



Segurança na manipulação dos alimentos



- Lavar as mãos com água morna e sabonete:

- Antes e depois de manusear alimentos;
- Depois de utilizar a casa de banho ;
- Depois de estar em contacto com animais;

- Os alimentos cozinhados nunca devem ser colocados em recipientes onde estiveram alimentos crus, sem que o recipiente seja bem lavado;

- Se usar o micro-ondas, seguir as instruções do fabricante e certificar-se de que o alimento está bem cozido no interior;

- Lavar muito bem os legumes com água corrente;

- Lavar todos os frutos, mesmo se pretender descascá-los;

- Separar os alimentos crus dos alimentos prontos a consumir;

- Quando os alimentos são reaquecidos, devem ser levados à fervura, ou então reaquecidos a altas temperaturas por algum tempo;

- Verificar sempre o prazo de validade na embalagem dos alimentos;

- No frigorífico, conservar a carne e o peixe crus sempre bem embalados e na zona intermédia, e os produtos em fase de descongelação na prateleira inferior, acondicionados em recipientes que evitem o derrame de líquidos resultantes do processo de descongelação;

- Aquecer completamente as refeições prontas-a-comer e as “sobras” antes de servir;

- Usar luvas quando fizer jardinagem e lavar as mãos após esta prática;

- Cozinhar completamente a carne; certificar se a carne congelada está corretamente descongelada antes de cozinhar;

- Usar luvas ao manipular os excrementos de gato: os gatos podem ser a fonte de Toxoplasmose - infeção grave que pode causar cegueira, atraso mental ou até mesmo a morte fetal.

