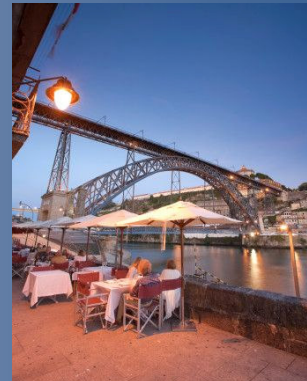


Segurança Alimentar

nas Refeições Fora de Casa

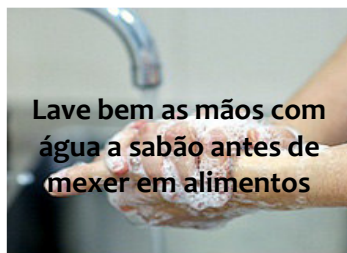
Actualmente, é obrigatório existirem sistemas preventivos de segurança alimentar, implementados ao longo de toda a cadeia alimentar (“desde o prado até ao prato”), que permitem atestar que os alimentos são seguros para o consumidor. Estes sistemas evitam que os microrganismos contaminem os alimentos ou eliminam a contaminação existente através de processos simples, como a fervura, ou mais complexos, como os usados na indústria alimentar, dos quais a ultrapasteurização (UHT) é um exemplo.



Prefira locais que têm implementado este sistema preventivo (designado pela sigla inglesa HACCP), facilmente identificado pela sinalização colocada à entrada do estabelecimento. Este sistema é obrigatório por lei em todas as instalações alimentares, desde um simples vendedor de cachorros quentes, até aos restaurantes, passando por feiras, festivais, talhos, padarias, mercados, etc.



Caso tenha dúvidas acerca do local ou vá de férias para o estrangeiro:



Lave bem as mãos com água e sabão antes de mexer em alimentos

Não coma ovos e produtos derivados (ex: maionese e outros molhos, produtos de pastelaria, pratos e sobremesas com ovos,



Evite consumir mariscos e crustáceos.



Prefira fruta e legumes inteiros, lave-os e retire-lhes a casca antes de os comer.



Não coma saladas, mas sim vegetais cozidos.



Opte por carnes e peixes bem passados.



Beba água fervida ou engarrafada.