

Orientações de Higiene Alimentar e Controlo de Qualidade Alimentar para Banquetes Importantes

Objectivo:

Estas orientações servem para relembrar o comércio alimentar dos aspectos a serem observados na segurança e higiene alimentares durante a produção e fornecimento de alimentos para banquetes importantes, a fim de reduzir a incidência de doenças transmitidas por alimentos e salvaguardar a saúde dos consumidores.

Âmbito de aplicação:

Locais de produção e de fornecimento de alimentos para banquetes importantes, incluindo lojas que fornecem alimentos *takeaway* e que servem comidas no local.

Conteúdo:

1. Compra e recepção inteligente

- Adquirir produtos alimentares apenas de fontes credíveis e de fornecedores idóneos;
- Criar um sistema de inspecção para os géneros para registar e anotar informação relevante sobre os mesmos;
- Verificar os rótulos dos alimentos pré-embalados e adoptar uma política de “primeiro a entrar, primeiro a sair” para melhorar a rotação dos estoques.

2. Armazenamento adequado

- Os alimentos devem ser colocados em estantes próprias, afastadas do solo e das paredes;
- Os recipientes para guardar alimentos têm de ter tampa, para evitar contaminação;
- Todos os alimentos e géneros devem ser guardados de forma adequada (p. ex. dentro do frigorífico, os alimentos cozinhados colocados acima dos crus ou semi-preparados) para evitar contaminação cruzada;

- Os alimentos têm de ser guardados à temperatura correcta (p. ex. a carne crua e os géneros perecíveis para consumo não imediato devem ser refrigerados a menos de 5°C);
- Não carregar demasiado o frigorífico;
- Os alimentos devem estar devidamente acondicionados em película aderente ou serem colocados em recipientes com tampa, antes de guardados no frigorífico.

3. Preparação adequada

- Todos os ingredientes alimentares têm de ser bem lavados e limpos antes de confeccionados;
- Descongelar os alimentos dentro do frigorífico ou na secção do congelador a uma temperatura inferior a 5°C;
- Os alimentos congelados têm de ser descongelados completamente antes de serem cozinhados;
- Evitar a preparação de alimentos com demasiada antecedência;
- Utilizar sempre utensílios e equipamentos limpos para manusear os alimentos;
- Utilizar diferentes utensílios e tábuas de corte para alimentos crus e cozinhados. Nunca guardar alimentos cozinhados em recipientes utilizados para guardar alimentos crus e vice versa;
- Nunca colocar alimentos crus em zona de manuseio de alimentos cozinhados;
- Ingredientes de alimentos prontos-a-servir (p. ex. vegetais, pratos frios e saladas) têm de ser muito bem limpos e lavados com água potável;
- Os alimentos têm de ser completamente cozinhados até que a temperatura no seu interior atinja os 75°C ou mais. Utilize um termómetro se tiver dúvidas;
- Os alimentos devem ser adequadamente reaquecidos até que a temperatura do seu interior atinja os 75°C ou mais durante mais de 15 segundos;

- Os alimentos que requerem cozinhamento devem ser muito bem cozinhados e os pratos prontos devem ficar sempre separados dos semi-preparados, que por sua vez também devem estar afastados de ingredientes crus ainda não-processados;
- A retenção de amostras alimentares deve ser feita logo após o prato ficar pronto (isto é, o produto final a ser servido);
- Para manusear alimentos prontos-a-servir é necessário lavar muito bem as mãos bem como usar luvas descartáveis (p. ex. alimentos cozinhados, sashimi, pão, fruta e bolos). As luvas devem ser substituídas a cada 30 minutos ou após manusear sujidades. Usar sempre uma touca e também uma máscara tipo cirúrgica.

4. Apresentação dos alimentos

- Diferentes tipos de alimentos requerem temperaturas de armazenamento diferentes e devem ser expostos de forma separada, seguindo o princípio “alimentos quentes mantêm-se quentes e alimentos frios mantêm-se frios” para evitar contaminação;
- Os alimentos quentes e frios devem ser mantidos em embalagens que os mantenham respectivamente quentes e frios. O tempo de exposição dos pratos deve ser reduzido ao mínimo;
- O tempo que medeia entre o prato estar pronto a servir e o seu consumo não deve exceder 2 horas;
- A temperatura de alimentos expostos não deve passar acima dos 5°C nem descer dos 60°C (zona de temperatura de risco). Os pratos quentes têm de ser mantidos a 60°C e os frios abaixo de 5°C;
- Antes de serem utilizados, os recipientes para aquecer alimentos têm que ser aquecidos e para alimentos frios têm de ser arrefecidos;
- No manuseio de sobras deve deixar-se arrefecer os alimentos quentes antes de os refrigerar. Devem deitar-se fora todos os alimentos que tenham estado na zona de temperatura de perigo durante mais de 2 horas;

os alimentos de alto risco, como p. ex. queijos, bolos, pudins e molhos com ovos devem ser descartados após exposição.

5. Transporte

- No processo de transporte, é necessária a separação, de forma eficiente, dos alimentos e utensílios de cozinha (como copos, pratos, louças, bandejas, entre outros);
- Se transportar diferentes tipos de alimentos ao mesmo tempo, é necessário o armazenamento dos alimentos conforme a sua classificação, sendo eles devidamente embalados ou colocados em recipientes com tampa adequados, para evitar a contaminação cruzada;
- Verificar a temperatura de armazenamento, assegurando que os pratos quentes se mantenham a mais de 60°C e os pratos frios a menos de 5°C;
- Reduzir ao mínimo possível, o tempo de entrega dos alimentos;
- Os veículos utilizados devem ser limpos e desinfectados sempre, antes e depois do transporte;
- Durante o transporte, o veículo não deve ser utilizado para outras funções, como por exemplo transportar alimentos crus.

6. Higiene pessoal

- Lavar sempre as mãos para as manter limpas, em especial antes de manusear alimentos e depois de utilizar os lavabos;
- Ao espirrar ou tossir, volte costas aos alimentos e cubra a boca e o nariz com um lenço de papel, procurando lavar as mãos logo de seguida;
- Nunca tocar nos alimentos com as mãos;
- Não usar anéis, braceletes, relógios ou outros acessórios quando manusear alimentos;
- Usar sempre vestuário limpo e de cores claras na cozinha;
- Nunca fumar ou comer no interior da cozinha;
- Se sentir dores de garganta ou distúrbios gastrointestinais (como

diarreia e vómitos), ou sofrer algum corte ou ferida nas mãos, deve informar o superior e abandonar de imediato a zona de manuseio de alimentos.

7. Limpeza e desinfeção de utensílios e de louças

- Manter o equipamento de desinfeção térmica em bom estado de funcionamento;
- A temperatura do vapor para o sistema de desinfeção a vapor deve atingir os 94°C e ser aplicado durante pelo menos 5 minutos;
- Em caso de desinfeção química, seguir as instruções que acompanham o produto;
- A temperatura da água para desinfeção da máquina de lavar loiça deve ser superior a 80°C e a duração da aplicação superior a 40 segundos;
- Todos os utensílios de cozinha e de mesa (incluindo facas e tábuas de corte de alimentos cozinhados, fatiador de carnes e máquina de gelo) que entrem em contacto com alimentos prontos-a-servir têm de ser muito bem lavados e desinfectados antes de serem usados e devem ter espaço suficiente para uma arrumação adequada, (por exemplo, um armário de aço inox para a loiça).

8. Condições higiénicas do ambiente de trabalho e equipamentos

- Manter sempre as instalações limpas;
- Assegurar a existência de recipientes de lixo com tampa em número suficiente que devem ser limpos e desinfectados regularmente;
- A cozinha e zonas de armazenamento devem ter equipamentos de protecção contra insectos e animais roedores;
- A humidade relativa de armazenamento dos alimentos ou géneros alimentares deve manter-se entre os 40 e os 60%. A área de armazenamento deve estar sempre livre de bolor, insectos e roedores;
- Assegurar instalações com capacidade suficiente de refrigeração e

congelação. A temperatura interior dos congeladores de alimentos ou géneros alimentares deve manter-se abaixo de -18°C e a do frigorífico abaixo de 5°C ;

- Manter os equipamentos de refrigeração sempre em bom estado de funcionamento. Estes devem ser descongelados com regularidade e estar sempre limpos. A espessura do gelo não deve exceder 1 cm;
- Realizar limpeza e manutenção regulares aos aparelhos de extracção de ar, filtros, sistemas de escoamento (esgotos) e à instalação eléctrica, em especial cabos;
- Colocar etiquetas em todos os produtos químicos perigosos (p. ex. desinfectantes, insecticidas, botijas de gás, etc.) e mantê-los longe das áreas de armazenamento alimentar.