

## Orientações para o Arrefecimento e o Reaquecimento de Alimentos

### Objectivo:

Durante o arrefecimento e reaquecimento de alimentos, as temperaturas atingem, inevitavelmente, a zona de temperatura perigosa (5°C a 60°C). Se a temperatura não for devidamente controlada, ou o processo de arrefecimento ou de reaquecimento for demorado, isto poderá causar uma multiplicação rápida de potenciais micróbios patogénicos nos alimentos ou a produção de toxinas que aumentam os riscos de segurança alimentar. Estas Orientações pretendem relembrar ao sector comercial as boas práticas de higiene e segurança alimentar a observar durante o arrefecimento e o reaquecimento de alimentos a fim de reduzir o risco de surtos de doenças transmitidas por alimentos e garantir a segurança alimentar.

### Âmbito de aplicação:

Entidades que produzem e comercializam géneros alimentícios que passam pelos processos de arrefecimento e reaquecimento.

### Definição:

1. Arrefecimento: Processo de tratamento de alimentos por método de redução adequada da temperatura para um arrefecimento rápido de alimentos quentes para armazenamento em frigoríficos.
2. Reaquecimento: Processo de reaquecimento completo de alimentos cozidos refrigerados ou congelados já descongelados.

### Conteúdo:

1. Arrefecimento de alimentos
  - 1) Controlo do tempo no arrefecimento dos alimentos
    - Adoptar o método de arrefecimento rápido para diminuir o tempo;
    - O processo de arrefecimento não deve exceder 6 horas. A temperatura dos alimentos deve passar de 60°C para 21°C nas primeiras 2 horas e de 21°C para uma temperatura inferior a 5°C

nas 4 horas seguintes;

- Após o arrefecimento, armazenar os alimentos no frigorífico. Deve existir espaço suficiente entre os recipientes com alimentos para permitir uma circulação adequada de ar frio.

## 2) Método de arrefecimento rápido dos alimentos

- Usar recipientes alimentares feitos de material com melhor condutividade térmica (ex., aço inoxidável) para reduzir o tempo de arrefecimento;
- Dividir os alimentos quentes em porções mais pequenas e/ou colocar em recipientes rasos. Cortar a carne em pedaços pequenos;
- Colocar o recipiente com alimentos quentes dentro de outro de maiores dimensões, no qual se adiciona água e alguns cubos de gelo para um arrefecimento mais rápido. Certificar-se, contudo, de que o nível da água permanece abaixo do rebordo do recipiente que contém os alimentos quentes para evitar que entre água do gelo que os possa contaminar;
- Mexer adequadamente os alimentos durante o processo de arrefecimento;
- Colocar os alimentos quentes num abatedor de temperatura para um rápido arrefecimento.

## 2. Reaquecimento de alimentos

- Os alimentos cozidos refrigerados ou congelados já descongelados devem ser reaquecidos até que a sua temperatura interna atinja, 75°C ou superior, durante 15 segundos;
- Reduzir o tempo de reaquecimento, o mais possível; todo este processo não deve exceder 2 horas;
- Diminuir a quantidade de comida para reaquecimento ou mexê-la adequadamente, durante o processo, para reduzir o tempo;
- Se a comida reaquecida não for servida, de imediato, mantê-la quente num aquecedor de comida ou em banho-maria para que a

temperatura se mantenha superior a 60°C;

- A comida cozinhada apenas pode ser reaquecida uma vez. Se os alimentos reaquecidos não forem todos consumidos, deite fora os restos.