

# Cinco Mensagens Chave para Higiene de Alimentos

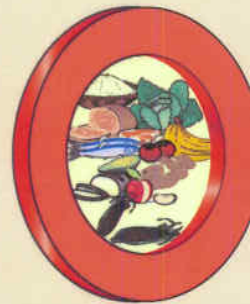


## Mantenha a limpeza

1. Lave sempre as mãos com água e sabão:
  - Antes de preparar os alimentos;
  - Depois de usar a casa de banho/latrina;
  - Depois de pegar alimentos crus ou mudar a fralda do bebé;
  - Depois de tocar em animais;
2. Lave com água limpa e sabão todas as superfícies e equipamentos usados na preparação dos alimentos.
3. Lave com água limpa e sabão todos os espaços e utensílios usados na preparação dos alimentos.

## Porque?

Algumas bactérias/bichinhos perigosos que causam doenças encontram-se na terra, na água, nos animais e nas pessoas. Essas bactérias/bichinhos são transportadas de um lado para o outro pelas mãos, utensílios, roupas, panos, esponjas e quaisquer outros objectos que não tenham sido lavados de maneira adequada.



## Separe alimentos crus dos cozidos

1. Separe sempre os alimentos crus dos cozidos e prontos para consumo.
2. Use diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de cortar, para manipular carne, frango, peixe e outros alimentos.
3. Conserve os alimentos em recipientes separados para evitar o contacto entre os alimentos crus e cozidos.

## Porque?

Os alimentos crus, como carne, frango e outros peixes ou mariscos podem estar contaminados com bactérias/bichinhos perigosos, que podem transferir-se durante a preparação ou conservação dos alimentos para comidas cozidas ou prontas para comer.



## Coza bem os alimentos

1. Coza bem os alimentos, como carne, frango, ovos e peixe ou outros mariscos.
2. Ferva os alimentos como sopas e refogados/caril a uma temperatura de 70°C.
3. Coza as carnes vermelhas e o frango até que o molho fique claro e não rosado.
4. Aqueça sempre e muito bem os alimentos cozidos.

## Porque?

Uma cozedura correcta mata quase todas as bactérias/bichinhos perigosos. Os pedaços grandes de carne, frangos inteiros ou carne moída necessitam um controlo especial durante a cozedura. O reaquecimento adequado eliminar as bactérias/bichinhos que possam desenvolver-se durante a conservação dos alimentos.



## Mantenha os alimentos à temperatura adequada

1. Não deixe alimentos à temperatura ambiente por mais de 2 horas
2. Coloque na geladeira o mais rápido possível os alimentos cozidos e os alimentos que estragam facilmente.
3. Mantenha a comida cozida sempre quente.
4. Não guarde comida por muito tempo, mesmo que seja na geladeira.
5. Prepare sempre os alimentos das crianças quando estas vão comer e as sobras não devem ser guardadas.
6. Não descongele os alimentos a temperatura ambiente.

## Porque?

Algumas bactérias/bichinhos podem multiplicar-se muito rapidamente se o alimento é conservado a temperatura ambiente, pois elas necessitam do alimento, humidade, temperatura e tempo para reproduzirem. Abaixo de 5°C ou acima de 60°C o crescimento das bactérias/bichinhos faz-se lentamente ou para algumas bactérias/bichinhos perigosos podem crescer ainda em temperatura abaixo de 5°C.



## Use água limpa e alimentos frescos e seguros

1. Consuma sempre água fervida ou tratada
2. Selecione alimentos frescos
3. Para sua segurança, consuma alimentos já processados e limpos, como leite pasteurizado.
4. Lave as frutas e as hortaliças, especialmente quando estas forem consumidas cruas.
5. Não utilize alimentos depois da data de validade.

## Porque?

Os alimentos frescos incluindo a água, podem conter bactérias/bichinhos e químicos prejudiciais à saúde. É necessário ter cuidado na selecção dos alimentos crus e tomar medidas preventivas que produzam o risco de contaminação, como lavagem e descasque dos alimentos.