

#segurancaalimentarprecisase eBook 001 2020

Sobre mim

Sou, Daniela Queiroga, licenciada em Engenharia Alimentar e Técnica Superior de Segurança no Trabalho.

Há uma década que trabalho na área alimentar, e tenho verificado que há imensos erros que cometemos nas práticas diárias que podem potenciar a insegurança alimentar.

Desta forma, surgiu em 2019, o Projeto Esclarecido?, com a missão promover a (in)formação em Segurança Alimentar aos consumidores.

Neste natal que se espera diferente, deverá ser também uma boa oportunidade para refletir e aplicar pequenos gestos que tornará os seus alimentos mais seguros.

#segurancaalimentarprecisase, será o mote destes 5 dias com 5 recomendações de boas práticas.

Descobre mais sobre o Projeto em:



esclarecidoesclarecido@gmail.com



@esclarecidoesclarecido



@esclarecidoDQ

Conteúdos

#recomendação1. Regras gerais para festas seguras

#recomendação2. Compras

#recomendação3. Desperdício Alimentar | Sobras

#recomendação4. Temperatura versus tempo

#recomendação5. Transporte de alimentos

#recomendação1.

- Regras gerais para festas seguras -

As festas são ótimas oportunidades para reunir familiares e amigos em volta de uma mesa repleta de pratos deliciosos aguardados durante todo o ano.

Porém, para garantir que estas confraternizações não acabam com uma visita ao Hospital é importante ter uma atenção redobrada, principalmente este ano 2020, assim deixamos algumas sugestões que pode seguir e minimizar os perigos e evitar alimentos contaminados.

Começamos com três recomendações base:

#1. Seguir todas as regras de prevenção à COVID|19, preconizadas pelas entidades oficiais;

#2. Cumprir todas as regras de segurança alimentar desde a compra ao consumo dos alimentos;

#3. Potenciar ambientes seguros e higienizados.



#recomendação2.

- Compras -

As compras são uma atividade importante, uma vez que é a primeira etapa de todo o processo de preparação alimentar.

Assim, há vários cuidados que podemos ter para diminuir os riscos alimentares associados, sendo:

#1. Fazer uma lista de compras, tendo em conta:

- número do agregado familiar;
- alimentos existentes na dispensa;
- espaço de armazenagem para a conservação dos alimentos;
- prazos de validade.

#2. Aquisição de produtos

- evitar o manuseamento de produtos que não vai comprar;
- verificar as características gerais dos produtos (embalagem, validade, características organolépticas,...)
- mantenha os produtos separados no carrinho e nos sacos (produtos alimentares de produtos de higiene, ...)
- cumpra as temperaturas de compra, escolher alimentos refrigerados e congelados no final da sua compra;
- no final da compra dirija-se logo a casa.

#3. Ao chegar a casa

- higienize as mãos;
- priorize o armazenamento de produtos refrigerados e congelados;
- respeite as regras de gestão de stocks (FIFO, FEFO, LIFO,...)

#recomendação3.

- Desperdício alimentar | Sobras -

Todos os dias de festa são motivos de mesas fartas, convívio familiar. Mas no final surgem dois problemas, o desperdício alimentar e como reutilizar as sobras, para que tudo corra pelo melhor deixamos algumas recomendações.

#1. Desperdício alimentar:

- Planeia as suas compras;
- Mantenha os locais de armazenamento limpos (frigorífico, despensa,...);
- Conserve corretamente os alimentos;
- Faça uma correta rotação de alimentos;
- Não encha demasiado os pratos;
- Utilize as sobras;
- Congele;
- Faça compostagem.

#2. Sobras

São alimentos prontos que não foram servidos, por isso, podem ser reaproveitados.

Mas para que este reaproveitamento não cause nenhum dano deixamos as seguintes recomendações:

- armazena os excedente à temperatura correta;
- no reaquecimento o centro térmico do produto deve atingir os 75°C pelo menos por 15s;
- o serviço deve-se efetuar a uma temperatura de pelo menos 65°C.

#recomendação4.

- Temperatura versus tempo -

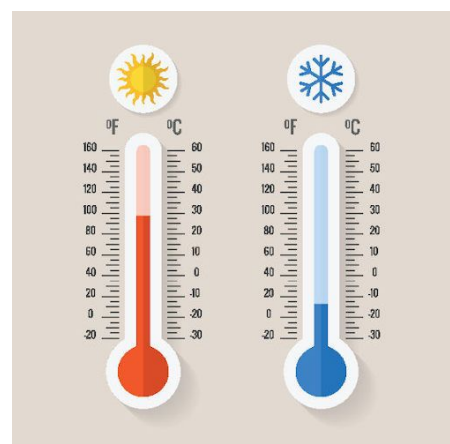
O binômio tempo e temperatura é uma ferramenta de controlo de qualidade do processo de produção de refeições extremamente importante, pois alimentos cozidos e os alimentos refrigerados expostos à temperatura ambiente permitem a multiplicação dos microorganismos.

Ressalva-se que quanto maior o tempo de exposição dos alimentos na zona de perigo (entre 5° C e 65°C), maior o risco de sobrevivência e multiplicação de microorganismos.

Neste sentido, a confecção é um dos parâmetros mais utilizados para garantir a segurança alimentar, uma vez que é a última hipótese de destruição dos microorganismos que possam estar presentes nos alimentos.

Apesar de os diversos grupos de alimentos terem diferentes temperaturas e tempos ótimos, para que seja salvaguardada a inocuidade devemos ter sempre em mente os seguintes dados:

75°C durante 15s



#recomendação5.

- Transporte de alimentos -

O transporte de alimentos exige medidas de controlo corretas, concretas e eficazes para prevenir possíveis contaminações nos alimentos prontos a consumir.

Para que nada se possa tornar um perigo, deixamos algumas recomendações para o transporte:

#1. Utilize materiais de transporte (sacos, recipientes,...) higienizados e desinfetados;

#2. Esteja o menos tempo possível com os alimentos a consumir na zona de perigo, ou seja 5°C a 65°C;

#3. Para os seus familiares, convidados, amigos que vêm de longe opte por alimentos não perecíveis (bebidas, frutos secos,...).

Obrigada,
Acompanhe e participe ?
Dezembro 2020