



4. Higiene e Segurança Alimentar

Tema 4.2.

As 5 Chaves para uma Alimentação Segura

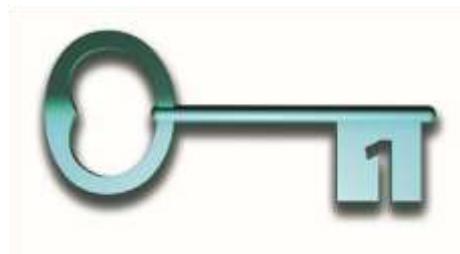


Sumário

- 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



1 COLOQUE UM POUCO de sabonete nas mãos já úmidas



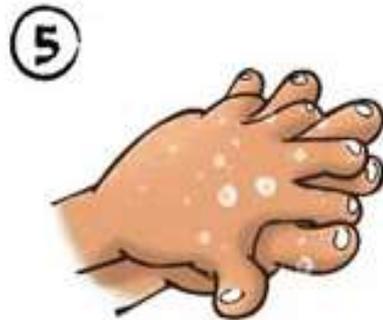
2 ESFREGUE as palmas das mãos uma na outra



3 ENTRELACE OS dedos PARA LAVAR cada um deles



4 ESFREGUE as unhas na palma das mãos



5 ESFREGUE a parte de trás das mãos



6 ENXAGUE abundantemente



7 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.

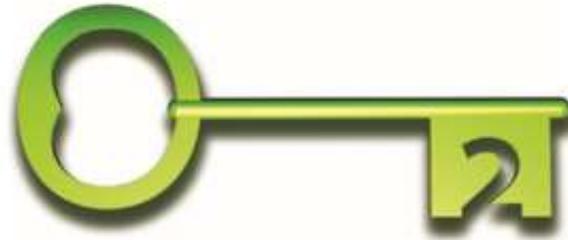
A água a ferver também pode ser utilizada para desinfectar utensílios mas tenha cuidado para evitar queimaduras.

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;

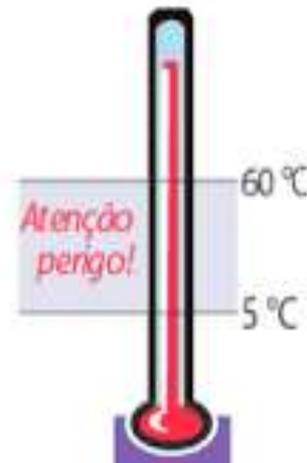
Cozinhe bem os alimentos

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