



07/6

Dia Mundial da Segurança dos Alimentos

Estima-se que uma em cada dez pessoas adoecem após consumir alimentos contaminados.

Todos nós temos um papel a desempenhar, do campo à mesa, para garantir que os alimentos que consumimos sejam seguros e não causem danos à nossa saúde.

✓ **Use equipamentos e utensílios diferentes, como facas ou tábua de cortar, para manipular carne, frango, pescados e outros alimentos crus.**

✓ **Não descongele alimentos à temperatura ambiente.**

✓ **Mantenha os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais.**

✓ **Lave as mãos antes, durante e após o preparo dos alimentos.**

✓ **Utilize água potável.**

Lave e desinfete as superfícies e equipamentos usados no preparo dos alimentos.

✓ **Lave as frutas e verduras especialmente se forem consumidos crus.**



✓ **Não deixe alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de 2 horas.**

✓ **Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C).**

✓ **Mantenha os alimentos cozidos quentes (acima dos 60 °C) até serem servidos.**