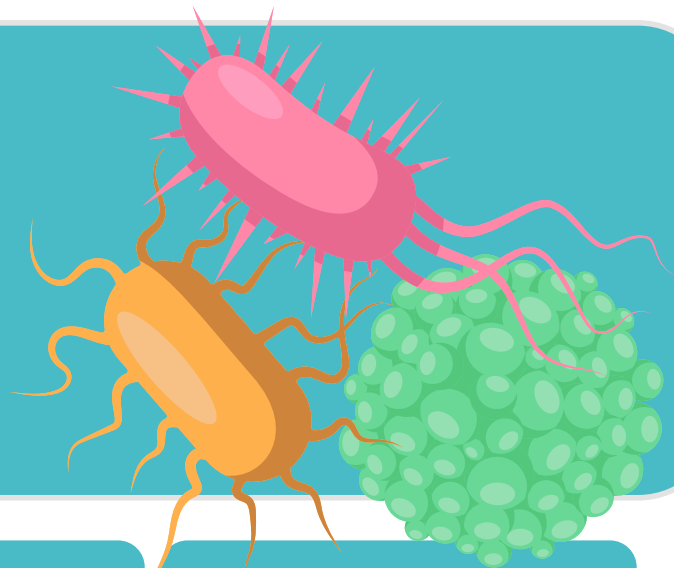


FONTES DE CONTAMINAÇÃO BACTERIANA



Fontes de contaminação bacteriana

Outros alimentos potencialmente contaminados, como: carne crua, aves cruas, peixe cru, ovos crus, legumes ou frutas cruas, paté, natas, queijo mole, pratos cozinhados e molhos.



Como acontece a contaminação?

- Armazenar alimentos crus (carne, aves ou peixe) junto de alimentos cozinhados ou prontos a consumir.
- Permitir o contacto direto ou indireto entre alimentos crus e outros alimentos.
- Guardar legumes não lavados, ainda com solo, perto de alimentos de maior risco, como carne cozinhada, aves, peixe, ovos ou produtos lácteos.
- Usar a mesma tábua de corte ou o mesmo equipamento para alimentos crus e cozinhados, sem lavar entre utilizações.
- Adicionar a uma refeição um alimento de alto risco contaminado (por exemplo, um molho, paté ou natas).

Como controlar e prevenir a contaminação?

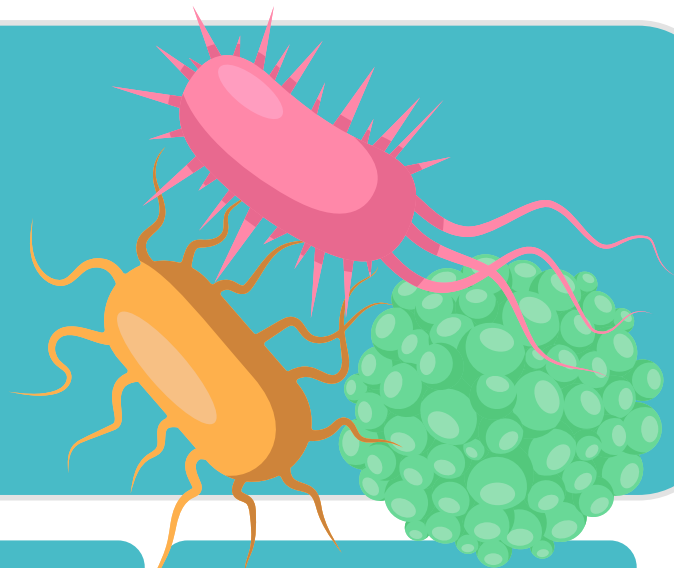
Separar sempre alimentos crus de alimentos cozinhados ou prontos a consumir.

- Armazenar alimentos crus em recipientes fechados, colocados nas prateleiras inferiores do frigorífico, para evitar pingos sobre outros alimentos.
- Lavar bem as mãos após manusear alimentos crus, como carne, peixe e ovos.
- Garantir que os alimentos são bem cozinhados, atingindo o tempo e a temperatura adequados (recomenda-se pelo menos 75 °C).
- Usar utensílios e tábuas diferentes para alimentos crus e cozinhados ou lavá-los cuidadosamente entre utilizações.

A contaminação bacteriana e o risco de infeção dependem das práticas de higiene, do armazenamento adequado e da correta confeção dos alimentos.



FONTES DE CONTAMINAÇÃO BACTERIANA



Fontes de contaminação bacteriana

Superfícies de trabalho e equipamento, como: bancadas, tábuas de corte, facas, utensílios de cozinha, eletrodomésticos, panos de cozinha, esponjas e mãos em contacto com superfícies contaminadas.



Como acontece a contaminação?

- Limpeza insuficiente de superfícies e utensílios após o contacto com alimentos crus.
- Utilização do mesmo equipamento (facas, tábuas ou utensílios) para alimentos crus e alimentos cozinhados, sem higienização adequada.
- Uso de panos de cozinha ou esponjas sujos, que acumulam bactérias.
- Contacto das superfícies de preparação com objetos externos, como mochilas, telemóveis ou sacos.
- Contacto indireto com animais domésticos ou insetos que circulam no ambiente da cozinha.

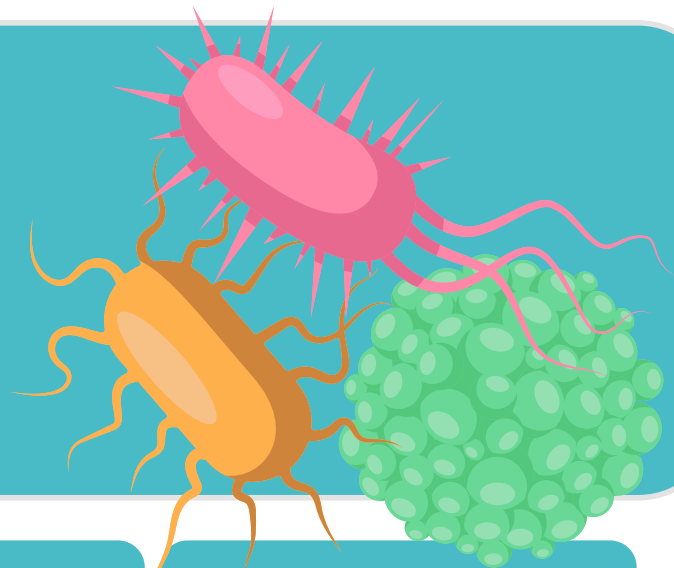
Como controlar e prevenir a contaminação?

- Lavar cuidadosamente superfícies e utensílios com água quente e detergente após cada utilização.
- Utilizar a máquina de lavar loiça, sempre que possível, para garantir uma limpeza mais eficaz.
- Secar bem superfícies, utensílios e equipamentos antes de os arrumar.
- Usar utensílios diferentes para alimentos crus e cozinhados ou aplicar códigos de cores nas tábuas e facas.
- Substituir regularmente panos e esponjas ou utilizar papel descartável para limpar líquidos libertados por carne ou peixe crus.

As superfícies e os utensílios podem atuar como vias de contaminação bacteriana se não forem corretamente limpos e higienizados.



FONTES DE CONTAMINAÇÃO BACTERIANA



Fontes de contaminação bacteriana

Pessoas que preparam, cozinham e servem alimentos, quando não seguem práticas adequadas de higiene e segurança alimentar.



Como acontece a contaminação?

- Não lavar corretamente as mãos antes de preparar alimentos ou após usar a casa de banho, mexer em animais, tossir ou espirrar.
- Tocar no cabelo, nariz ou rosto durante a preparação dos alimentos e, de seguida, voltar a tocar nos alimentos ou utensílios.
- Tossir, espirrar ou falar muito próximo dos alimentos.
- Utilizar roupa suja ou aventais contaminados durante a preparação ou o serviço de alimentos.
- Não cumprir regras básicas de higiene e segurança alimentar.

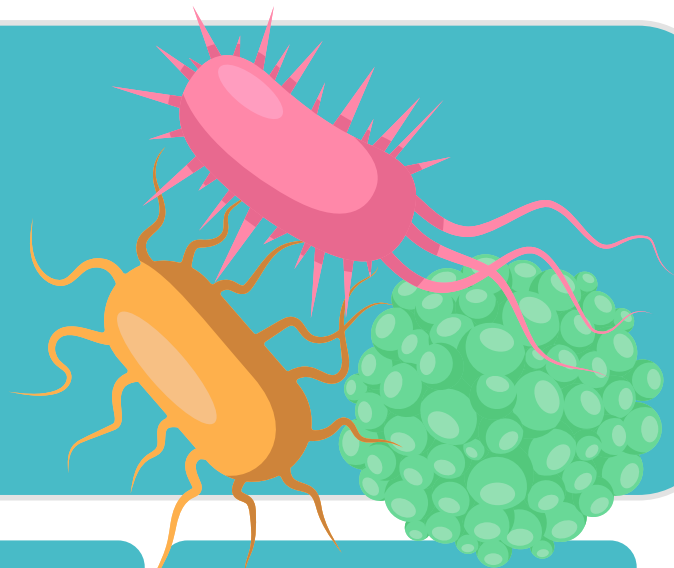
Como controlar e prevenir a contaminação?

- Lavar bem as mãos com água e sabão em momentos-chave, especialmente antes de cozinhar e após manusear alimentos crus.
- Usar utensílios, como pinças ou colheres, para manusear alimentos, evitando o contacto direto com as mãos.
- Quando se prova a comida, usar uma colher limpa para retirar a porção, provar e colocá-la de imediato para lavar, sem a reutilizar.
- Evitar tocar nas partes dos utensílios que entram em contacto direto com os alimentos.
- Manter uma atitude responsável e cumprir as regras de higiene alimentar durante toda a preparação e serviço das refeições.

As pessoas podem ser uma via de contaminação bacteriana se não adotarem práticas adequadas de higiene durante a preparação e o consumo de alimentos.



FONTES DE CONTAMINAÇÃO BACTERIANA



Fontes de contaminação bacteriana

Pragas e animais, incluindo: moscas e outros insetos, roedores (ratos e ratazanas), aves e animais domésticos, como cães e gatos.



Como acontece a contaminação?

- Pragas e animais podem transportar bactérias e outros microrganismos no corpo e nas fezes.
- Os alimentos podem ser contaminados por contacto com urina, fezes, saliva ou superfícies contaminadas.
- Moscas podem pousar nos alimentos e depositar microrganismos ou ovos.

Como controlar e prevenir a contaminação?

- Manter os alimentos cobertos para os proteger de insetos.
- Evitar a entrada de pragas na cozinha, utilizando redes mosquiteiras, grelhas, vedação de fendas e sistemas adequados de controlo de insetos.
- Manter comedouros e recipientes de animais domésticos afastados das áreas de preparação alimentar.
- Não permitir que animais subam para bancadas ou superfícies de trabalho.

Resíduos alimentares e lixo, sobretudo quando acumulados em ambientes quentes e húmidos.



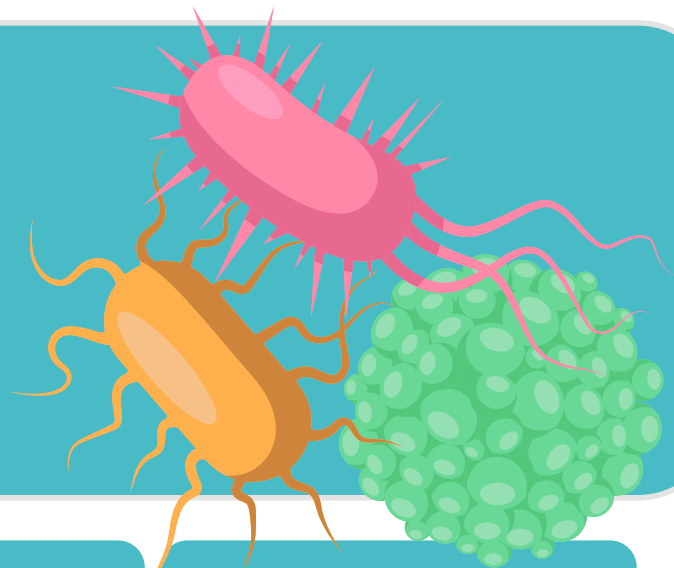
- A acumulação de resíduos alimentares favorece a multiplicação de bactérias.
- Caixotes do lixo sujos ou mal mantidos podem tornar-se focos de contaminação e atrair pragas.

- Esvaziar diariamente os caixotes do lixo e não deixar resíduos acumularem-se.
- Manter o lixo afastado das zonas de preparação de alimentos, de preferência no exterior.
- Lavar regularmente os caixotes do lixo com água quente e detergente.
- Lavar bem as mãos após manusear lixo ou resíduos alimentares.

As pragas e os resíduos alimentares podem aumentar o risco de contaminação bacteriana se não forem corretamente controlados e geridos.



FONTES DE CONTAMINAÇÃO BACTERIANA



Fontes de contaminação bacteriana

Outros alimentos potencialmente contaminados, como: carne crua, aves cruas, peixe cru, ovos crus, legumes ou frutas cruas, paté, natas, queijo mole, pratos cozinhados e molhos.



Como acontece a contaminação?

- Armazenar alimentos crus (carne, aves ou peixe) junto de alimentos cozinhados ou prontos a consumir.
- Permitir o contacto direto ou indireto entre alimentos crus e outros alimentos.
- Guardar legumes não lavados, ainda com solo, perto de alimentos de maior risco, como carne cozinhada, aves, peixe, ovos ou produtos lácteos.
- Usar a mesma tábua de corte ou o mesmo equipamento para alimentos crus e cozinhados, sem lavar entre utilizações.
- Adicionar a uma refeição um alimento de alto risco contaminado (por exemplo, um molho, paté ou natas).

Como controlar e prevenir a contaminação?

Separar sempre alimentos crus de alimentos cozinhados ou prontos a consumir.

- Armazenar alimentos crus em recipientes fechados, colocados nas prateleiras inferiores do frigorífico, para evitar pingos sobre outros alimentos.
- Lavar bem as mãos após manusear alimentos crus, como carne, peixe e ovos.
- Garantir que os alimentos são bem cozinhados, atingindo o tempo e a temperatura adequados (recomenda-se pelo menos 75 °C).
- Usar utensílios e tábuas diferentes para alimentos crus e cozinhados ou lavá-los cuidadosamente entre utilizações.

A contaminação bacteriana e o risco de infeção dependem das práticas de higiene, do armazenamento adequado e da correta confeção dos alimentos.

