

Manuseamento higiénico dos alimentos

Limpar, separar, cozinhar e refrigerar.

Formas de manuseamento higiénico dos alimentos

Todos os anos existem milhares de pessoas no Ontário que sofrem de doenças de origem alimentar (também conhecido por envenenamento alimentar).

A maioria das doenças de origem alimentar é causada por bactéria, embora também possa ser causada por vírus, parasitas e toxinas (ou venenos) produzidos por alguma bactéria, ou até por produtos químicos existentes nos alimentos. Embora não sejam tradicionalmente considerados uma doença de origem alimentar, os alérgenos existentes em determinados alimentos (amendoins, por exemplo) poderão também causar reacções ligeiras ou graves em alguns indivíduos.

Não é possível ver-se, cheirar-se ou saborear a bactéria ou outros micróbios causadores de doenças de origem alimentar. Em poucas horas e à temperatura correcta, conseguem multiplicar-se em milhões.

Os sintomas das doenças de origem alimentar poderão englobar:

- Náuseas
- Vómitos
- Diarreia
- Febre
- Cólicas abdominais

Nem sempre é fácil afirmar se os sintomas são causados pelos alimentos. A qualquer momento, entre o espaço de algumas horas a semanas, um indivíduo poderá começar a sentir-se doente após a ingestão dos alimentos. O que acontece com mais frequência é as pessoas adoecerem poucos dias depois de terem ingerido alimentos contaminados.

Por vezes, poderão haver complicações de longa duração e até ocorrer a morte.

Os indivíduos que têm mais tendência para adoecer são:

- idosos
- crianças pequenas
- mulheres grávidas
- pessoas que já não se sentem bem

Se achar que está com alguma doença de origem alimentar, recorra ao seu médico e avise imediatamente o serviço de saúde pública da sua área.

Para reduzir o risco de contrair alguma doença de origem alimentar siga as etapas seguintes:

Limpar, separar, cozinhar e refrigerar.

Etapa 1: Limpar

Limpe as mãos, as áreas de trabalho e o equipamento. Faça-o com frequência e bem! A bactéria pode ficar nas mãos, nas tábuas para cortar alimentos, nas facas, nos panos de cozinha, nos balcões e nos próprios alimentos.

Sugestões para lavagem das mãos

1. Humedeça as mãos com água morna corrente.
2. Ensaboe as mãos com sabão durante 15 a 20 segundos.
3. Enxagúe bem as mãos e seque-as com uma toalha de papel.
4. Feche a torneira com a toalha de papel.

Quando se deve lavar as mãos?

Lave as mãos **antes de** preparar, manusear, servir ou comer alimentos.

Lave as mãos **depois de**:

- utilizar os lavabos
- espirrar, tossir e de se assoar
- tocar na face, boca e cabelo
- manusear carne crua ou outros alimentos não cozinhados ou tocar nas superfícies onde os alimentos se encontram (p. ex.: tábuas para cortar alimentos, balcões)
- mexer em utensílios ou pratos sujos
- mexer em dinheiro
- fumar
- tocar em animais de estimação
- fazer limpeza
- mexer em lixo

Não mexa em alimentos quando está doente – sobretudo, se estiver a vomitar ou tiver diarreia.

Sugestões para limpeza do equipamento:

Lave o equipamento de cozinha e os pratos com água quente e detergente para a loiça, enxagúe-os e, em seguida, desinfecte-os.

Para desinfectar pratos e tábuas para cortar alimentos, proceda do seguinte modo:

- Adicione 2,5 ml (meia colher de chá) de lixívia doméstica a cada litro (4 chávenas) de água morna que introduzir na bacia da louça. Deixe os pratos e as tábuas dentro de água durante um mínimo de 45 segundos. Deixe-os secar bem ao ar antes de os usar.

Para desinfectar balcões de cozinha, mesas, torneiras, bacias e electrodomésticos (incluindo os puxadores das portas do frigorífico), siga as etapas seguintes:

- Misture 5 ml (uma colher de chá) de lixívia doméstica por cada litro (4 chávenas) de água. Coloque a mistura num atomizador com rótulo e espalhe-a sobre os balcões e outras superfícies. Passe com um pano limpo ou uma toalha de papel. Faça uma solução nova com frequência.

Para lavar panos de cozinha, aventais e toalhas, introduza-nos na máquina de lavar roupa com frequência.

Etapa 2: Separar

Não contamine os seus alimentos! A contaminação cruzada acontece quando a bactéria se transmite de um alimento para outro. Isto pode facilmente acontecer quando os alimentos cozinhados ou prontos a comer entram em contacto com carne crua ou outros alimentos não cozinhados, mãos sujas ou utensílios contaminados. **Separe a carne crua e os alimentos prontos a comer!**

Fontes mais comuns de contaminação cruzada:

- Tábuas para cortar alimentos, balcões, pratos e outras superfícies alimentares
- Fatiadoras, misturadores e trituradoras
- Utensílios de cozinha, facas e pinças
- Mãos
- Insectos
- Termómetros de cozinha (utilizados para verificar a temperatura interior dos alimentos)
- Molhos provenientes de carnes cruas a pingar para alimentos cozinhados ou prontos a comer

Sugestões para separação dos alimentos:

- Guarde a carne crua, as aves e o marisco na prateleira inferior do frigorífico.
- Utilize diferentes tábuas para cortar alimentos (p. ex.: sempre a mesma tábua para a carne crua e tábuas diferentes para a fruta e os legumes).
- Lave, enxagúe e desinfecte as tábuas para cortar alimentos, os utensílios e os termómetros de cozinha antes da sua reutilização.
- Nunca coloque alimentos cozinhados num prato, numa tábua para cortar alimentos ou superfície que sejam utilizados para colocar carne crua, aves, marisco ou ovos.
- Os alimentos a marinar devem ficar no frigorífico e não se deve utilizar a mesma marinada para regar os alimentos.
- Não fume enquanto prepara alimentos.

Etapa 3: Cozinhar

Cozinhe os alimentos a uma temperatura suficientemente elevada e mantenha-os fora da ‘zona perigosa’! A ‘zona perigosa’, um ponto em que a bactéria se desenvolve rapidamente, situa-se entre os 4°C (40°F) e os 60°C (140°F).

- Para cozinhar correctamente a carne, as aves, o peixe ou os ovos, aqueça-os a uma temperatura suficientemente elevada durante tempo suficiente para evitar que a bactéria nociva se multiplique (ver tabela de temperaturas).
- Depois de cozinhar os alimentos, mantenha-os quentes à temperatura mínima de 60°C (140°F) até serem servidos.
- Sirva os alimentos enquanto estiverem quentes, ou coloque-os no frigorífico ou no congelador logo que for possível após o seu arrefecimento (duas horas após a sua confecção).

Sugestões para cozinhar:

- Verifique se os alimentos e a água são provenientes de fonte segura e de confiança.
- Utilize um termómetro de cozinha para medir a temperatura interior dos alimentos cozinhados (p. ex.: carne, aves, peixe) e verificar que estão cozinhados a uma temperatura suficientemente elevada.
- Não coma hambúrgueres mal passados. Cozinhe sempre os hambúrgueres e a carne moída a uma temperatura interior correcta.
- Cozinhe o peixe à temperatura interior correcta até ficar às lascas quando introduzir um garfo.
- Utilize correctamente um forno de microondas cobrindo primeiro os alimentos, depois mexendo e rodando para obter um aquecimento homogéneo. Este procedimento ajudará a evitar a presença de pontos frios nos alimentos.
- Deixe ferver os molhos e as sopas sempre que os reaquecer. Os restos de alimentos devem ser bem aquecidos a 74°C (165°F).

Etapa 4: Refrigerar

Mantenha os alimentos frios no frigorífico! Este procedimento reduzirá o risco de doenças de origem alimentar porque as temperaturas frias retardam o desenvolvimento de bactéria.

Mantenha os alimentos fora da ‘zona de perigosa’.

- No frigorífico, mantenha os alimentos à temperatura de 4°C (40°F) ou inferior
- No congelador, mantenha os alimentos à temperatura de -18°C (0°F) ou inferior

Sugestões para refrigerar:

- Refrigere a carne, as aves, o peixe, os ovos e os produtos lácteos no período de duas horas após a sua aquisição ou preparação.
- Guarde os ovos no compartimento principal do frigorífico em lugar de os colocar na porta.
- Antes da refrigeração, transfira os alimentos quentes para recipientes pequenos e pouco fundos. Este procedimento ajuda a que os alimentos arrefeçam rapidamente no frigorífico.
- Não encha o frigorífico demasiado. Para que os alimentos se mantenham a uma temperatura sem risco, é importante haver circulação de ar no interior do frigorífico.
- Utilize um termómetro dentro do frigorífico e congelador a fim de verificar se está suficientemente frio.

Sugestões para descongelação:

Eis algumas maneiras eficazes e isentas de risco para descongelação dos alimentos:

- Descongele os alimentos dentro do frigorífico. Ponha os alimentos dentro de um recipiente e coloque-o numa prateleira inferior. Para efeitos de descongelamento, deverá conceder 10 horas por cada quilo.
- Descongele os alimentos debaixo de água fria corrente.
- Descongele os alimentos no forno de microondas e cozinhe-os imediatamente após a descongelação.

Nunca descongele alimentos sobre o balcão da cozinha. A camada exterior dos alimentos descongelam primeiro antes da camada interior descongelar. Nestas condições, a bactéria pode desenvolver-se.

Transporte e armazenamento de alimentos

- Mantenha sempre os alimentos cobertos, excepto se estiverem a ser preparados ou servidos.
- Durante o transporte ou armazenamento, mantenha os alimentos hermeticamente fechados em recipientes limpos e próprios para alimentos ou use sacos, películas

aderentes ou películas de alumínio de utilização única e próprios para alimentos.

- Se transportar alimentos quentes de um local para outro, coloque-os cobertos dentro de um recipiente térmico ou embrulhe-os em película de alumínio e cubra-os com toalhas pesadas. Introduza um termómetro para verificar se os alimentos permanecem a uma temperatura mínima de 60°C (140°F).
- Se transportar alimentos frios ou em fase de arrefecimento de um local para outro, coloque-os cobertos dentro de uma geleira com gelo ou placas de gel congelado. Introduza um termómetro para verificar se os alimentos permanecem a uma temperatura máxima de 4°C (40°F).

Normas térmicas para confecção de alimentos sem risco

Cozinhe os alimentos até a sua temperatura interior atingir os valores abaixo indicados e, em seguida, continue a cozinhar durante, pelo menos, 15 segundos.

Aves inteiras (p. ex.: frango, peru, pato)	(82°C) 180°F
Aves recheadas	(74°C) 165°F
Carne de aves em pedaços ou moída <ul style="list-style-type: none"> • Carne de aves em pedaços (p. ex.: peito, coxas, asas) • Carne de aves moída 	(74°C) 165°F
Misturas para alimentos <ul style="list-style-type: none"> • Misturas para alimentos (p. ex.: sopas, guisados, estufados, caldos, molhos) que contenham carne de aves, ovos, carne ou peixe 	(74°C) 165°F
Carne <ul style="list-style-type: none"> • Vaca, borrego, vitela ou cabra (para assar ou para bife – meio passada) • Carne de porco ou pernil curado • Carne picada que não seja de aves (p. ex.: vaca, porco) 	(71°C) 160°F
Peixe	(70°C) 158°F

Esta publicação foi elaborada com a preciosa colaboração das seguintes organizações:

Farmers' Markets Ontario

Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education

Association of Supervisors of Public Health Inspectors of Ontario

Association of Local Public Health Agencies

Ryerson University, School of Occupational and Public Health

Environmental Health Foundation of Canada

Elementos do Grupo de Análise para a Campanha de Educação sobre Higiene Alimentar:

- Canadian Institute of Public Health Inspectors (delegação do Ontário)
- City of Hamilton, Public Health Services
- Community Food Advisors Program, Nutrition Resource Centre, Ontario Public Health Association
- Durham Region Health Department
- Federated Women's Institutes of Ontario (Programa ROSE)
- Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District Health Unit
- Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit
- Ontario Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs
- Ontario Ministry of Health Promotion
- Oxford County Public Health and Emergency Services
- Regional of Peel – Public Health
- Thunder Bay District Health Unit
- Toronto Public Health
- York Region Health Services Department

Repartições de saúde pública consultadas:

- City of Hamilton Public Health Services
- Durham Region Health Department
- Huron County Health Unit
- Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit
- Niagara Region Public Health Department
- Ottawa Public Health
- Peterborough County-City Health Unit
- Sudbury & District Health Unit

Serviço de informação do governo do Ontário

Sítio Web: www.health.gov.on.ca

Linha de informação (INFOline): 1-866-801-7242

Linha para deficientes auditivos (TTY): 1-800-387-5559

Telehealth Ontario: 1-866-797-0000

Linha para deficientes auditivos (TTY): 1-866-797-0007

O serviço *Telehealth Ontario*, disponível 24 horas por dia, durante 7 dias por semana, é proporcionado por enfermeiros habilitados a responder imediatamente a quaisquer questões sobre saúde.