

# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS



# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS



Os cuidados de higiene durante a preparação e confecção dos alimentos tem como objectivo evitar a sua contaminação e preservar a saúde dos consumidores.

## → Cuidados de Higiene:

Desde a preparação até ao consumo, os alimentos devem respeitar o sentido de **“marcha em frente”** sem cruzamentos nem retrocessos.

A situação de **marcha em frente** permite evitar ou diminuir a possibilidade de contaminação dos alimentos já confeccionados por outros crus ou utensílios a estes destinados.

## SISTEMA DE MARCHA EM FRENTE

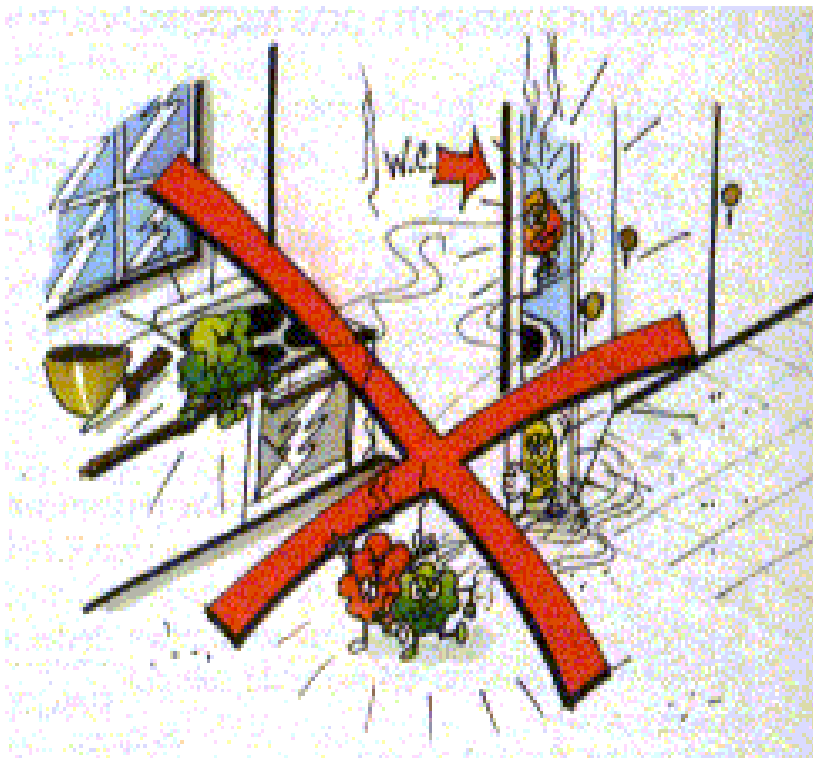
Define-se como um sistema em que não se prevê retrocessos nem cruzamentos dos géneros alimentares durante as várias fases da sua preparação até à confecção, empratamento e consumo.

## SISTEMA DE MARCHA EM FRENTE

Embora existam cozinhas onde se torna complicado ou praticamente impossível a implementação do sistema de marcha em frente, pode-se no entanto, orientar as tarefas de modo a evitar cruzamentos desnecessários.

**(ver anexo 1 – Circuito de recepção-consumo)**

# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS



Deve existir uma separação entre os **circuitos limpos** (encaminhamento dos géneros alimentícios através das zonas de armazenagem, preparação, distribuição e consumo) e os **circuitos sujos** (circuito utilizado pelo lixo).

# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS

Deverá existir uma diferenciação entre as diversas zonas de preparação, nomeadamente:

## Zonas de Preparação:

Legumes e Tubérculos

Saladas

Pescado

Carne

# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS

Em cozinhas em que não haja distinção entre as referidas zonas, pode utilizar-se a mesma zona para a preparação das diferentes matérias-primas desde que em tempos diferentes e após uma desinfeção do local.





A cuidar dos portugueses



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE



ARS NORTE

Administração Regional  
de Saúde do Norte, I.P.



ACES ATB

Agrupamento dos Centros de Saúde do Alto Tâmega e Barroso

Unidade de Saúde Pública

# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS

Os produtos alimentares deverão ser manipulados com cuidado e, a pessoa que prepara os tubérculos e legumes não deverá ser a mesma que prepara a carne, pois os tubérculos e legumes são altamente conspurcados e podem ser uma fonte de contaminação e posterior intoxicação alimentar.

# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS



Na confecção de alimentos deve-se-á ter em conta a temperatura adequada, já que esta constitui um dos factores mais importantes na luta contra as

**Toxinfecções Alimentares.**

# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS

É principalmente perigosa a manutenção de temperatura das preparações culinárias entre os **+10<sup>0</sup>** e os **+ 65<sup>0</sup>C**, na qual se verifica a multiplicação microbiana (máxima entre os **+ 35<sup>0</sup>** e os **+ 40<sup>0</sup>C**) pelo que esta faixa de temperatura deverá ser rapidamente ultrapassada.

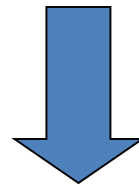
# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS

É principalmente perigosa a manutenção de temperatura das preparações culinárias entre os **+10<sup>o</sup>** e os **+ 65<sup>o</sup>C**, na qual se verifica a multiplicação microbiana (máxima entre os **+ 35<sup>o</sup>** e os **+ 40<sup>o</sup>C**) pelo que esta faixa de temperatura deverá ser rapidamente ultrapassada.



# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS

Fornecer um grande número de refeições em pouco tempo/preparação com alguma antecedência



**Maior risco de Toxinfecção Alimentar!!!**

# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS

Após os alimentos estarem cozinhados, deve evitar-se a permanência destes a temperaturas entre os

**+4 e os +60°C.**

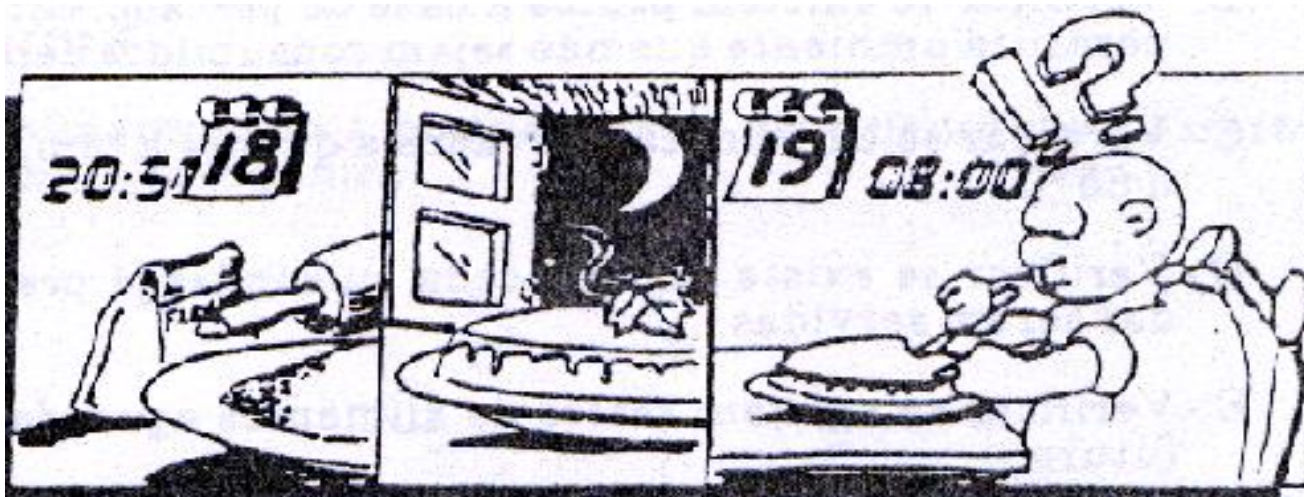


Condições favoráveis ao desenvolvimento de estafilococos com risco de ocorrência de

**Toxinfecções Alimentares!!!**

# PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO DE ALIMENTOS

## POR ISSO:



O alimento cozinhado deve ser mantido  
muito quente ou muito frio!!!

# Conservação e Distribuição das Refeições

## Refeições conservadas pelo Calor

Devem ser colocadas após confecção em recipientes próprios e mantidas a temperaturas  $\geq 65^{\circ}\text{C}$  até serem consumidas.



# Conservação e Distribuição das Refeições



- Se não for possível, servir de imediato os alimentos confeccionados, deve-se proceder ao seu arrefecimento rápido, **(atingir os 10°C em 2 horas)**.

## Refeições conservadas pelo Frio

Através do processo de refrigeração e congelação devem ser acondicionadas em unidades individuais de forma a que as suas dimensões favoreçam a obtenção em pouco tempo de temperatura interna **igual a +3°C ou - 18°C** respectivamente.

# REAQUECIMENTO DAS REFEIÇÕES CONSERVADAS PELO FRIO

- ▶ O consumo dos alimentos ou refeições previamente confeccionadas e conservadas pelo frio, deverá ser feito no dia do seu reaquecimento, sendo consideradas impróprias para consumo se tal não acontecer.
- ▶ Este reaquecimento deverá ser efectuado a uma temperatura de +65<sup>o</sup>C, em menos de 1 hora e mantida a esta temperatura até ao seu consumo.

# Distribuição de Refeições

## Refeições Frias:

Devem ser mantidas em refrigeração até ao seu consumo, não devendo ser retiradas do frio com mais de 1h de antecedência.

# Refeições Quentes



Devem ser servidas de imediato após preparação, excepto se conservadas pelo calor, ou após reaquecimento se se tratar de refeições conservadas pelo frio.

# EMP RATAMENTO E EXPOSIÇÃO

- No caso do empratamento de refeições deverão ser respeitadas todas as regras básicas de higiene;
- Os alimentos já confeccionados, quando expostos, deverão estar isolados e protegidos em vitrines;
- A exposição de preparações frias e refeições não deverá ultrapassar os 30 minutos, sendo eliminadas se ultrapassarem este limite.

# SOBRAS DE CONFECÇÃO

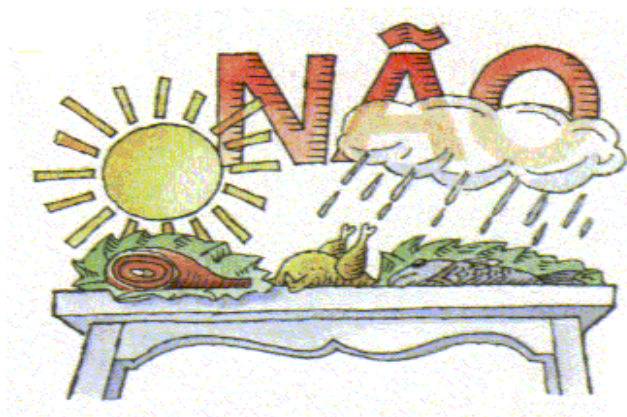
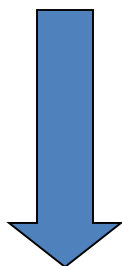
Representam um perigo porque sofrem  
muitas manipulações



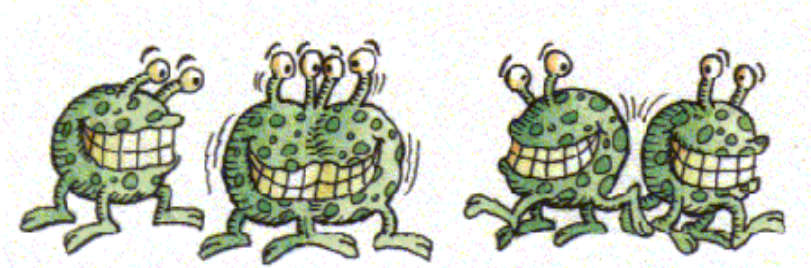
Logo existem mais oportunidades de  
contaminação!



## Períodos de Aquecimento/Períodos de Arrefecimento/ Manutenção à Temperatura Ambiente



Estas situações concorrem para o desenvolvimento microbiano



**Toxinfecções Alimentares**



# SOBRAS DE CONFECÇÃO



**Por razões de  
segurança, em  
princípio, todas  
as sobras e restos  
devem ser  
eliminados!**

## No entanto:

**As sobras que não tenham sido servidas podem ser reaproveitadas:**



Para tal deve-se assegurar a cadeia de frio e o acondicionamento só deverá ser efectuado desde que os sucos ou molhos sejam retirados e sejam acondicionadas de forma hermética (película ou caixa adequada) e refrigeradas de imediato **(0° a +3°C)**.

Devem ser consumidas no prazo máximo de 24h, devendo ser rejeitadas se tal não acontecer!!!

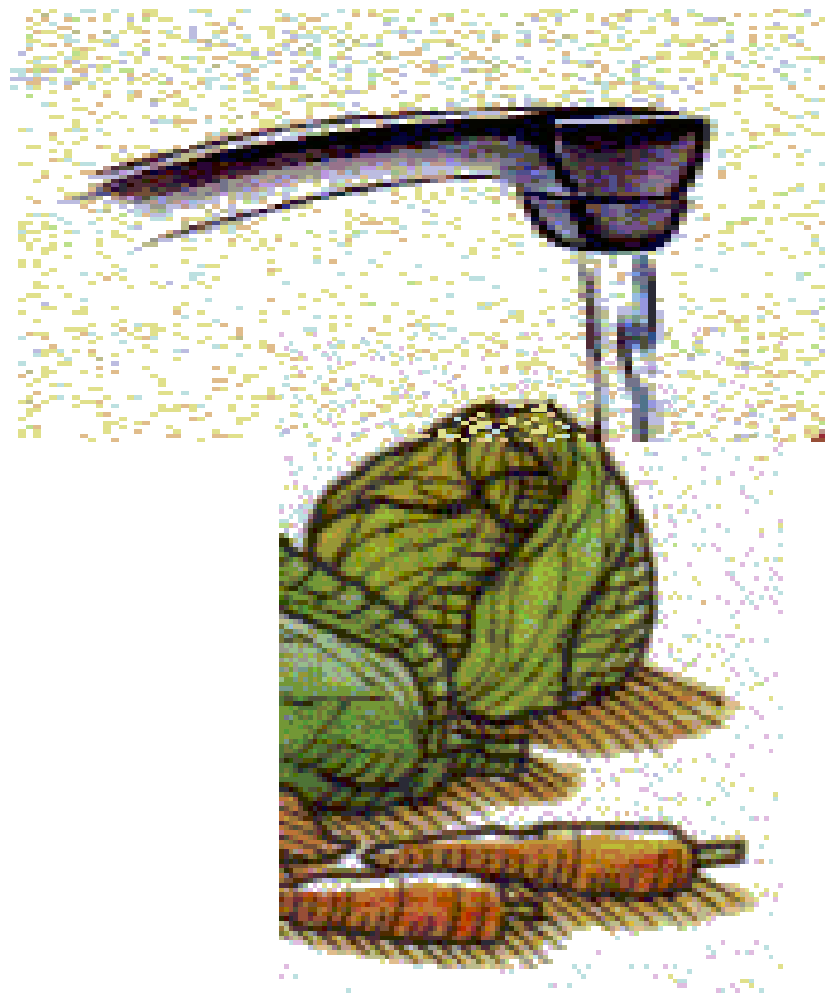
Alimentos de alto risco, como produtos com ovo cru e/ou picados, pelas suas características encontram-se, por vezes, na origem de **intoxicações alimentares**.



**Pelo que não deverão ser conservados para posteriores utilizações!!!**

# ALIMENTOS CRUS/SALADAS

Além da indispensável lavagem é aconselhável desinfectar todos os produtos hortícolas e legumes que se consomem crus, com especial atenção para as Saladas.



Para esse efeito, utiliza-se lixívia (isenta de detergentes ou qualquer outra substância).

Adicionar **10 gotas de lixívia para 1 l de água** e mexer bem.

De seguida mergulham-se as verduras nessa água durante 30 min.

Passado esse tempo, deverão ser lavados novamente com água potável e abundante.

# AMOSTRAS PARA ANÁLISES MICROBIOLÓGICAS

- ▶ Deverá ser efectuada uma colheita de amostras da refeição completa, para análise microbiológica, na eventualidade de uma toxinfecção alimentar.
- ▶ Cada amostra deverá ser obtida imediatamente antes da conclusão da distribuição dos alimentos aos consumidores, sendo devidamente etiquetadas (designação do conteúdo e data de embalagem) e conservadas em recipiente esterilizado durante um período mínimo de 72 horas.