

O seu guia de segurança alimentar

(Your guide to food safety)

PORTUGUESE

Aprecie a sua comida. Não a deixe estragar.

Este folheto explica-lhe maneiras simples de manter a comida em boas condições. Referimo-nos à comida que prepara em casa para si e para a sua família e amigos.

As leis de segurança alimentar de Victoria e da Austrália têm como objectivo assegurar que os alimentos que compra se mantêm em boas condições.

Todas as casas comerciais de alimentos de Victoria tais como supermercados, charcutarias, talhos (açougues), peixarias, lojas de comida pronta (take-away) e restaurantes têm que aderir a estas leis e normas, para poderem vender alimentos em boas condições e livres de qualquer contaminação.

As casas comerciais de alimentos têm a responsabilidade de vender alimentos cuja ingestão seja segura.

Aprecie a sua comida. Mas lembre-se que não a deve deixar estragar.

Intoxicação alimentar

As intoxicações alimentares são frequentemente causadas por bactérias que se geram em comida mal preparada, mal guardada ou mal cozinhada. A comida pode ter uma aparência, um sabor e um cheiro normal.

Certas pessoas correm maior risco de intoxicações alimentares, incluindo as crianças pequenas, as mulheres grávidas, os idosos e pessoas com outras doenças.

Os sintomas de uma intoxicação alimentar podem variar dependendo do tipo de bactérias ou contaminantes que causam a doença. Pode sentir um ou mais dos seguintes sintomas:

- Náuseas
- Cólicas no estômago
- Diarreia
- Febre
- Dores de cabeça

Os sintomas podem ocorrer 30 minutos depois de comer ou algumas horas depois. Podem ser moderados ou severos. Algumas bactérias podem também causar outros sintomas. Em pessoas que lhe sejam susceptíveis, a bactéria *Listeria* pode provocar um aborto natural ou outra doença grave.

Onde procurar ajuda

- Consulte o seu médico.
- Informe o Departamento de Saúde da Câmara Municipal da área onde vive ou o Departamento de Serviços Humanos da sua doença, particularmente se pensa que a doença está relacionada com algum alimento que comprou ou comeu, para que a causa seja investigada.

Alimentos de alto risco

As bactérias responsáveis pelas intoxicações alimentares estão muitas vezes e por natureza presentes na comida e, sob certas condições, uma simples bactéria pode desenvolver-se em mais de 2 milhões de bactérias em apenas sete horas.

A bactéria desenvolve-se e multiplica-se mais facilmente em certos tipos de alimentos do que em outros. Os tipos de alimentos preferidos por bactérias incluem:

- Carne
- Aves domésticas
- Lacticínios
- Ovos
- Carnes frias, como salame e fiambre (presunto)
- Frutos do mar (peixe e marisco)
- Arroz cozinhado
- Massa cozinhada
- Saladas pré-preparadas, tais como saladas de maionese (coleslaws), saladas de massa e saladas de arroz
- Saladas de fruta pré-preparadas

Comida pronta

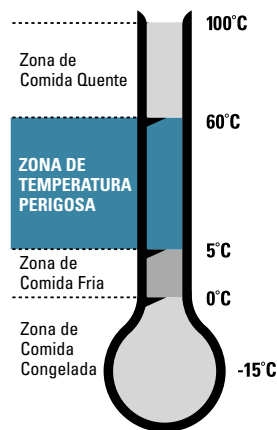
Os alimentos prontos a comer são os que podem ser ingeridos sem que seja necessária qualquer preparação ou cozinhado adicional, tais como saladas pré-preparadas, comida pronta (take-aways) e sanduíches pré-preparadas.

Dez regras simples para a segurança alimentar

1. Compre a fornecedores de boa reputação e com instalações limpas.
2. Evite alimentos estragados, com a data de validade caducada ou em embalagens ou pacotes danificados.
3. Leve imediatamente para casa em recipientes isotérmicos, qualquer tipo de comida quente, congelada ou que necessite de refrigeração.
4. Mantenha os alimentos crus separados daqueles que estão prontos a comer.
5. Evite ingerir alimentos de alto risco que ficaram expostos a uma Temperatura Perigosa (Temperature DangerZone) mais de 4 horas.
6. Mantenha os alimentos de alto risco fora de uma Temperatura Perigosa. Mantenha os alimentos refrigerados em local fresco e a uma temperatura de 5° C ou mais fria e os alimentos quentes a 60° C ou a uma temperatura mais quente.
7. Quando preparar alimentos, lave e seque muito bem as mãos.
8. Utilize utensílios diferentes e limpos para as comidas cruas e para as que estão prontas para comer.
9. Cozinhe as carnes picadas, aves domésticas, peixe e salsichas sempre muito bem passadas.
10. Se tiver dúvidas, deite fora a comida.

Mantenha a sua comida na temperatura 'certa'!

Manter os alimentos de 'alto risco' na temperatura certa durante o maior período de tempo possível, é uma regra básica e prática que deve ser seguida.



Evite deixar comidas de alto risco a Temperaturas Perigosas.

Quando for às compras:

- Compre os alimentos refrigerados e congelados no final, depois das outras compras.
- Compre também os frangos assados e outros alimentos quentes no final, depois das outras compras. Separe-os dos alimentos frios.

Quando guardar e transportar alimentos:

- Mantenha a comida refrigerada a uma temperatura de 5°C ou mais fria.
- Utilize um termómetro próprio para verificar a temperatura do seu frigorífico (geladeira). A temperatura deve estar abaixo de 5°C.
- Mantenha a comida congelada, bem congelada.
- Mantenha a temperatura do congelador por volta de 15°C a -18°C.
- Mantenha a comida quente a uma temperatura de 60°C ou mais.
- Deite fora os alimentos de alto risco que foram deixados a uma Temperatura Perigosa durante mais de 4 horas.
- Consuma os alimentos de alto risco que foram deixados a uma Temperatura Perigosa durante mais de 2 horas -- não os guarde para comer mais tarde.

Quando comprar alimentos, escolha-os cuidadosamente

Mesmo que os produtores e vendedores de alimentos tenham seguido as regras de segurança alimentar, a qualidade e segurança dos alimentos pode por vezes ser afectada pela forma como estes são manuseados pelo consumidor.

Uma vez que um alimento seja seu, também é sua a responsabilidade de o manter em boas condições.

- Compre somente a fornecedores de boa reputação e com instalações limpas e arrumadas.
- Verifique os prazos de validade e os rótulos e evite alimentos cuja data de validade caducou.
- Verifique os rótulos nas embalagens para obter informações sobre nutrição e alérgenos.
- Evite produtos em latas, recipientes e outras embalagens que estejam danificadas, amolgadas, inchadas ou que vazem.
- Evite alimentos que parecem estragados, tal como produtos bolorentos ou descolorados.
- Verifique se os funcionários que servem comidas usam utensílios diferentes quando servem tipos de comida diferentes.
- Compre apenas ovos cujas embalagens identifiquem os fornecedores --evite comprar ovos rachados ou sujos.
- Evite comer alimentos refrigerados ou congelados de alto risco que foram deixados fora do frigorífico e congelador.
- Evite ingerir comidas quentes que não estejam fumegantes.
- Evite comer alimentos prontos que estejam destapados em cima do balcão.
- Não deixe que os sucos da carne, do frango ou do peixe escorram para outros produtos.

Se tiver sérias reservas quanto à forma como um estabelecimento manuseia, guarda ou prepara alimentos, contacte o departamento de saúde da câmara municipal da área onde vive.

Leve a comida rapidamente para casa

- Se comprou alimentos quentes, refrigerados ou congelados deve levá-los para casa o mais rapidamente possível.
- Em dias muito quentes ou se for às compras e se demorar mais que 30 minutos, é boa ideia levar um saco isotérmico ou um saco com um bloco congelado, para manter frios os alimentos refrigerados ou congelados.
- Considere colocar os alimentos quentes num recipiente isotérmico quando se demorar mais que 30 minutos a fazer compras.
- Considere embrulhar os alimentos quentes em folha de alumínio.
- Quando chegar a casa, transfira imediatamente os alimentos refrigerados ou congelados para o seu frigorífico e congelador.

Tome cuidados especiais quando tiver que transportar comida para fora de casa

Desfrute os seus piqueniques, comer ao ar livre ou levar comida para a escola ou trabalho. Tome cuidados especiais quando preparar, guardar e manusear alimentos.

- Antes de sair de casa, corte a carne em pedaços pequenos e prepare todas as saladas de modo a ficarem prontas para comer.
- Coloque as carnes cruas e comidas de alto risco em recipientes separados que não vazem e dentro de sacos isotérmicos.
- Coloque os recipientes com as carnes cruas no fundo do saco isotérmico e mantenha-os separados das comidas prontas a comer.
- Evite empacotar comida que acabou de ser cozinhada ou que ainda esteja morna, a não ser que a possa manter fora da Temperatura Perigosa. Pode refrigerá-la durante a noite antes de a empacotar.
- Coloque bastantes blocos congelados em volta dos alimentos refrigerados. As bebidas congeladas podem servir de blocos congelados, especialmente em almoços para levar para a escola.
- Não coloque alimentos prontos a comer em recipientes que são usados para guardar alimentos crus sem primeiro os lavar e secar convenientemente.
- Quando não houver água potável para lavar recipientes à mão, considere utilizar toalhas húmidas descartáveis.

Guarde bem os alimentos

Como assegurar que os alimentos se encontram livres de perigo:

- Mantenha os alimentos refrigerados, de alto risco, no frigorífico.
- Mantenha os alimentos congelados, bem congelados.
- Mantenha os alimentos em recipientes próprios para guardar alimentos, que estejam limpos e que não sejam tóxicos.
- Mantenha os alimentos em recipientes bem vedados com tampas bem ajustadas ou embrulhados em folha de alumínio ou filme plástico.
- Guarde os alimentos cozinhados separadamente dos alimentos crus.
- Guarde as carnes cruas, frutos do mar e frango na parte mais baixa do frigorífico, em recipientes bem fechados ou tapados.
- Guarde os restos de comida no frigorífico. Os alimentos embalados e enlatados ou em frascos de vidro podem tornar-se alimentos de alto risco uma vez que tenham sido abertos.
- Não guarde comida em latas abertas.
- Evitar os produtos que contenham ovos, laticínios e carnes que já ultrapassaram o prazo de validade.

Quando preparar alimentos, lave as mãos

- Lave as mãos com sabão, em água morna, durante pelo menos 30 segundos antes de preparar alimentos.
- Lave bem as mãos antes de preparar alimentos e após ter estado a manusear carne, frango, frutos do mar, ovos e vegetais que não tenham sido lavados.
- Seque as mãos com toalhas secas ou toalhas descartáveis.
- Se tiver qualquer corte ou ferimento nas mãos, cubra-o com um penso rápido (bandaid) impermeável ou ligadura.
- Use roupas protectoras, tal como um avental, quando prepara alimentos.
- Se não se sentir bem, deixe que outra pessoa prepare a comida.

Mantenha as coisas limpas e separadas

Não deixe que os alimentos de qualidade se estraguem, mantenha as coisas limpas e separadas.

- Mantenha os alimentos crus separados dos alimentos que estão prontos a comer.
- Utilize utensílios e equipamentos limpos para os alimentos que estão prontos para comer.
- Não utilize os mesmos utensílios para os alimentos crus e para aqueles que estão prontos a comer, a não ser que os tenha lavado cuidadosamente antes.
- Lave e seque cuidadosamente as tábuas para cortar alimentos, facas, tachos, pratos, recipientes e outros utensílios depois de os utilizar.
- Use água com espuma de sabão para lavar as coisas e assegure que estas estão completamente secas antes de as utilizar de novo.
- Use panos da loiça limpos ou panos descartáveis para secar os utensílios e o equipamento, senão deixe-os secar ao ar.
- Use a máquina de lavar loiça com detergente apropriado para lavar e secar os utensílios e o equipamento.
- Passe os vegetais e as frutas cruas por água limpa antes de os utilizar.
- Evite que os animais de estimação se cheguem perto das áreas onde a comida é preparada ou guardada.
- Retire organismos nocivos e parasitas dos locais onde a comida é preparada ou guardada.

Utilize o frigorífico para descongelar os alimentos congelados

As bactérias podem desenvolver-se nos alimentos congelados enquanto estes descongelam, por isso mantenha os alimentos fora da Temperatura Perigosa.

- A não ser que as instruções indiquem o contrário, deixe que os alimentos descongelem no frigorífico ou utilize um micro-ondas.
- Se o alimento congelado tiver instruções no pacote, prepare e cozinhe-o de acordo com as instruções, assim que o tirar do congelador.
- Descongele muito bem a carne, o peixe, e as aves antes de as cozinhar.
- Mantenha os alimentos descongelados no frigorífico até estarem prontos para cozinhar.
- Se usar um micro-ondas para descongelar os alimentos, cozinhe-os imediatamente após terem sido descongelados.
- Se usar um micro-ondas, pode acelerar o descongelamento se separar as porções descongeladas das que ainda estão congeladas.
- Evite congelar de novo os alimentos que já foram descongelados.

Cozinhe bem os alimentos

Uma das coisas mais importantes que pode fazer para evitar que os alimentos se estraguem é assegurar que estes ficam bem passados ou cozinhados, especialmente os alimentos de alto risco.

- Cozinhe as aves domésticas até a carne ficar branca – não deve haver nenhuma carne que fique mal passada (cor-de-rosa).
- Cozinhe os hambúrgueres, a carne moída, as salsichas e os assados enrolados ou recheados até que os sucos estejam transparentes e sem sangue.
- Cozinhe o peixe branco até que as lascas se despeguem facilmente com um garfo.
- A maioria dos alimentos deve ser cozinhada pelo menos a 75°C.
- Utilize um termómetro próprio para carne para o ajudar a obter a temperatura certa. Pode encontrar estes termómetros em muitas lojas que vendem utensílios de cozinha e equipamento para churrascos (barbecue).
- Cozinhe (passe) completamente os alimentos feitos com ovos tais como omeletas e cremes de ovo cozinhados no forno.
- Tome cuidados especiais quando prepara alimentos onde os ovos se mantêm crus tais como egg-nog (bebida alcoólica ou não do tipo gemada) e maionese feita em casa, pois as bactérias nas cascas dos ovos podem contaminar a comida.

Arrefecer e reaquecer os alimentos

- Reaqueça os alimentos bem, a fumerar ou a ferver (acima de 75°C).
- Mantenha os alimentos cozinhados fora da Temperatura Perigosa.
- Se necessitar guardar comida para utilizar mais tarde, logo que esta deixe de fumerar, tape-a e coloque-a no frigorífico.
- Quando cozinhar antes da hora de comer, divida as grandes quantidades de comida em porções menores e guarde-as em recipientes pequenos e baixos próprios para guardar alimentos no frigorífico.
- Se não quiser arrefecer a comida imediatamente, mantenha-a quente, a uma temperatura de 60°C ou superior.

Para mais informações sobre segurança alimentar contacte:

- Linha Aberta do Departamento de Segurança Alimentar (Food Safety Hotline) 1300 364 352 ou através de e-mail para foodsafety@dhs.vic.gov.au
- O Departamento de Saúde da Câmara Municipal da sua área
Visite
www.health.vic.gov.au/foodsafety
www.betterhealth.vic.gov.au
www.safefood.net.au
www.foodstandards.gov.au

Publicação da Unidade de Segurança Alimentar,
Departamento de Serviços Humanos da
Administração Estadual de Victoria
Melbourne, Victoria.

Abril de 2005

Direitos Autorais – Estado de Victoria, Departamento
de Serviços Humanos, 2005

Autorizado pela Administração Estadual de Victoria,
120 Spencer Street, Melbourne