

Higiene e Segurança Alimentar

- Aprovisionamento
- Preparação/confeção
- Controlo de temperaturas

Compra de matérias-primas e produtos alimentares

- No setor da restauração a variedade de produtos utilizados é muito diversa, pelo que é necessário seleccionar fornecedores qualificados e de confiança, que ofereçam garantias de que os seus produtos são de qualidade.
- Deve ser realizada a avaliação e classificação de fornecedores para futura selecção.
- Devem ser estabelecidos e mantidos documentados os requisitos especificados, de forma a assegurar que o produto comprado está conforme.



Aprovisionamentos na Restauração

Recepção de matérias-primas e produtos alimentares

- A recepção das matérias-primas e produtos alimentares é a primeira etapa de todo o processo de preparação/confecção de uma refeição.
- O operador que recebe a mercadoria é responsável pelo controlo da qualidade e segurança dos alimentos e matérias-primas rececionados.



Área/Zona de Especifica Recepção

- A área de recepção das mercadorias deve estar sempre limpa e desobstruída, pelo que os produtos recepcionados devem ser mantidos nessa área o mínimo tempo possível.
- Esta área deve estar devidamente identificada e fisicamente separada da área de preparação/confeção dos alimentos.
- Manter em local acessível uma sonda de temperatura para verificar e registar as temperaturas dos produtos recepcionados;
- Ter sempre disponíveis os meios para transportar as matérias-primas quando necessário (e.g. carros manuais), devendo estes estar sempre perfeitamente limpos;
- Ter sempre disponíveis as chek lists (fichas de verificação) utilizadas no controlo das mercadorias recepcionadas.



Controlo/Inspeção das Mercadorias e Produtos Alimentares na Receção

No **controlo qualitativo** deve ter-se em consideração os seguintes aspectos, que podem levar a rejeição do produto:

- Latas opadas, enferrujadas ou de outra forma danificadas;
- Presença de sinais que indiquem a contaminação por pragas;
- Presença efectiva de pragas nos produtos, como moscas, baratas;
- Presença de contaminantes químicos, como óleo, proveniente do contacto do produto com o veículo;
- Produtos cujo prazo de validade esteja imperceptível ou inexistente, ou situações em que o rótulo não exista;
- Deve ter-se em atenção os prazos de validade que tenham expirado, ou que, estejam demasiado próximo da data de validade limite e cuja utilização do produto não vá ocorrer antes dessa mesma data limite.



- Enchidos cobertos por uma camada superficial de bolores e presença de bolores nos queijos;
- Fiambre com presença de manchas verdes e perda da sua cor natural;
- Frutos que se apresentem demasiado maduros, próximo do estado de podridão, ou que já se encontrem nesse mesmo estado e presença de sinais de traumatismos (pisaduras);
- Hortícolas que apresentem sinais de podridão, bem como a presença de folhas velhas e com excesso de terra;
- Bacalhau seco com manchas escuras (pretas) ou vermelhas e que apresente demasiada humidade;
- Ovos que se apresentem sujos ou partidos;
- Peixe e mariscos frescos que apresentem cheiro desagradável, falta de brilho, boca e guelra escurecidas;
- Alimentos congelados ou refrigerados, que apresentem abuso de temperatura.



Armazenamento à temperatura ambiente

Na conservação de alimentos, à temperatura ambiente devem ser cumpridas algumas regras específicas:

- Caso exista apenas um armazém geral, os produtos devem estar agrupados por famílias de alimentos, de modo a facilitar o acesso aos mesmos e evitar a possibilidade de ocorrerem contaminações cruzadas;
- Os produtos nunca devem ser colocados em contacto directo com o pavimento e devem estar de preferência afastados da parede, nunca devendo ser utilizados estrados ou prateleiras de madeira;
- As referidas datas de validade devem também ser verificadas, sempre que é requisitado algum produto para utilização;
- Caso alguma embalagem seja aberta, e não se gaste a totalidade do produto, o operador, caso a embalagem não ofereça segurança ao produto, deve transferi-lo para uma embalagem de plástico com tampa. Neste caso o operador deve ter o cuidado de afixar o prazo de validade na embalagem de substituição;
- Estas áreas devem ser mantidas frescas, secas e bem ventiladas;
- Os operadores devem estar atentos para a presença de sinais, que evidenciem a presença de pragas.



Armazenamento a baixas temperaturas

No armazenamento de produtos em câmaras de refrigeração e de congelação devem ser cumpridas as seguintes regras comuns :

- Controlar e registar a temperatura das câmaras pelo menos três vezes por dia;
- Em caso de avaria do sistema de frio o operador deve de imediato afixar etiqueta que indique essa situação, de modo a que se evite ao máximo a abertura das câmaras;
- Verificar se os procedimentos de higienização são correctamente cumpridos;
- As portas das câmaras devem ser mantidas abertas o mínimo tempo e verificar se as borrachas estão em bom estado e se vedam eficientemente;



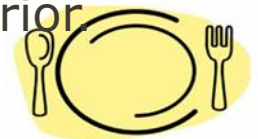
- Os produtos devem ser colocados nas câmaras, de modo a que não contatem diretamente com as paredes das câmaras. As câmaras também não deverão ficar sobrelotadas;
- Os produtos refrigerados e congelados devem estar devidamente acondicionados e identificados; Os alimentos nunca devem ser armazenados nas câmaras frigoríficas ou de congelação dentro de latas, ou sacos opacos;
- Todos os alimentos devem encontrar-se etiquetados com a data de entrada nas respectivas câmaras;
- Nas câmaras não devem ser armazenados produtos não alimentares; Caso ocorram derrames, devem ser imediatamente limpos, tendo o cuidado de deixar as câmaras eficazmente secas;
- Caso os alimentos estejam acondicionados em embalagens de materiais absorventes, como por exemplo cartão, devem ser previamente removidas;
- Nunca devem ser introduzidos alimentos quentes na câmara frigorífica.



Armazenamento de Produtos Refrigerados

No armazenamento em câmaras de refrigeração devem ser cumpridas as seguintes regras comuns:

- Os alimentos previamente confeccionados devem ser refrigerados, passando de 70 a 10°C no máximo em 2 horas;
- Caso exista mais do que uma câmara frigorífica, o operador deve armazenar os alimentos nas câmaras específicas para os mesmos;
- Caso exista apenas uma câmara frigorífica, os alimentos devem ser colocados pela seguinte ordem:
 - Os alimentos cozinhados na prateleira superior;
 - As carnes e os peixes crus nas prateleiras intermédias;
 - Os vegetais nas prateleiras inferiores ou, caso existam, nas gavetas apropriadas;
 - Os produtos em fase de descongelação na parte inferior



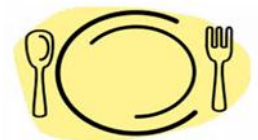
- Relativamente à refrigeração de frutos e hortícolas, devem ser tidas em consideração algumas incompatibilidades entre eles;
- Os vegetais não deverão ser armazenados em sacos de plástico, a não ser que sejam sacos próprios, de modo a permitir arejamento;
- Assegurar que os alimentos crus não entrem em contacto com os alimentos confeccionados; Os alimentos que se encontrarem em descongelação devem estar acondicionados em recipientes que evitem o derrame de sangue e líquidos resultantes do processo de descongelação;
- Alimentos enlatados cuja embalagem já foi aberta, nunca devem ser armazenados no interior das latas, em especial os alimentos ácidos.



Armazenamento de Produtos Congelados

Nas câmaras de conservação de alimentos congelados devem ser cumpridas as seguintes regras:

- Os alimentos congelados, após a recepção, devem ser imediatamente armazenados nas câmaras;
- Os operadores devem assegurar o cumprimento do sistema de rotação de stocks;
- Confirmação do prazo de validade de todos os alimentos antes da sua saída da câmara;
- Cumprir escrupulosamente os procedimentos de descongelação das câmaras, com a regularidade pré-definida;



- Os alimentos congelados devem ser acondicionados em embalagens próprias, para não sofrerem alterações como a “queimadura de frio”;
- O controlo das temperaturas deve ser escrupulosamente cumprido, de modo a evitar que ocorram flutuações na temperatura;
- Os alimentos após terem sido descongelados, nunca devem voltar a ser congelados;
- Em caso de avaria da câmara, e caso ocorra a descongelação dos alimentos, estes devem ser cozinhados imediatamente e consumidos.



Preparação/Confeção de Alimentos

- A fim de evitar a contaminação dos alimentos, deve-se organizar o trabalho de forma a seguir o **sistema de "marcha em frente"**, cumprindo a sequência **preparação, confeção e distribuição**, sem haver retrocessos ou cruzamentos, nunca permitindo que os alimentos prontos a servir se cruzem com os alimentos que estão a chegar para serem descascados, lavados, etc.



Preparação de Alimentos

- As **zonas de preparação** devem ser limpas e desinfetadas imediatamente após a conclusão de cada tarefa, sendo ainda importante ter em consideração os seguintes aspetos:
- Os manipuladores de alimentos devem respeitar todas as regras de higiene pessoal, lavando as mãos no espaço destinado para o efeito, antes de iniciar cada tarefa;
- Todos os equipamentos, bancadas e utensílios devem ser cuidadosamente lavados e desinfetados antes da preparação;
- Na mesma bancada não podem existir alimentos crus e confeccionados, ou alimentos na proximidade de lixos ou objetos sujos, de forma a evitar a contaminação cruzada;



- Não é permitido que a mesma faca ou tábua de corte contacte simultaneamente com alimentos crus e confeccionados, e com alimentos de origem animal e vegetal;
- Os alimentos deverão permanecer na “**zona de perigo**” (entre 4°C e 63°C) o menor tempo possível, apenas o estritamente necessário para a preparação, tendo a tarefa que ser realizada rapidamente e sem interrupções;
- Todos os materiais devem ser utilizados apenas para uma tarefa, sendo lavados e desinfetados assim que esteja terminada;
- Os alimentos devem ser colocados na câmara de refrigeração, devidamente acondicionados, após a sua preparação e até à sua confeção.

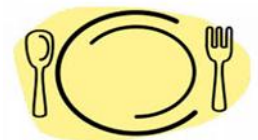


- Numa cozinha o espaço destinado à preparação de alimentos deve ser mantido dividido em, pelo menos, três zonas, respetivamente para a preparação de carnes, de pescado e hortofrutícolas. Cada zona deve ser isolada, devidamente identificada e equipada com o material adequado a cada preparação.
- Cada uma das zonas deve estar equipada com bancada de aço inoxidável, cuba de aço inoxidável com água quente e fria, tábuas de corte em polietileno, facas de cozinha com cabo de material resistente e não poroso, em quantidade suficiente para o tipo de atividade e número de operadores.



Preparação de Alimentos Crus

- Os alimentos crus (carnes, pescado, hortofrutícolas e ovos) devem ser manipulados em zonas diferentes daquelas onde se manipulam os alimentos confeccionados.
- Nos casos em que a disposição do local não o permita, as operações devem ser separadas no tempo por uma fase de limpeza e desinfeção.



Preparação de Alimentos Crus

- Preparação de Carnes -

- Os procedimentos operacionais na zona de preparação de carnes (lavagem, corte e tempo de espera para confeção) deverão ter uma sequência que permita assegurar que:
 - Os **produtos perecíveis crus de origem animal** não estejam expostos mais que **1 hora** à temperatura de risco;
 - As **carnes de aves, coelhos e vísceras** não estejam expostas mais que **30 minutos** à temperatura de risco.



Preparação de Alimentos Crus

- Preparação de Carnes -

- Na restauração:
 - Não deve ser adquirida carne fresca para congelar;
 - Aquando da aquisição de carnes embaladas em vácuo, esta deverá ser retirada 2 horas antes da sua preparação, de modo a retomar a sua coloração natural e o odor a vácuo desaparecer. Durante este período a carne deverá estar armazenada em câmaras de refrigeração;
 - A preparação de carne picada deve ser realizada na unidade, o mais próximo possível da sua confeção;
 - Os enchidos a servir crus deverão ser previamente escaldados, devendo ser introduzidos em água fervente durante 4 a 5 segundos.



Preparação de Alimentos Crus

- Preparação de Pescado -

- Os procedimentos operacionais na zona de preparação de pescado (evisceração, remoção das cabeças, descamação, lavagem, corte e tempo de espera para confeção) deverão ter uma sequência que permita assegurar que o pescado e moluscos **não estejam** expostos mais que **30 minutos** à temperatura de risco.



Preparação de Alimentos Crus

- Preparação de Pescado -

- Todos os desperdícios gerados nestas operações devem ser retirados imediatamente, realizando-se uma lavagem do pescado com água corrente.
- É proibido comprar ou congelar pescado desfiado ou picado, devendo esta operação ser realizada na unidade de restauração, o mais próximo possível da sua confeção.
- Relativamente ao bacalhau, quer seja seco ou salgado, depois de cortado em postas, deve ser demolhado em água fria corrente, durante 2 horas, podendo, em alternativa, ser demolhado em 48 horas, num recipiente coberto, com mudanças de água frequentes e de preferência, em ambiente refrigerado.



Preparação de Alimentos Crus

- Preparação de Hortofrutícolas -

- Todos os produtos hortícolas a servir crus, incluindo ervas aromáticas, têm que ser bem lavados e desinfetados, devendo-se, de uma forma sequencial:
 - Rejeitar as folhas exteriores dos vegetais, que acumulam mais nitratos e outros poluentes, insetos, larvas e demais parasitas, e todas as partes velhas, pisadas;
 - Lavar em água fria corrente, para remover todas as poeiras e outros contaminantes;
 - Mergulhá-los numa solução de água e pastilha, à base de cloro, desinfetante apropriada, seguindo as indicações recomendadas no rótulo relativamente à dosagem e tempo de ação;
 - Passar novamente por água fria corrente, abundantemente.



Preparação de Alimentos Crus

- Preparação de Hortofrutícolas -

- Depois de cuidadosamente lavados, desinfetados e preparados, os produtos hortícolas a servir crus devem ser guardados na câmara de refrigeração, devidamente cobertos com película aderente, até ao momento de servir.
- Os frutos devem ser cuidadosamente lavados, de modo a remover a sujidade e alguns dos potenciais contaminantes (pesticidas), mas não necessitam de ser desinfetados. Preferencialmente, os frutos deverão ser consumidos sem casca, evitando desse modo possíveis problemas causados pelos pesticidas empregues na sua produção.



Preparação de Alimentos Crus

- Preparação de Ovos -

- O ovo, devido à sua estrutura física e à casca coberta por uma fina camada protetora, encontra-se relativamente protegido de contaminantes. Contudo, quando a porosidade da casca é fragilizada, os microrganismos podem facilmente passar para o seu interior.



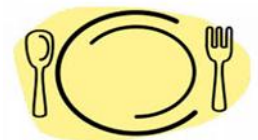
Sendo assim, os ovos devem ser rejeitados sempre que a casca esteja suja, rachada, partida ou apresente manchas.



Preparação de Alimentos Crus

- Preparação de Ovos -

- A quebra dos ovos não deverá ser efetuada nos bordos do recipiente onde o conteúdo destes vai ser colocado.
- Os ovos devem ser partidos um a um, num recipiente à parte, antes de serem adicionados aos restantes, de modo a que, caso um ovo aparente estar estragado, possa ser rejeitado, sem necessidade de rejeitar todos os outros.
- As cascas, após ter sido partido cada ovo, deverão ser colocadas imediatamente nos recipientes de lixo e a superfície onde foram quebrados deverá ser lavada e desinfetada no final da operação.



Descongelação

- A descongelação correta dos alimentos é um fator muito importante na higiene e segurança alimentar.
- Os alimentos devem ser colocados a descongelar com a devida antecedência (no máximo 72 horas) e em ambiente refrigerado (temperatura entre 1 e 4°C).
- Depois de totalmente descongelados, os produtos têm que ser consumidos no prazo de 24 horas, devendo, durante esse período de tempo, ser conservados na câmara de refrigeração.

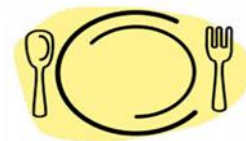


Descongelação

- Depois de totalmente descongelados, os produtos têm que ser consumidos no prazo de 24 horas, devendo, durante esse período de tempo, ser conservados na câmara de refrigeração (entre 1 e 4°C).
- Existem no entanto alguns alimentos de pequena dimensão, que podem ser retirados da câmara de conservação de congelados diretamente para a confeção, sem descongelação prévia.

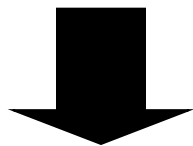
Exemplos: Legumes, batata pré-frita, rissóis, pastéis de bacalhau e mariscos.

É importante salientar que, nunca se deve recongelar alimentos que tenham sido descongelados.



Confeção de Alimentos

- Através da confeção, é possível destruir os microrganismos que possam estar presentes nos alimentos.
- Para assegurar a destruição dos microrganismos, dever-se-á alcançar, durante o processo de confeção (a quente) do alimento, uma temperatura superior a 75°C.

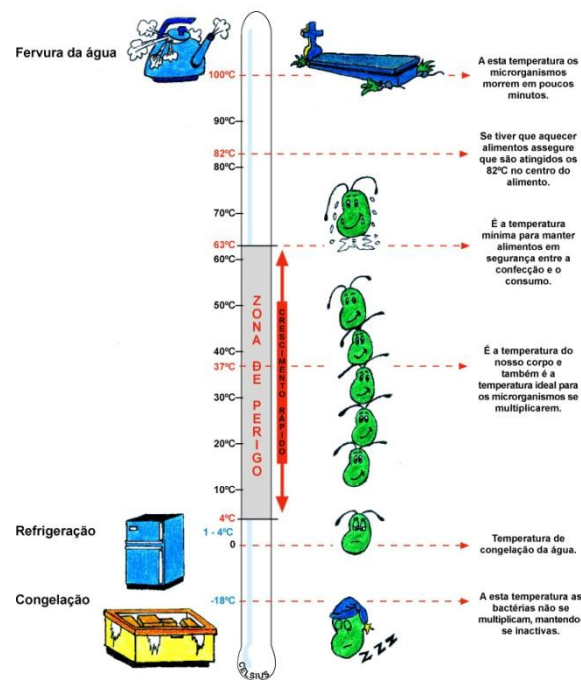


- Assim, na confeção de alimentos de origem animal, deve evitar-se a confeção de peças de carne inteiras com peso superior a 2,5 kg.



Controlo de Temperaturas na Restauração

- A temperatura das matérias-primas e produtos alimentares deve ser controlada na receção, pelo operador responsável, utilizando termómetros calibrados.
- Para a conservação de alimentos à temperatura ambiente ser bem sucedida, a temperatura deve manter-se entre os 10°C e os 21°C.
- Os produtos refrigerados devem apresentar uma temperatura entre os 0 e os 4°C, e os produtos congelados a menos de -18°C.



FIM



Formadora: Andreia Elias

Documento adaptado de Forvisão