

GUIA

DE CONSERVAÇÃO
DOS ALIMENTOS



INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade básica do Homem. Uma alimentação variada e equilibrada é fundamental para o bem-estar físico e emocional. Os consumidores esperam que os alimentos que compram e consomem sejam apetecíveis, nutritivos e ao mesmo tempo seguros. Este último aspecto significa que os alimentos consumidos não podem colocar a saúde do consumidor em perigo. Mas, como diz o velho provérbio chinês, “quem não tem alimento, tem um problema, quem tem alimentos, tem vários problemas”.

Muitos dos casos de diarreia, vômitos e mal-estar de que sofremos são toxinfecções alimentares (vulgarmente conhecidas como “intoxicações”) causadas pela presença de bactérias nos alimentos que consumimos. A gravidade das toxinfecções alimentares é variável, podendo a sintomatologia desaparecer rapidamente, ou então progredir para situações graves, em algumas circunstâncias fatais.

Algumas pessoas, nomeadamente as crianças, as grávidas, os idosos e os doentes apresentam um maior risco de contrair estas doenças.

Os sintomas mais comuns de uma toxinfecção alimentar incluem diarreia (algumas vezes com sangue ou pus nas fezes), dores abdominais fortes, febre, dores de cabeça, vômitos e, geralmente, um enorme cansaço. Estes sintomas aparecem normalmente um a três dias após a ingestão do alimento contaminado. Contudo, dependendo do alimento e do microrganismo patogénico, o aparecimento da sintomatologia pode variar entre 20 minutos a alguns meses.

Se apresentar algum dos sintomas descritos anteriormente deve procurar imediatamente cuidados médicos.

A visão corrente do público é de que as intoxicações alimentares são adquiridas em estabelecimentos comerciais como cantinas e restaurantes. No entanto, tem-se constatado que estas doenças estão muitas vezes associadas à preparação e ao consumo de alimentos nas nossas casas. Um número muito reduzido de erros relacionados com o manuseamento dos alimentos é responsável por uma percentagem elevada de toxinfecções alimentares.

COMO PREVENIR?

Alguns cuidados na compra, na preparação e no armazenamento de alimentos poderão reduzir a incidência destas doenças.



NA COMPRA DOS ALIMENTOS

As bactérias não se vêem a olho nu. Um alimento pode parecer perfeitamente seguro e no entanto conter bactérias patogénicas! Por exemplo, um ovo com salmonelas tem um aspecto normal.

Selecione o local de compra. Prefira estabelecimentos onde a higiene e a organização sejam evidentes. Alguns alimentos não devem ser comprados em feiras e mercados; as condições de higiene e de refrigeração podem não ser adequadas.

Quando vai às compras, comece pelos alimentos que não necessitam de armazenamento a baixas temperaturas.

Consulte sempre no rótulo de cada embalagem:

- Prazos de validade; nunca compre alimentos fora de prazo.
- Condições especiais de conservação e de utilização; alguns alimentos necessitam de condições de conservação e/ou de utilização especiais, por exemplo, os congelados.
- Composição do alimento; caso seja alérgico a algum alimento, a identificação do ingrediente a que é alérgico evitará um consumo inadvertido.

O PRAZO DE VALIDADE

«Consumir até...» e «consumir de preferência antes de...»: qual a diferença?

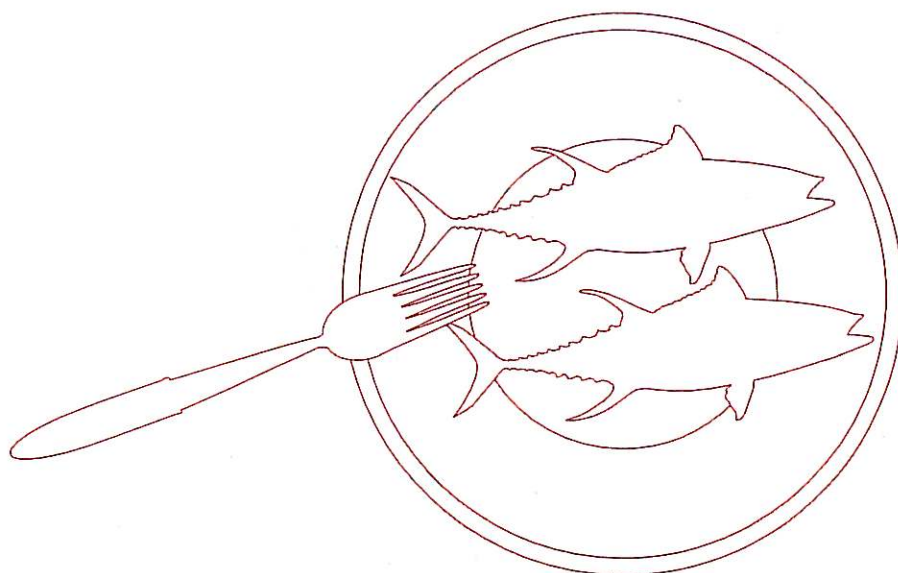
Consumir até... é utilizado quando os produtos se estragam rapidamente (por exemplo, carne embalada, ovos e laticínios). Após esta data, os alimentos não devem ser consumidos - existe o perigo de intoxicação alimentar.

Consumir de preferência antes de é utilizado em produtos que podem ser armazenados durante mais tempo (por exemplo, cereais, arroz, conservas e especiarias). Não é perigoso consumir um alimento após esta data - mas este pode ter começado a perder algumas características como o seu sabor e a sua textura.

Tenha em atenção que o prazo de validade é definido para os alimentos antes de abertas as embalagens. Poderá encontrar no rótulo informações como: “depois de aberto, conservar no frio e consumir no intervalo de uma semana”, “após abertura pode conservar-se durante um mês na parte inferior do frigorífico”, “depois de aberta esta embalagem, consumir de preferência no prazo de seis meses”.

OS ADITIVOS

Existe a ideia generalizada de que um alimento que contem aditivos - os números E - não é um alimento saudável. Um aditivo alimentar é definido, no Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea da Academia das Ciências de Lisboa (2001), como “... substância que se adiciona aos alimentos para os conservar ou para lhes melhorar o sabor, a textura, ou a aparência.”. A utilização de aditivos nos alimentos é regulada por legislação própria, tanto em Portugal como em todos os países da União Europeia (UE). Uma substância só pode ser utilizada como aditivo depois de ter sido demonstrada a sua inocuidade para a saúde do consumidor através da realização de estudos toxicológicos rigorosos e da demonstração da sua necessidade tecnológica. Depois de autorizados, os aditivos podem ser reavaliados se surgir alguma suspeita sobre a sua inocuidade. Quando um aditivo alimentar passa os testes de segurança e é aprovado para



utilização em toda a UE é lhe atribuída a letra E, associada a um número de 3 ou 4 algarismos. Os aditivos são distribuídos por grupos de acordo com a função que desempenham nos alimentos, por exemplo, corantes (E 100-1..), conservantes (E200-2..) e antioxidantes (E300-3..). Se alguns aditivos podem tornar um alimento potencialmente perigoso num alimento seguro e se muitos são substâncias naturais (ex. E 300 – ácido ascórbico (vitamina C), E 330 – ácido cítrico (constituente natural de muitos frutos, nomeadamente, de limões e outros citrinos), outros apenas são utilizados para tornar os alimentos mais atraentes e saborosos. Assim, consulte o rótulo e, sem fundamentalismos, seleccione os alimentos com menos aditivos. Porquê comprar uma alimento vermelho que sem a adição de corantes seria branco?

A qualidade dos ingredientes é fundamental! A higiene do local de compra é um bom indicador.

Algumas dicas para avaliar a frescura dos alimentos:

O peixe deve ter um aspecto firme, a pele brilhante com escamas bem agarradas ao corpo, as guelras vermelho vivo e brilhantes e os olhos salientes com as pupilas negras e brilhantes e as córneas transparentes.

Certifique-se que as carnes não apresentam manchas esverdeadas ou azuladas ou zonas com aspecto seco. A carne

de bovino fresca apresenta uma cor vermelha. A cor vermelha arroxeada das carnes embaladas a vácuo é um indicador de boa conservação e não de “má qualidade”. Esta cor é provocada pelo vácuo (ausência do oxigénio do ar). Abra a embalagem e deixe arejar durante meia hora e verifique que a cor vermelha “reaparece”.

No que se refere aos frutos e vegetais, devem ser seleccionados aqueles que apresentam folhas estaladiças, cascas e folhas sem cortes ou manchas e não apresentam sinais de amolecimento ou de podridões.

Certifique-se que as contaminações cruzadas são prevenidas nos expositores:

- os alimentos crus não devem estar expostos nos mesmos locais que os alimentos já cozinhados. Por exemplo, se camarões já cozinhados estiverem expostos no mesmo balcão do peixe fresco, podem estar já contaminados.
- as facas/tábuas/máquinas de fatiar utilizadas para alimentos crus (ex. carne) não devem ser as mesmas utilizadas em alimentos já preparados (ex. fiambre ou queijo).

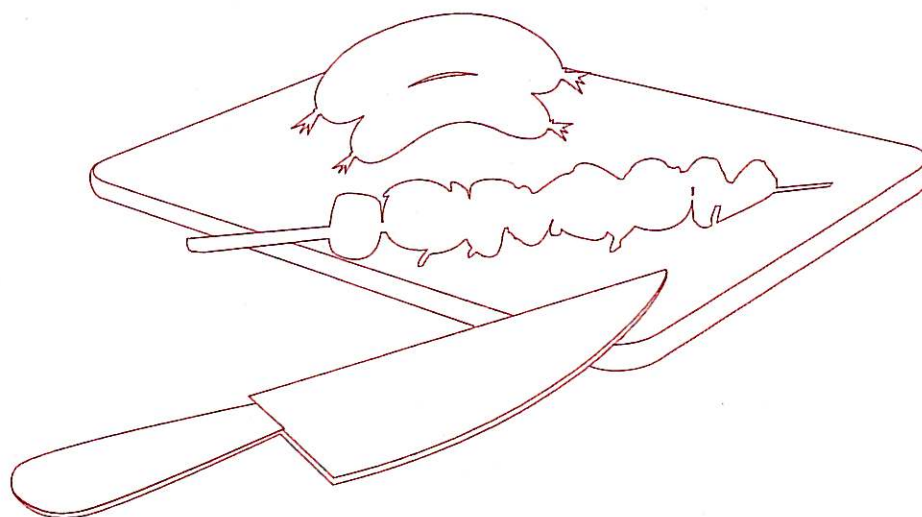
Evite as contaminações cruzadas no carrinho ou no cesto e nos sacos onde coloca as suas compras:

- coloque a carne e o peixe em sacos de plástico separados, de modo a que os sucos não escorram e contaminem os outros alimentos.
- separe os frutos, os vegetais, as plantas e as flores de modo a que as bactérias do solo que podem conter não passem para os outros alimentos.

Não compre latas que estejam inchadas ou danificadas, nem frascos sem o selo de garantia ou que estejam a derramar líquido. A integridade das embalagens é fundamental para prevenir a contaminação de alimentos com bactérias indesejáveis.

Verifique se os ovos estão intactos, limpos e carimbados.

Não compre vegetais ou legumes amarelados, murchos ou pisados: são sinais de que estiveram expostos a condições inadequadas de transporte e de armazenamento.



Verifique se os produtos congelados não apresentam sinais de descongelação (cristais de gelo ou água dentro da embalagem). Sempre que possível, verifique a temperatura dos equipamentos de refrigeração e de congelação que deverão ser inferiores a 5 °C e -18 °C, respectivamente.

Os alimentos congelados e os refrigerados devem ser transportados em sacos isotérmicos.

Terminadas as compras, deve chegar a casa o mais rápido possível e, de imediato, colocar os alimentos refrigerados e os congelados, no frigorífico e no congelador, respectivamente.

Alerte os responsáveis pelos estabelecimentos sempre que detectar alguma situação que possa colocar em risco a segurança dos alimentos.

NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS

A preparação dos alimentos com segurança resume-se essencialmente a quatro regras fundamentais: Lavar, Separar, Aquecer e Arrefecer.

Lavar Manter as mãos e as superfícies bem limpas! A falta de limpeza das mãos e das superfícies são causas muito frequentes de toxinfecções alimentares.

Separar Prevenir as contaminações cruzadas (passagem de bactérias de uns alimentos/equipamentos/utensílios/superfícies para outros). Estas são frequentes quando se preparam carnes cruas, aves ou mariscos não cozinhados, cujos sucos podem escorrer e contaminar superfícies ou outros alimentos já preparados e prontos a comer.

Aquecer Cozinhe bem os alimentos! As bactérias patogénicas são destruídas a temperaturas elevadas.

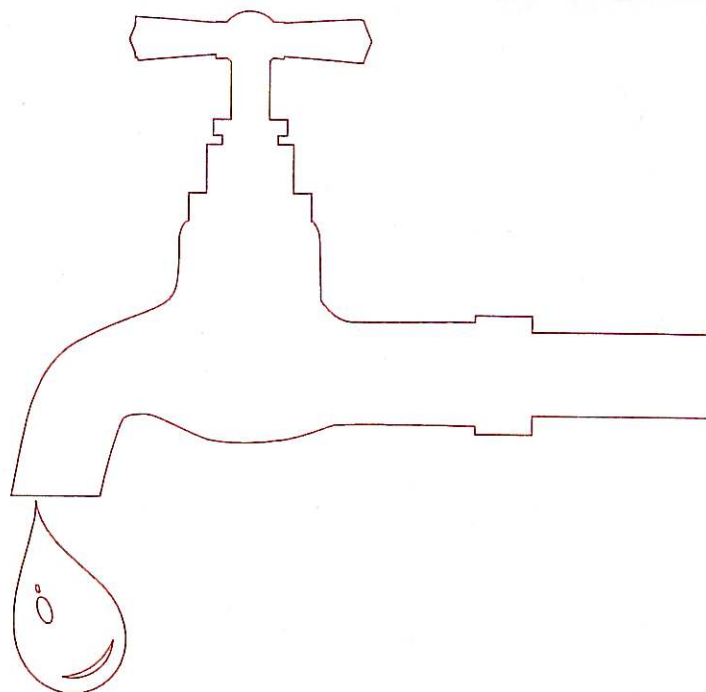
Arrefecer A temperatura tem uma forte influência no crescimento microbiano. A maioria das bactérias patogénicas tem temperaturas óptimas de crescimento (temperaturas em que duplicam mais rapidamente) entre os 25 e os 40 °C sendo o seu crescimento mais baixo a baixas temperaturas.

LAVAR

Lave as mãos com água morna e sabonete antes e depois de manusear os alimentos, depois de mexer nos lixos, em plantas, em produtos de limpeza ou em animais e depois de utilizar a casa de banho.

Todos os utensílios e electrodomésticos devem ser bem limpos após cada utilização.

A limpeza deve compreender um primeiro enxaguamento para a remoção de partículas de sujidade e de alguns microrganismos. Numa segunda etapa, deve utilizar-se o detergente que vai actuar sobre as partículas de



sujidade que se encontram aderidas. Um último enxaguamento remove completamente as partículas e o detergente.

Não se esqueça do sifão da banca. Onde existem restos de alimentos, podem crescer bactérias!

A lixívia pode ser utilizada na desinfecção do sifão da banca e de algumas superfícies. Consulte as instruções de utilização no rótulo da embalagem.

A lavagem da loiça deve ser realizada em máquinas de lavar, pois é o processo mais rápido, económico e higiénico.

Nos casos em que se torna necessário lavar loiça ou utensílios à mão, deve utilizar-se água quente e um detergente apropriado.

No enxaguamento final, a água também deve ser quente e limpa e a loiça e os utensílios devem secar ao ar, evitando-se a utilização de panos.

Na lavagem e na preparação de alimentos a água utilizada deve ser potável.

A água de poços e de fontes deve ser analisada regularmente.

Não utilize água de fontes públicas se não estiverem afixados resultados de análises recentes!

Lave os legumes e a fruta muito bem antes de os descascar e cortar. Não utilize sabão ou outros detergentes. Se for necessário e apropriado, utilize uma pequena escova para retirar sujidades mais superficiais. Depois de bem lavadas, as saladas podem ser desinfectadas em água com lixívia (uma colher de chá por litro de água durante 30 minutos; lavar com água antes

de consumir) ou com uma quantidade “generosa” de vinagre. Pode também optar pelos desinfetantes disponíveis no mercado, seguindo rigorosamente as instruções dos fabricantes.

Atenção: As lixívia perfumadas ou com detergentes não podem ser utilizadas para desinfetar alimentos, pois contêm aditivos não aprovados para a indústria alimentar.

Lave frequentemente as suas tábuas, pratos, facas, garfos e demais utensílios com água quente e sabão, depois de preparar cada alimento e antes de passar ao seguinte.

Utilize tábuas de cortar de plástico ou de qualquer outro material não poroso. Pode usar tábuas de madeira enquanto estas apresentarem uma superfície lisa, sem marcas profundas das facas onde se podem depositar restos de comida. Todas as tábuas devem ser lavadas de preferência na máquina de lavar louça, ou então com água bem quente e sabão.

Prefira o papel de cozinha para limpar mesas ou bancadas. Se limpar com panos de cozinha, lave-os com frequência na máquina de lavar roupa, num ciclo de alta temperatura. As esponjas devem ser substituídas quando começam a perder integridade (ex. amolecimento, desintegração) e sempre que sejam utilizadas para a limpeza de superfícies muito contaminadas.

SEPARAR

Previna as contaminações cruzadas.

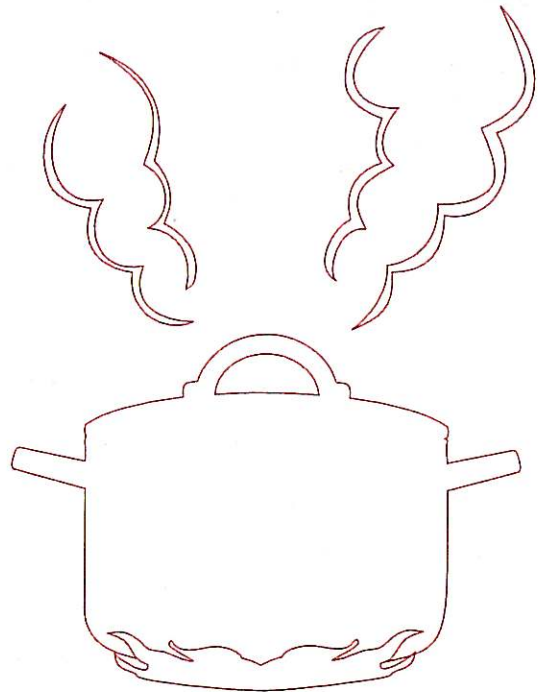
Use utensílios diferentes (ex. tábuas, facas) na preparação de alimentos crus e de produtos prontos a comer.

Nunca coloque alimentos já confeccionados em recipientes onde estiveram antes carnes, peixes ou mariscos crus e frutos ou vegetais não lavados.

Deite fora tudo o que tenha bolor (em alguns queijos e enchidos o bolor é desejável)!

AQUECER

Os alimentos crus, como a carne, os ovos e o leite não pasteurizado, podem estar contaminados com microrganismos patogénicos. Estes serão



destruídos quando os alimentos são cozinhados por tempos e temperaturas suficientes (todas as partes dos alimentos devem atingir pelo menos 70 °C).

Independentemente do tipo, as carnes devem ser “bem passadas”. Particular atenção deve ser dada aos hamburguers e às salsichas frescas (quer o exterior quer o interior devem estar “bem passados”).

Se pretender aquecer salsichas enlatadas, não o faça em água a ferver pois podem formar-se produtos prejudiciais à saúde. Retire-as da lata e coloque-as em água quente durante alguns minutos.

Certifique-se ao cozinhar os ovos que gema e a clara ficam bem firmes. Evite receitas que incluam ovos crus ou parcialmente cozinhados por exemplo, molhos de saladas, maioneses, cremes de bolos, doces de colher e gemadas.

O peixe cozinhado deve ficar opaco e separar-se facilmente com um garfo.

Ferva os molhos, sopas e cremes quando os reaquecer. Aqueça outro tipo de sobras de forma a que toda a comida fique bem quente (pelo menos a 70 °C).

Cozinhe bem os alimentos. A pré-cozedura dos alimentos permite às bactérias multiplicarem-se de tal forma que a cozedura seguinte pode não ser suficiente para as destruir.

Ao utilizar o microondas, como o calor não se distribui igualmente por todo o alimento, evite cozinhar peças grandes. Os alimentos líquidos podem ser mexidos durante a preparação. De preferência use recipientes cerâmicos e não use película aderente para os tapar durante o aquecimento; utilize os tapa-pratos próprios para ir ao microondas.

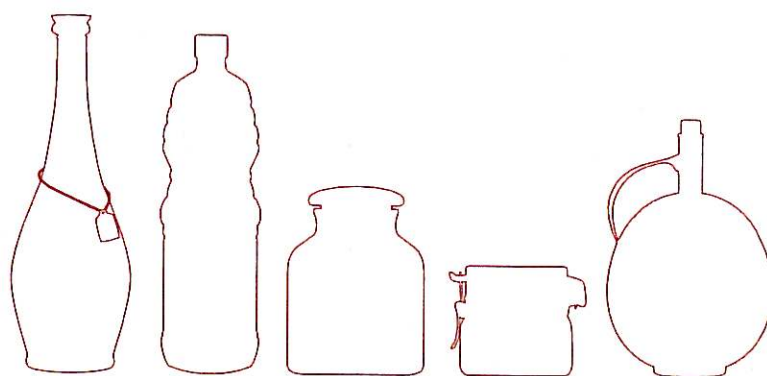
Retire as zonas queimadas dos alimentos (por exemplo nos churrascos) – contêm substâncias perigosas!

ARREFECER

Mantenha as marinadas no frigorífico, nunca na banca à temperatura ambiente.

Descongele os alimentos no frigorífico, em água fria corrente ou no microondas.

Depois de descongelados, os alimentos devem ser cozinhados de imediato. Depois de cozinhados, se não forem consumidos de imediato, os alimentos devem ser arrefecidos rapidamente e guardados no frio para evitar o crescimento de bactérias.



NO ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

Os armários e as despensas devem ser bem organizados e arrumados! Os alimentos com prazos de validade longos (ex. os enlatados, as farinhas, o arroz) devem ser armazenados em locais frescos, secos e arejados. Os alimentos em pó, como as especiarias, ou em grão devem ser guardados em recipientes bem fechados. As compotas e doces de fruta que não precisam de ser guardadas a baixas temperaturas podem ser guardadas em posição invertida para evitar o crescimento de bolores.

Depois de abertas as embalagens metálicas, os alimentos devem ser passados para recipientes não metálicos e com tampa. O contacto da lata com alguns alimentos ao ar (lata aberta) pode provocar uma alteração do seu sabor (sabor metálico).

As quatro regras fundamentais para a segurança dos alimentos na sua preparação – **Lavar, Separar, Aquecer e Arrefecer** – também têm que ser cumpridas durante o armazenamento dos alimentos.


LAVAR

Utilize recipientes bem limpos para guardar os seus alimentos.

Limpe o seu frigorífico com frequência – consulte o manual de funcionamento do aparelho. Utilize detergentes apropriados, água com vinagre ou água com bicarbonato de sódio.

SEPARAR

Evite as contaminações cruzadas.

Armazene os alimentos em caixas, sacos plásticos e película aderente ou de alumínio próprios para alimentos. Procure o símbolo  que indica "próprio para alimento". Tenha em atenção todas as instruções de utilização, nomeadamente a temperatura máxima.

Não guarde os detergentes e os produtos de higiene junto de alimentos.

Nunca guarde detergentes ou outros produtos químicos em embalagens de alimentos retornáveis ou recicláveis (por exemplo garrafas de água ou de sumos).

AQUECER

Depois de cozinhados, se não forem consumidos de imediato, os alimentos devem ser mantidos a uma temperatura elevada (superior a 65 °C).

ARREFECER

Nunca encha o frigorífico. O ar frio deve circular para manter todos os alimentos armazenados à temperatura adequada.

Como arrumar o frigorífico?

Os alimentos cozinhados, os iogurtes, os queijos, os molhos e os doces e compotas de fruta devem ser colocados nas prateleiras superiores.

Nas prateleiras intermédias, coloque produtos de charcutaria, saladas preparadas, bolos com cremes, doces de colher.

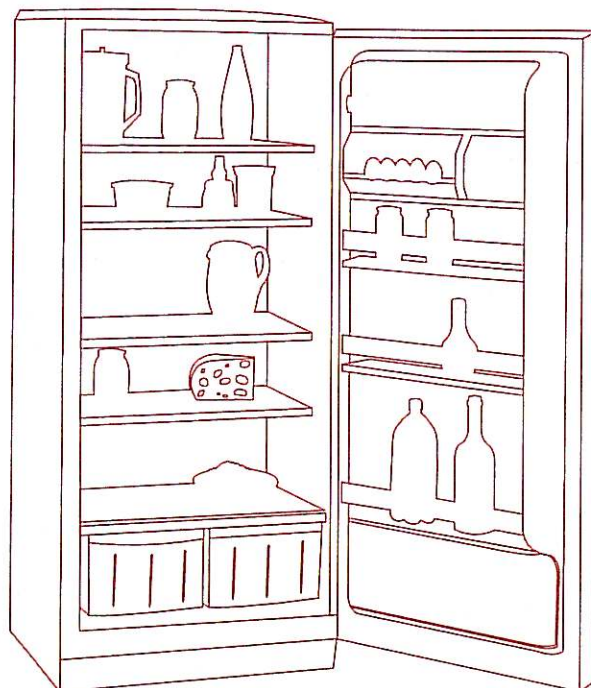
Na prateleira mais baixa coloque carnes, peixes e mariscos crus.

As frutas e os legumes devem ser colocados nas gavetas localizadas na parte inferior do frigorífico.

Na porta, a zona menos fria do frigorífico, deve colocar o leite, os ovos, a manteiga, a água, os sumos e o vinho.

Os alimentos que se estragam mais facilmente, como a carne, o frango, o leite e seus derivados e as saladas devem ser mantidos sempre no frigorífico.

Os alimentos cozinhados, ou as sobras, devem ser colocados no frigorífico ou no congelador no máximo em 2 horas.



Antes de serem refrigerados, os alimentos devem ser arrefecidos rapidamente (por exemplo, arrefecidos em água fria ou mexidos com frequência). Quando os alimentos cozinhados arrefecem até à temperatura ambiente, os microrganismos começam de imediato a sua multiplicação.

Não coloque alimentos quentes em caixas de plástico.

**Por que não devemos guardar alimentos quentes no frigorífico?
Se forem guardados quentes, a temperatura no interior do frigorífico vai aumentar. A estas temperaturas, algumas bactérias podem crescer e estragar ou tornar perigosos alguns alimentos.
Por outro lado, os gastos energéticos também serão superiores.**

Armazene frutas ou vegetais cortados, descascados ou partidos, em pequenas porções (por exemplo, salada de fruta, fruta laminada, bolinhas de melão ou melancia) a uma temperatura de pelo menos 5 °C, isto é, no frigorífico.

Siga as instruções do rótulo para armazenar alimentos congelados.

Já verificou quantas estrelas tem o seu congelador? Qual o seu significado?

O tempo máximo de armazenamento de um alimento congelado depende do número de estrelas do seu congelador:

Nenhuma estrela – armazenamento por um período de 24 h

*** armazenamento por um período de 1 semana**

**** armazenamento por um período de 1 mês**

***** ou **** armazenamento até à data indicada na embalagem**

Antes de congelar alimentos crus, certifique-se que são frescos.

Divida os alimentos em porções pequenas, de modo a que congelem rapidamente, e coloque-os em recipientes bem limpos e fechados (caixas com tampa ou sacos de plástico para congelação de alimentos).

Tenha em atenção que os alimentos frescos ou cozinhados só poderão ser congelados em arcas congeladoras ou se o congelador tiver três ou quatro estrelas.

Título Guia de Conservação dos Alimentos

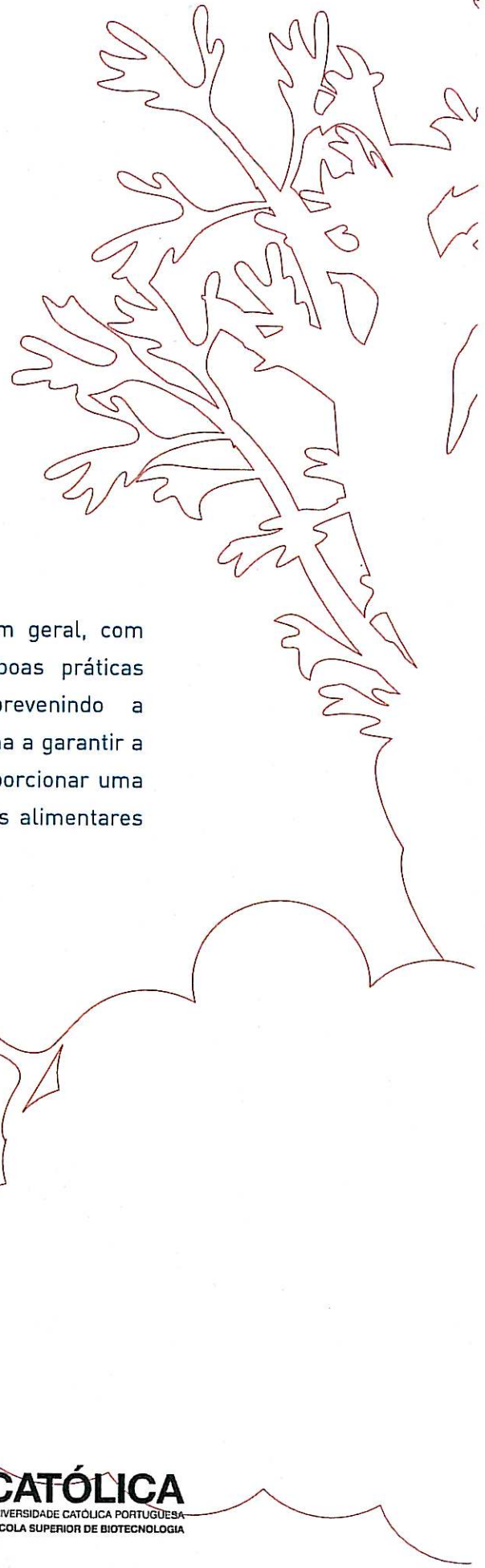
Textos Dra. Paula Teixeira

Ilustrações Lígia Pires

Editor Lipor

Impressão e Acabamento Marsil, Artes Gráficas, Lda

Este Guia é destinado à população em geral, com o objectivo de dar a conhecer as boas práticas na conservação dos alimentos, prevenindo a contaminação e/ou degradação, de forma a garantir a segurança alimentar, assim como, proporcionar uma orientação no sentido de fazer escolhas alimentares mais saudáveis.



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA