



2022

# 10 ERROS QUE DEVES EVITAR NA TUA COZINHA

**DANIELA QUEIROGA**  
**ENGENHEIRA ALIMENTAR**

---

@esclarecidodq  
esclarecidoesclarecido@gmail.com

# @esclarecidodq



Olá!

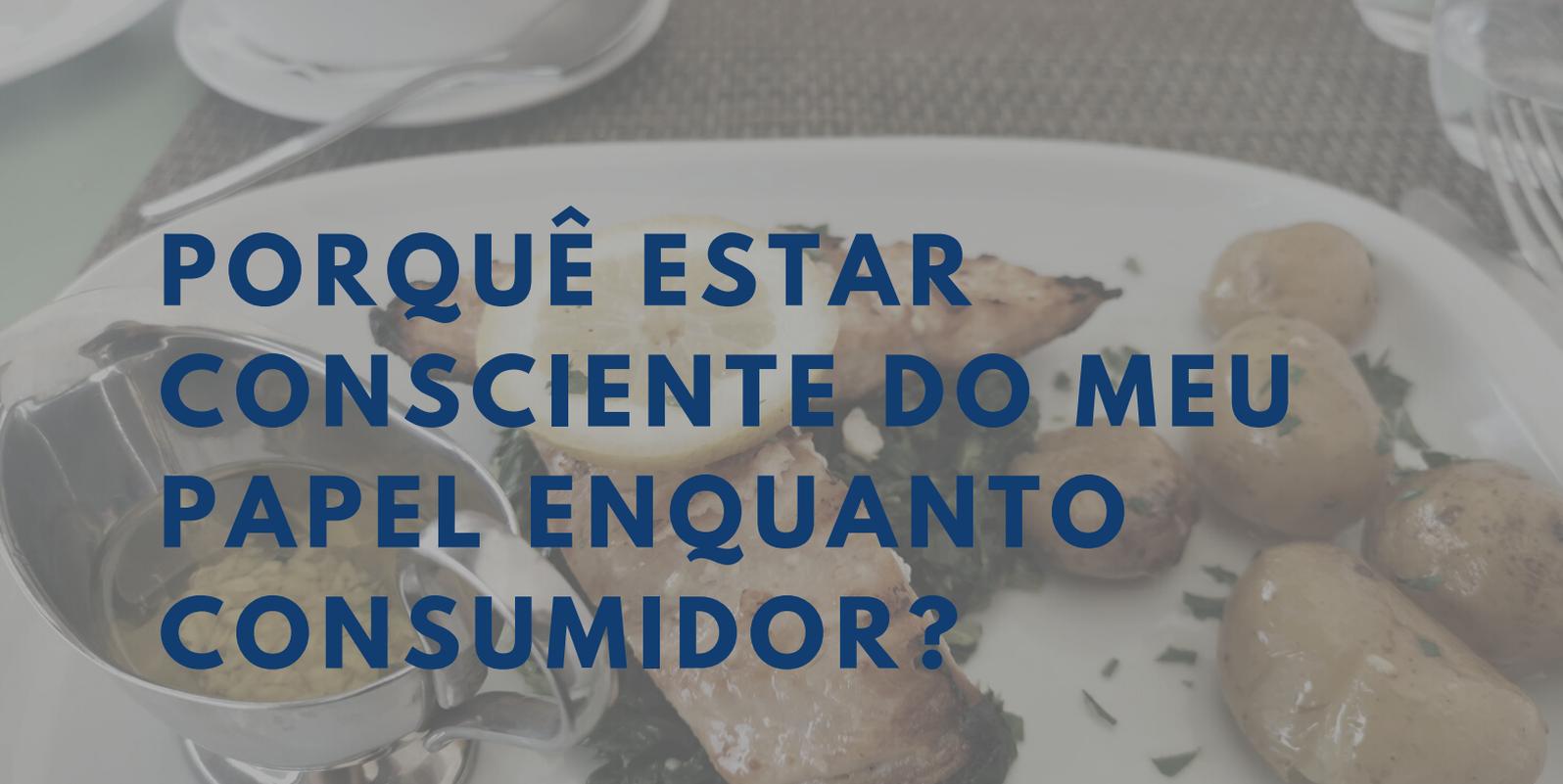
Sou, Daniela Queiroga, Engenheira Alimentar e Técnica Superior de Segurança no Trabalho.

O projeto esclarecido surgiu em 2019 com um grande propósito promover (in)formação em segurança alimentar aos consumidores.

Este e-book será o seu guia para minimizar os erros que muitas vezes cometemos na cozinha e que podem causar intoxicações alimentares.

Seja bem-vindo a este projeto!

Segurança alimentar, um princípio de todos!!  
Com sabedora ...



# PORQUÊ ESTAR CONSCIENTE DO MEU PAPEL ENQUANTO CONSUMIDOR?

As alterações constantes no estilo de vida alteram hábitos de preparação e consumo de alimentos.

A qualidade e segurança alimentar depende de uma responsabilidade partilhada de todos os intervenientes na cadeia alimentar: produção, transformação, transporte, produção e consumo, resumindo do prado ao prato.

Ao longo de toda a cadeia alimentar, são implementados várias metodologias, procedimentos de controlo para assegurar que o alimento que chega à mesa do consumidor está apto para consumo, temos um alimento seguro.

No entanto, não existe risco zero nos alimentos e é preciso estar ciente de que mesmo a melhor legislação e os melhores sistemas de controlo podem ter falhas, daí a importância crucial, conhecimento é prevenção.

A melhor maneira de praticar a segurança alimentar continua a ser estar bem informado sobre os princípios básicos de produção/preparação de alimentos em casa.



## NÃO LAVAR AS MÃOS

**Porquê?** Os microrganismos patogénicos nas suas mãos podem contaminar os alimentos e torná-los inseguros.

**Solução:** Use o procedimento correto de lavar as mãos. Lave as mãos antes, durante e depois de preparar alimentos; antes de comer; e depois de usar a casa de banho ou trocar a fralda de uma criança. Sempre que necessário.

#errol



## PROVAR OU CHEIRAR A COMIDA PARA VER SE AINDA ESTÁ BOA

**Porquê?** Provar ou cheirar a comida não é um indicador fiável de que a mesma não esteja contaminada, pois os microrganismos patogénicos são de difícil deteção. Provar apenas uma pequena quantidade pode deixá-lo muito doente.

**Solução:** Siga todas as regras de segurança alimentar para preparar, confeccionar e armazenar os alimentos. Na dúvida, rejeite!





## DESCASCAR HORTOFRUTÍCOLAS SEM LAVÁ-LOS PRIMEIRO

**Porquê?** Hortofrutícolas podem conter microrganismos patogénicos na sua casca ou pele. Assim, é fácil transferir esses microrganismos patogénicos para o interior de frutas e vegetais quando os corta ou descasca.

**Solução:** Lave os hortofrutícolas em água corrente, mesmo se for descascá-los. (veja a nossa publicação "Higienização de hortofrutícola")





## LAVAR CARNE

**Porquê?** Lavar carne crua, frango, peru ou ovos pode espalhar microrganismos pela pia, bancada e outras superfícies da cozinha. Esses microrganismos patogénicos podem entrar em contato com outros alimentos, como saladas ou frutas, ou outros utensílios e deixá-lo doente.

**Solução:** Não lavar carne, frango, peru ou ovos e cozinhá-los completamente matará todos os microrganismos patogénicos.





## COMER MASSA CRUA, INCLUINDO MASSA DE BISCOITO E OUTROS ALIMENTOS COM OVOS CRUS OU FARINHA CRUA

**Porquê?** As farinhas e ovos crus podem conter E. coli , Salmonella ou outras microrganismos patogénicos.

**Solução:** Cozinhe ou asse a farinha e os ovos completamente. Mantenha a massa crua longe das crianças, incluindo massinha. Lave bem as mãos, superfícies de trabalho e utensílios após o contato com farinha, ovos crus e massa crua.

#erro5



## DESCONGELAR OU MARINAR ALIMENTOS NO BALCÃO DA COZINHA

**Porquê?** Microrganismos patogénicos podem multiplicar-se muito rapidamente à temperatura ambiente.

**Solução:** Descongele os alimentos com segurança, pode descongelar:

- No frigorífico
- Em água fria\*
- No micro-ondas\*.

Deixe sempre os alimentos a marinar no frigorífico, independentemente do tipo de marinada que estiver a usar.

#erro6

\*para alimentos que vão ser confeccionado de imediato



## COLOCAR CARNE COZIDA DE VOLTA EM UM PRATO QUE CONTINHA CARNE CRUA

**Porquê?** Os microrganismos patogénicos da carne crua podem espalhar-se para a carne cozida.

**Solução:** Use sempre pratos separados para carne crua e carne cozida.

#erro7



## NÃO RESPEITAR AS INFORMAÇÕES DESCRITAS NO ROTULO

**Porquê?** As informações importantes de conservação, armazenamento, alergénios, validade, data de consumo após abertura encontram-se no rótulo do alimento, assim não respeitar estas informações pode tornar o seu alimento inseguro

**Solução:** Ler o rótulo do alimento.



#erro8



## DEIXAR A COMIDA À ARREFECER NA BANCADA ANTES DE COLOCÁ-LA NO FRIGORIFICO

**Porquê?** Microrganismos patogénicos crescem em alimentos perecíveis (incluindo carne, frango, peru, frutos do mar, ovos, frutas cortadas, arroz cozido e sobras) deixar a comida à arrefecer fora do frigorifico por 2 horas ou mais é um perigo para a sua saúde.

**Solução:** Colocar alimentos perecíveis no frigorifico até 2 horas ou dentro de 1 hora se o alimento for exposto a uma temperatura acima de 35°C (como em um carro quente). Divida grandes porções de comida em recipientes menores para que arrefeçam rapidamente.

#erro9



## COMER ALIMENTOS DE RISCO SE TIVER MAIS PROBABILIDADE DE TER INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

**Porquê?** Qualquer um pode ter intoxicação alimentar. Mas algumas pessoas são mais propensas a adoecer e ter uma doença mais grave. Isso inclui:

- Adultos com 65 anos ou mais
- Crianças menores de 5 anos
- Pessoas com problemas de saúde
- Mulheres grávidas
- 

**Solução:** As pessoas com maior probabilidade de contrair intoxicação alimentar não devem comer:

- Produtos de origem animal mal cozidos ou crus
- Brotos crus ou levemente cozidos
- Leite e sucos não pasteurizados (cru)
- Queijo macio (como queijo fresco), a menos que seja rotulado como feito com leite pasteurizado

#erro10



## *Gostou do conteúdo?*

-  Dê um Like!
-  Compartilhe..
-  Salve para ver depois
-  Deixe seu comentário

@esclarecidodq