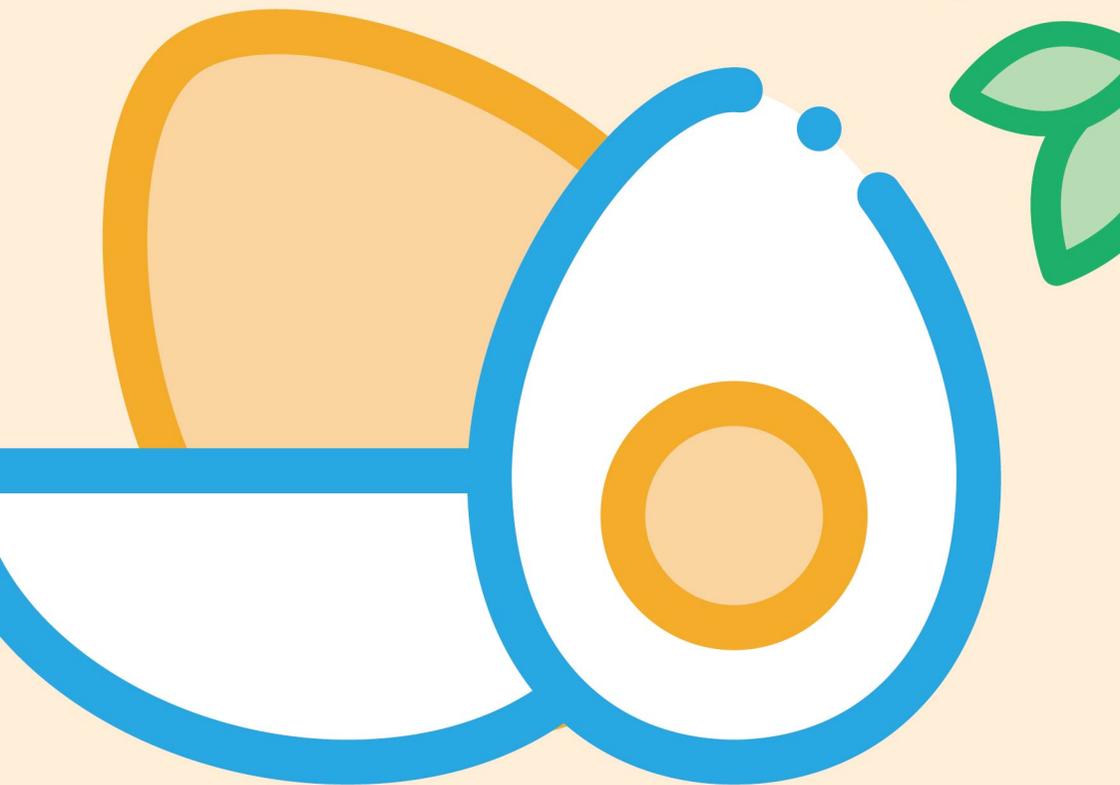




# Preparação Segura de Ovos e Seus Derivados

Apesar da sua aparência normal, tanto o exterior como o interior de um ovo podem estar contaminados com bactérias patogénicas como a *Salmonella* spp.. De modo a procurar eliminar doenças transmitidas por via alimentar, a indústria e o comércio alimentares devem seguir rigorosamente as boas práticas de higiene e de segurança alimentar ao prepararem alimentos com ovos ou seus derivados.



# Práticas de higiene para consumo seguro de ovos e seus derivados

## 1. Adquirir matérias-primas alimentares seguras

- Nunca compre ovos ou derivados de origem desconhecida e que não tenham sido objecto de inspecção obrigatória;
- Escolha sempre ovos limpos, com a casca intacta e sem fendas;
- Utilize molhos à base de ovos processados de fábrica como a maionese pré-embalada para substituir os molhos feitos com ovos crus;
- Utilize ovos pasteurizados, ovos líquidos inteiros ou ovos em pó para preparar pratos que contenham ovos crus ou meio cozidos (por exemplo, ovos mexidos e bolo de mousse).

## 2. Armazenamento e manuseio

- Conserve os ovos ou seus derivados à temperatura adequada, tal como indicada na embalagem dos produtos;
- Não é necessário lavar a casca dos ovos antes de os guardar no frigorífico. Porém, limpe a sujidade com um pano seco ou toalha de papel, antes de colocar no frigorífico. Ao lavar o ovo, utilize-o imediatamente;
- Conserve os ovos em caixa própria para o efeito e afastada dos alimentos prontos para consumo;
- Siga sempre a regra “Primeiro a entrar, primeiro a sair” e nunca utilize ovos ou seus derivados fora do prazo de validade.

## 3. Preparação

- Use utensílios diferentes para manusear alimentos crus (incluindo ovos) e prontos para comer;
- Use um separador de gemas de ovo para as separar das claras ao invés de usar a casca;
- Prepare ovos líquidos inteiros já batidos apenas momentos antes de os cozinhar e esteja atento aos pontos abaixo ao utilizar os **previamente preparados\***:
  - 1 Planeie bem a quantidade de ovos líquidos inteiros necessários e o tempo necessário para o seu preparo;
  - 2 Ao partir um ovo, certifique-se de que não está estragado antes de o misturar com os outros ovos líquidos. A seguir, coloque a mistura num recipiente coberto e guarde-a no frigorífico;
  - 3 Use a mistura previamente preparada de ovos líquidos inteiros o mais rapidamente possível e nunca adicione um ovo líquido novo à mistura que tirou do frigorífico;
  - 4 Deite fora qualquer mistura de ovos líquidos previamente preparada não utilizada no mesmo dia.



#### 4. Cozinhe bem os e guarde-os a temperaturas consideradas seguras

- Cozinhe bem os ovos ou outros alimentos contendo ovos até a gema e a clara ficarem completamente cozidas;
- Mantenha os alimentos quentes contendo ovos (p.ex., ovos mexidos) acima dos 60°C e os frios (p.ex., sanduíche) a 5°C ou menos, sempre que não se destinarem a ser consumidos imediatamente;
- Reduza o tempo de permanência dos alimentos na Zona de Temperatura Perigosa (entre os 5°C e os 60°C) durante a preparação dos alimentos e siga a “Regra de 4 horas/2 horas” :
  - ✓ Se deixados em Zona de Temperatura Perigosa por menos de 2 horas, guarde-os no frigorífico ou use-os imediatamente;
  - ✓ Se deixados em Zona de Temperatura Perigosa de 2 a 4 horas, use-os imediatamente;
  - ✓ Se deixados em Zona de Temperatura Perigosa por mais de 4 horas, deite-os fora.

#### 5. Higiene pessoal e condições de higiene dos utensílios, equipamentos e ambiente circundante

- Lave bem as mãos antes e depois de manusear ovos;
- Limpe e desinfeste muito bem todos os utensílios, equipamentos e superfícies com nas quais alimentos e ovos estiveram em contacto.



#### \*Notas respeitantes ao uso de misturas previamente preparadas de ovos líquidos inteiros

A mistura previamente preparada de ovos líquidos inteiros refere-se àquela obtida ao partirem-se vários ovos para um recipiente, misturando-os para uso em pratos que requeiram ovos. No entanto essa mistura é susceptível de ser contaminada micróbios, por isso devendo ser bem cozida e nunca utilizada para preparar pratos que contenham ovos crus ou mal cozidos.



### Conselhos a indivíduos de grupos de alto risco:

- Indivíduos de alto risco como mulheres grávidas, idosos e pessoas com o sistema imunológico debilitado, devem evitar ovos e derivados crus ou mal cozinhados;
- Sempre que estes indivíduos de alto risco efectuem os seus pedidos em restaurante, devem informar da sua condição os funcionários dos restaurantes para que estes os aconselhem relativamente à melhor escolha ou alternativamente servir-lhes alimentos bem cozinhados;
- Por exemplo, quando um cliente idoso pedir uma canja chinesa de carne com ovo cru, os funcionários do restaurante devem sugerir ao cliente que opte por um ovo bem cozido ou outros ingredientes assim preparados.

### Saiba mais sobre ovos pasteurizados

Os ovos pasteurizados são aqueles que foram alvo de pasteurização, um processo de tratamento térmico dos alimentos a uma temperatura específica e durante um determinado período de tempo, com o objectivo de destruir os patógenos nos alimentos e prolongar a sua vida útil. Reduzir significativamente os riscos para a qualidade alimentar associados a pratos preparados com ovos ou derivados crus. Os ovos ou derivados pasteurizados à venda nos mercados em Macau incluem ovos com casca, claras e gemas de ovo e ovos líquidos inteiros.



Página electrónica da  
"Informação sobre Segurança Alimentar":  
<http://www.foodsafety.gov.mo>



食品安全資訊網 QR code  
O código QR da página electrónica da  
"Informação sobre Segurança Alimentar"