Para manter os alimentos protegidos das pragas, deve:

- Manter alimentos cobertos ou em recipientes fechados;
- Manter os baldes ou contedores de lixo tapados e remover o lixo com bastante frequência;
- Manter as zonas de preparação de alimentos em boas condições de higiene;
- Utilizar iscos, insectocaçadores ou insecticidas para matar as pragas;
- Manter os animais domésticos fora das zonas de preparação.



Chave nº 2

Separe alimentos crus de alimentos cozinhados





Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

- Separe carne e peixe crus de outros alimentos;
- Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados;
- Guarde os alimentos em embalagem ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados;

Porquê

Alimentos crus, especialmente a carne, peixe e seus exsudatos, podem conter microrganismos perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos, durante a sua preparação ou armazenagem.



Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

Como manter os alimentos separados?

- Durante as compras separe a carne e peixe crus dos outros alimentos;
- No frigorífico guardar carne e peixe crus por baixo dos alimentos cozinhados ou prontos a comer, para que não haja contaminação;
- Utilizar recipientes com tampas para evitar o contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados;
- Lavar os pratos utilizados na presença dos alimentos crus;
- Utilizar pratos limpos para os alimentos cozinhados;

Chave nº 3



Cozinhe bem os alimentos





Cozinhe bem os alimentos

- Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe;
- As sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima de 70 °C (use o termómetro para confirmar);
- No caso de carnes, assegure-se que os seus exsudados são claros e não avermelhados;
- Se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que é adequado.

Porquê?

Uma cozedura adequada consegue matar quase todos os microorganismos perigosos.

Estudos demonstram que cozinhar os alimentos a uma temperatura acima de 70 °C garante um consumo mais seguro.

Os alimentos que requerem mais atenção incluem carne picada, rolo de carne, grandes peças de carne e aves inteiras.



Cozinhe bem os alimentos

Como cozinhar bem os alimentos

Os alimentos devem atingir os 70 °C de forma a garantir que é segura a sua ingestão. A esta temperatura, mesmo elevados teores de microrganismos são destruídos em 30 segundos. Utilize um termómetro para verificar que a temperatura atinge aos 70 °C.

Como utilizar o termómetro:

- Coloque o termómetro no centro da parte mais densa da carne;
- Certifique-se que o termómetro não está a tocar no osso o no bordo do recipiente;
- Certifique-se de que o termómetro é limpo e desinfectado em cada utilização para evitar contaminações cruzada;

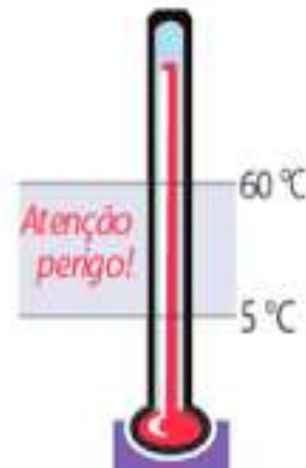
Cozinhe bem os alimentos

Se não houver termómetro:

- Cozinhar a carne de aves até que o líquido de exsudação seja claro e no interior tenha perdido a sua cor rosa;
- Cozinhar muito bem ovos e peixe, até atingirem temperaturas de fervura no seu interior;
- Os alimentos de base líquida, como sopa e guisados, devem ferver durante pelo menos 1 minuto.

Chave nº 4

Manter os alimentos a temperaturas seguras





Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- Não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente;
- Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C);
- Mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60 °C) até ao momento de serem servidos;
- Não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico;
- Não descongele os alimentos à temperatura ambiente.

Porquê?

Os microrganismos podem multiplicar-se muito depressa se os alimentos estiverem à temperatura ambiente.

Mantendo a temperatura abaixo dos 5°C e acima dos 60°C, a sua multiplicação é retardada ou mesmo evitada.

Alguns microrganismos patogénicos multiplicam-se mesmo abaixo dos 5°C



Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

Quais as temperaturas seguras para os alimentos?

- A zona de perigo situa-se entre os 5 °C e os 60 °C. Entre estas temperaturas os microrganismos multiplicam-se muito depressa.
- A refrigeração retarda a multiplicação dos microrganismos. Contudo, mesmo quando os alimentos estão no frigorífico ou congelador, os microrganismos podem multiplicar-se



Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

Como manter os alimentos a temperaturas seguras?

- Arrefeça e guarde, rapidamente, as sobras da refeição;
- Prepare os alimentos em pequenas quantidades, ou seja suficientes, de forma a minimizar as sobras.
- Sobras de comida não devem ser armazenadas no frigorífico mais de 3 dias e não devem ser reaquecidas mais de uma vez.
- Descongele os alimentos no frigorífico ou em local fresco.

Chave nº 5



Uso de água e matérias primas seguras





Use água e matérias primas seguras

- Use água potável ou trate-a para que se torne segura.
- Selecione alimentos variados e frescos.
- Escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado.
- Lave frutas e vegetais, especialmente se forem comidos crus.
- Não use alimentos com o prazo de validade expirado.

Porquê?

As matérias-primas, incluindo a água e o gelo, podem estar contaminados com microrganismos perigosos ou químicos. Podem formar-se químicos tóxicos em alimentos estragados ou com bolor.

Tenha atenção na escolha das matérias-primas e no cumprimento de práticas simples que podem reduzir o risco, tais como a lavagem e o descascar.



Use água e materias primas seguras

O que é uma água segura?

A água não tratada de rios ou canais, poços, etc., contém parasitas e microrganismos patogénicos que podem causar diarreia, febre tifóide ou disenteria. Água de rios e canais, não tratada, não é segura!

A água da chuva recolhida em colectores limpos é segura, desde que os colectores estejam bem protegidos da contaminação de aves e de outros animais.

Água potável é necessária para:

- Lavar frutos e legumes;
- Adicionar aos alimentos;
- Preparar bebidas;
- Fazer gelo;
- Lavar loiça e utensílios de cozinha;
- Lavar as mãos.



Use água e matérias primas seguras

Como seleccionar matérias primas seguras?

- Quando comprar ou utilizar alimentos: escolha fruta fresca e variada;
- Evite alimentos que já estejam estragados;
- Escolha alimentos que foram processados de forma segura, por exemplo leite pasteurizado;
- Lave frutas e vegetais com água potável, especialmente se forem comidos crus;
- Não coma alimentos com o prazo de validade expirado;
- Deite fora latas opadas, amolgadas ou oxidadas;
- Escolha alimentos prontos a consumir, cozinhados ou perecíveis que estejam armazenados de forma correcta (a quente ou a frio, fora da zona perigosa).



Referências Bibliográficas

1. OMS. Cinco Chaves para uma alimentação mais segura. Portugal. 2006.

OBRIGADA!

Apresentação elaborada por:

Menalda André

Docente e investigadora do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências de Saúde da Universidade Lúrio.

Contacto: menaldavaleryano@gmail.com

Coordenadora da formação:

Sofia Costa

Nutricionista

Directora do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências de Saúde da Universidade Lúrio e docente e investigadora na mesma instituição

Contacto: sofiacosta@unilurio.ac.mz - 843909930