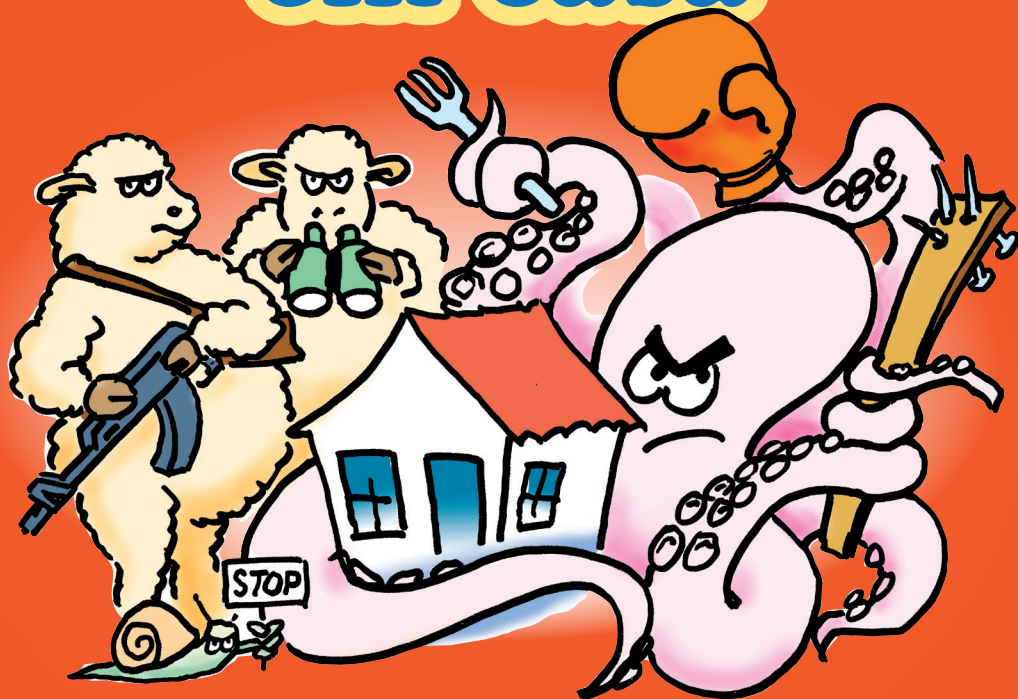


Coordenação
Álvaro Mendonça

A segurança dos alimentos em casa



Título: A segurança dos alimentos em casa
Coordenação: Álvaro Mendonça
Edição: Instituto Politécnico de Bragança · 2014
5300-253 Bragança · Portugal
Tel. (+351) 273 303 200 · Fax (+351) 273 325 405
Design: Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança
Tiragem: 5000 exemplares
Impressão: Escola Tipográfica – Bragança
Depósito legal: 377319/14
ISBN: 978-972-745-171-5
Editor: Instituto Politécnico de Bragança – 2014
Versão digital: <http://hdl.handle.net/10198/9351>

Ilustrações das páginas 16, 33, 37, 39, 45, 64, 99, 125, 152, 154, 155, 173 e capa:
Atilano Suarez

Relatório do Projecto POCTEP, Projecto 0441_ZOONOSIS_2_E



Merendas e piqueniques

Álvaro Mendonça

*Departamento de Ciência Animal
Centro de Investigação de Montanha (CIMO)
Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Bragança*

Elsa Ramalhosa

*Departamento de Produção e Tecnologia Vegetal
Centro de Investigação de Montanha (CIMO)
Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Bragança*

Diversas ocasiões nos impelem a preparar uma boa merenda para levar connosco num passeio, situação que nos deve merecer um certo número de cuidados. Devemos ter em conta, entre outros, a possibilidade dos alimentos se manterem frios e o tipo de produtos em causa. A embalagem e a temperatura exterior, bem como o tempo que os alimentos vão ficar sujeitos a esta, são outros parâmetros a ter em conta.

Produtos conservados em *arcas isotérmicas* dotadas de *acumuladores de frio* podem aguentar horas em boas condições (*à sombra*). O tipo de *produto* é determinante uma vez que os alimentos contendo produtos animais, tendem a ser mais perecíveis e susceptíveis de causar intoxicações alimentares, se mal conservados. Adicionalmente, se forem *cozinhados bem passados* e embalados em recipientes estanques, que os isolem de poeiras, insectos e ar exterior, podem ser conservados durante horas sem perigo. Reduzir o grau de *manipulação* após a sua preparação pelo calor ou aquisição, de modo a reduzir a probabilidade de contaminação por agentes causadores de toxiinfecções alimentares (*Salmonella, S. aureus,...*), tornará o alimento mais seguro e mais longo o seu prazo de conservação.

Produtos contendo *componentes crus*, nomeadamente ovos (maioneses e outros molhos, bolos com cremes), devem ser objecto de cuidados especiais e, sempre que possível, devem permanecer num ambiente refrigerado. O facto de serem crus não os isenta da presença potencial de microrganismos patogénicos, que inevitavelmente se desenvolverão a temperaturas favoráveis. *Patês*, em especial de carne, mesmo os enlatados após a abertura deverão também ser cuidadosamente conservados na zona mais fresca da arca.

O tempo de permanência dos produtos fora das *arcas isotérmicas* até ao momento do seu consumo deve ser o mais reduzido possível, não se

devendo sujeitar os alimentos a temperaturas superiores a 10 °C durante mais de 4 horas. Além dos cuidados a ter com os produtos que necessitam de refrigeração, anteriormente descritos, os géneros alimentícios que permanecem à temperatura ambiente, tal como o pão, também não devem ser descurados. Estes devem ser mantidos resguardados da luz solar direta e protegidos de poeiras, insetos, etc. Também especial atenção deve ser dada às latas de bebidas, as quais antes de serem transportadas para a merenda devem ter sido devidamente higienizadas na zona de abertura, uma vez que não sabemos ao certo em que locais estiveram armazenadas (exemplo, na presença de roedores), podendo em algumas situações causar danos severos à nossa saúde.

Em resumo, procure sempre nos seus piqueniques utilizar uma arca isotérmica com acumulador. Tenha atenção aos componentes crus, de origem animal, e aos patês, não descurando também os produtos colocados à temperatura ambiente, de modo a que disfrute de uma merenda agradável e saudável!