

# A CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

Da quinta, local de produção alimentar, até aos locais de venda, numerosos controlos são efectuados em todas as etapas de produção, para assegurar a qualidade alimentar.

A higiene dos alimentos compreende as medidas necessárias para garantir a sua segurança e salubridade em todas as fases desde a produção primária até ao consumidor, passando pela preparação, transformação, embalagem, armazenamento, transporte e distribuição.



A conservação dos alimentos depende fundamentalmente da Higiene, das Técnicas de Manuseamento e do Controlo das Temperaturas.

## 1- HIGIENE

### 1.1-Higiene das Instalações

- As instalações alimentares devem ser concebidas de modo a permitirem, uma limpeza e desinfecção adequadas.
- Instituir as boas práticas de Higiene, de modo a que não haja contaminações, durante as diversas operações de manuseamento destes.
- Todos os materiais, utensílios e equipamentos que entrem em contacto com os alimentos devem ser fabricados com materiais adequados e deverão ser mantidos em boas condições de arrumação e em bom estado de conservação.



### 1.2- Higiene do Pessoal

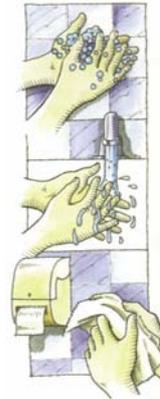
Qualquer pessoa que trabalhe num local onde são manipulados alimentos terá de manter um elevado grau de higiene pessoal, devendo:

- Utilizar vestuário adequado às tarefas a desempenhar, que deve manter limpo e protegido;
- O cabelo deve estar limpo e sempre que a tarefa o justifique bem protegido, pois este pode ser portador de agentes patogénicos que contribuem para a contaminação dos alimentos;
- Usar calçado adequado e resistente;
- Manter as unhas curtas e limpas;



- A higiene das mãos constitui um ponto importante na educação sanitária daqueles que manipulam os alimentos. Assim, deve lavar bem as mãos:

- ▶ Antes de iniciar, durante e no fim de qualquer tarefa;
- ▶ Depois de usar as instalações sanitárias;
- ▶ Quando mexer no cabelo, no nariz ou noutra parte do corpo;
- ▶ Sempre que considere necessário;



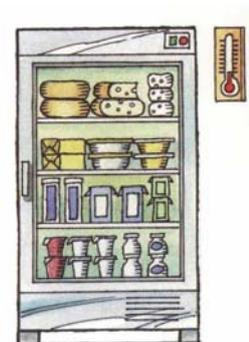
## 2-TÉCNICAS DE MANUSEAMENTO DOS ALIMENTOS

### 2.1-Armacenagem e Conservação dos Alimentos

- Os alimentos devem ser armazenados em locais secos, bem arejados e limpos para manter a sua qualidade higiénica e nutritiva;
- Devem estar protegidos da contaminação por agentes microbianos e da acção de insectos e roedores;
- Devem ser colocados em prateleiras de material lavável, imputrescível, resistente, não tóxico, afastados das paredes e distanciados 20 cm do pavimento, mesmo que estejam embalados.
- Os alimentos que necessitam de frio para a sua conservação devem ser colocados em câmaras frigoríficas e mantidos a uma temperatura estável e uniforme, assim como a um grau de humidade adequado ao produto a conservar (para evitar desidratação).

#### Requisitos indispensáveis nos equipamentos de frio:

- ▶ Termómetro em local visível;
- ▶ Prateleiras ou barras de suspensão em material liso, resistente à corrosão, de fácil limpeza e desinfeção;
- ▶ Estrados facilmente removíveis, resistentes ao choque e à corrosão, de fácil limpeza e desinfeção;



### Regras Básicas de Conservação dos Alimentos

- 1- Lavar sempre as mãos antes de contactar com os alimentos;
- 2- Usar vestuário limpo;
- 3- Limpar e desinfetar os equipamentos e utensílios de trabalho;
- 4- A manipulação dos alimentos sem cruzamentos e retrocessos;
- 5- Não misturar alimentos crus com alimentos cozinhados;
- 6- Não deixar os alimentos à temperatura ambiente;
- 7- Armazenar e transportar os alimentos à temperatura recomendada;
- 8- Manter os alimentos quentes acima dos +60°C.,
- 9- Manter os alimentos frios abaixo dos +4°C.;
- 10- Não tocar com as mãos nos alimentos confeccionados.

## 2.2-Preparação e Manipulação

Os cuidados de higiene durante a preparação e manipulação dos alimentos, têm como objectivo evitar a sua contaminação e preservar a saúde dos consumidores.

É fundamental:

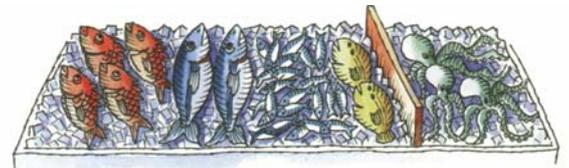
- Respeitar as regras de higiene pessoal;
- Manter as instalações, equipamentos e utensílios em boas condições de higiene;
- Manusear correctamente os alimentos;
- Desde a preparação até ao consumo, os alimentos devem respeitar o sentido “marcha em frente”, sem cruzamentos nem retrocessos;
- Não misturar alimentos crus com alimentos cozinhados;
- Evitar contaminações cruzadas, não usando a mesma faca nem a mesma tábua de corte para preparar alimentos crus e alimentos que vão ser confeccionados.



## 3-CONTROLO DAS TEMPERATURAS

### 3.1- Pescado

A exposição do pescado para venda deve fazer-se com critério e de uma forma agradável, em bancas, com gelo de boa qualidade higiénica e em quantidade suficiente, que assegure a sua conservação durante o período de comercialização. A temperatura de conservação do pescado fresco não deve exceder os 0°C. e a do pescado congelado deve manter-se a -20°C.



### 3.2-Carnes de Bovino, Ovino, Caprino e Suíno

As carcaças, meias carcaças ou peças de carne, devem manter, durante o armazenamento e transporte, uma temperatura interna igual ou inferior a +7°C. As miudezas devem ser conservadas a uma temperatura igual ou inferior a +3°C e não podem entrar em contacto com as carcaças ou peças de carne.

### 3.3- Carne de Aves

As carnes de aves não embaladas devem ser armazenadas e transportadas em recipientes imputrescíveis, resistentes à corrosão e de fácil limpeza e desinfecção.

A carne de aves refrigerada deve manter uma temperatura igual ou inferior a +4°C e a carne de aves congelada a -18°C.

	65°C	Pratos cozinhados
	20°C	
	15°C	
	14°C	Enchidos curados
	10°C	Queijo curado
	8°C	Leites fermentados – Iogurtes
	7°C	
	6°C	
	5°C	Leite pasteurizado – Queijo pasta mole – Queijo fresco – manteigas – margarinas – charcutaria
	4°C	
CARNE DE BOVINO OVINO – SUÍNO CAÇA MAIOR	3°C	Caça menor – Aves – Coelho – Miudezas
	2°C	Pastelaria – Pratos cozinhados
	0°C	Pescado fresco – Crustáceos – Carne picada
	-12°C	
CONGELADOS	-18°C	Carne de bovino – Ovino – Suíno – Aves Coelho – Manteiga
	-20°C	Pescado congelado – Ultracongelados – Gelados