

# 6 pontos para prevenir intoxicações alimentares em casa

## 1 Compra de alimentos

Verificar la fecha de caducidad, etc.

Embrulhe a carne e o peixe separadamente

Se possível, coloque junto gelo ou algo similar.

Vá direto para casa sem desviar.

Super Market

COOL

## 2 Conservação em casa

Ao chegar em casa guarde a compra, imediatamente, na geladeira,

Encha apenas cerca de 70%

Minimize o tempo de abrir e fechar a porta.

Mantenha a temperatura da geladeira abaixo de 10°C e a do freezer abaixo de -15.

Guarde a carne e o peixe embalados para evitar vazamento de líquidos.

## 3 Preparação (Prévia)

Jogue fora o lixo, com frequência.

Descongele alimentos congelados na geladeira

Use toalhas limpas e panos de cozinha

Lave as mãos com frequência

Após cortar carne e peixe, desinfete-os com água fervente.

Mantenha a carne e o peixe longe dos alimentos consumidos crus

Lave bem os legumes também.

Lave e desinfete utensílios como facas e panos de cozinha

## 4 Culinária

Lave as mãos antes de cozinhar

Ao usar o micro-ondas, certifique-se de que ele está aquecendo uniformemente

Se você parar de cozinhar no meio do preparo, guarde os alimentos na geladeira.

Mantenha a cozinha limpa

Aqueça bastante!!  
(A temperatura no centro deve ser de 75°C por mais de 1 minuto)

## 5 Refeição

Lave as mãos antes de comer

Use utensílios e talheres limpos para servir

Não deixe os alimentos em temperatura ambiente por muito tempo

©2014 大阪府もずやん

## 6 Sobras

Lave as mãos antes de trabalhar

Se já passou muito tempo ou parece suspeito, jogue-o fora.

Guarde na geladeira

Use equipamentos e recipientes limpos

Divida em pequenas porções para esfriar rapidamente.

Ao reaquecer, esquite muito bem.  
(A temperatura de 75 °C ou mais)

## 3 princípios básicos para prevenir intoxicações alimentares

- 1 "Não contamine" os alimentos com bactérias e vírus
- 2 Não deixe as bactérias que estão nos alimentos se **multiplicarem**.
- 3 "Elimine" as bactérias e vírus que estão nos alimentos e nos utensílios de cozinha