

安心 吃雞蛋

Consumir Ovos de
Galinha Sem Preocupações

Os ovos de galinha são nutritivos e fornecem muitos dos nutrientes necessários ao corpo humano, podendo ser preparados de várias formas, tais como cozendo-os a vapor, estroando-os ou mexendo-os. Os ovos são um alimento ou ingrediente usado diariamente por muitas famílias. No entanto, são ocasionalmente divulgados casos de intoxicação alimentar por salmonela causada pela ingestão de pratos confeccionados com ovos. Posto isto, como é que podemos comer ovos de galinha em segurança e evitar potenciais intoxicações alimentares?





1. Escolha cuidadosamente os ovos

Verifique as características físicas e organolépticas da casca

- ✓ Verifique se o ovo está rachado ou de outro modo danificado
- ✓ Escolha ovos de galinha limpos e sem manchas

2. Acondicionamento adequado

- ✓ Coloque os ovos de galinha em recipiente próprio e guarde-os no frigorífico
- ✓ Se a casca do ovo estiver suja, limpe-a com um pano seco ou toalhete de papel
 - ▶ Nunca lave um ovo de galinha se não for usá-lo ou comê-lo imediatamente. Lavá-lo com água facilita a entrada de bactérias pelos minúsculos poros da casca, acelerando a sua deterioração
 - ▶ Se for mesmo necessário lavar o ovo de galinha, use-o ou cozinhe-o imediatamente a seguir
- ✓ Para ovos vendidos no supermercado em embalagens de cartão, recomendamos que os mantenha nessa embalagem de modo a evitar que contaminem outros itens alimentares



3. Cozimento total

- ✓ Lave bem as mãos antes e depois de manusear ovos de galinha ou preparar pratos à base de ovos
- ✓ A casca do ovo deve estar limpa
- ✓ Não use os mesmos recipientes ou utensílios para manusear ovos e alimentos cozinhados
- ✓ Os pratos que contêm ovos de galinha como ingrediente devem ser bem cozidos¹
 - ▶ Se os pratos a preparar requerem obrigatoriamente ovos por cozinhar ou mal cozidos, use sempre ovos ou derivados pasteurizados²



Notas:

1. O interior e o exterior dos ovos de galinha podem estar contaminados com patógenos como salmonela e a Escherichia coli, embora seja difícil saber se um ovo está contaminado olhando apenas para uma casca aparentemente normal. O consumo de ovos mal cozidos (por exemplo, ovos mexidos moles, cozinhados com gema mole ou beneditinos), molhos e cremes para barrar preparados com ovos de galinha por cozinhar (por exemplo, maionese e molho para hot pots) ou sobremesas contendo ovos mal cozinhadas (por exemplo, tiramisú, mousse, soufflé ou cheesecake) podem ser veículos de transmissão de doenças. Assim e por razões de segurança, pratos contendo ovos de galinha devem ser sempre bem cozinhados.
2. Os ovos pasteurizados são aquecidos a uma temperatura específica por um determinado período de tempo, processo que elimina os patógenos nos ovos sem os cozinhar e reduz significativamente os riscos para a qualidade alimentar associados a pratos preparados com ovos de galinha por cozer.



「食品安全資訊」網頁
www.foodsafety.gov.mo



 [foodsafetymo](https://www.instagram.com/foodsafetymo)



 食品安全資訊



 市政署食品安全資訊