

HIGIENE ALIMENTAR NA COZINHA



AO MANIPULAR ALIMENTOS

- Usar macacão/aventais limpos.
- Não comer ou fumar na cozinha.
- Cobrir cortes e feridas com pensos de cores vivas.
- Qualquer pessoa com diarreia e/ou vômitos não deve trabalhar na cozinha até que esteja livre destes sintomas durante mais de 48 horas.
- Lavar as mãos com água quente e sabão antes de preparar alimentos e muitas vezes durante a preparação, especialmente depois de manusear alimentos crus e após usar o banheiro/casa de banho,

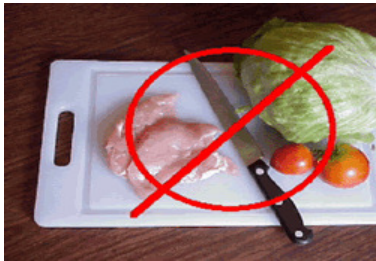
LIMPEZA

- Limpar com água quente e sabão, em seguida, desinfetar as superfícies de trabalho (com desinfetante ou spray anti-bacteriano) e as pias antes de começar a trabalhar e depois de preparar alimentos crus. Certifique-se de todos os tecidos utilizados estejam limpos ou sejam descartáveis, como toalhas de papel, por exemplo.
- Verifique as áreas de armazenamento da cozinha e de alimentos regularmente para se certificar da ausência de insectos e pragas.



EVITE CONTAMINAÇÃO

- Use utensílios separados na preparação de carnes e vegetais crus, como facas, tábuas para cortar carnes cruas e vegetais, e para a preparação de alimentos cozinhados ou alimentos pré-cozinhados. Limpar bem e desinfetar após a utilização.
- Mantenha todos os alimentos cobertos para evitar o contato entre alimentos crus e cozinhados.
- Carnes cruas, aves e frutos do mar devem ser armazenados na geladeira por baixo de todos os outros alimentos cozinhados e alimentos prontos para comer.
- Todos os materiais de limpeza devem ser armazenados longe dos alimentos.



AO COZINHAR

- Cozinhe os alimentos completamente, especialmente carne, aves, ovos e frutos do mar.
- Certifique-se de que sopas e ensopados sejam fervidos e mexidos regularmente.
- Ao cozer peças grandes de carne, certifique-se de que o suco da carne saia claro e limpo (não vermelho ou rosa).
- hambúrgueres, frango – certifique-se de que o centro da carne não esteja vermelho ou rosado. Se o alimento for mantido quente antes de servir, a temperatura deve estar acima de 63°C.
- Alimentos reaquecidos devem estar bem quentes em toda a sua espessura.



REFRIGERAÇÃO

- Mantenha a temperatura do frigorífico igual ou inferior a 5°C e as arcas congeladoras a -18°C ou abaixo.
- Arrefecer alimentos cozinhados o mais rápido possível, dentro de 90 minutos e, em seguida, refrigerar ou congelar, se necessário.
- Descongelamento - os alimentos devem ser totalmente descongelados no frigorífico ou num quarto fresco antes de cozinhar.
- Verifique as temperaturas em geladeiras e arcas congeladoras diariamente e mantenha um registro



POR QUÊ?

Para evitar a contaminação dos alimentos

POR QUÊ?

Bactérias são encontradas no solo, água, animais e pessoas. Eles podem ser transferidas para a comida através das mãos, roupas, utensílios, e especialmente tábuas de cortar alimentos.

POR QUÊ?

Bactérias de carne crua, aves e ovos podem ser transmitidas a outros alimentos durante a sua preparação através das superfícies, utensílios, mãos e panos.

POR QUÊ?

A maioria dos microorganismos são mortos com uma cozedura adequada. A temperatura no centro dos alimentos deve chegar aos 75°C. O ideal é usar um termómetro.

POR QUÊ?

O arrefecimento rápido dos alimentos previne o crescimento de bactérias, que é mais lento a temperaturas de 5°C ou inferiores. Deixar alimentos cozinhados e perecíveis à temperatura ambiente, aumenta o risco de proliferação bacteriana