

- **Bares de saladas e self service em restaurantes e lojas de pronto a comer.** Certifique-se de que os alimentos têm uma protecção - normalmente uma cobertura de plástico sobre a comida para a proteger de tosse e espirros. Devem ser providenciados utensílios separados para as diferentes comidas e com cabos compridos para evitar que as mãos entrem em contacto com a comida. Mais uma vez lembre-se que as comidas quentes devem ser mantidas muito quentes e as frias, muito frias. Mas não se esqueça que um em cada cinco casos de intoxicações alimentares é causado por alimentos preparados em casa. Regras importantes para a sua cozinha: lave as mãos água e sabão durante pelo menos 30 segundos antes de tocar em comida, depois de usar a casa de banho, de tocar em animais ou em alimentos crus. Use tábuas separadas para preparação de alimentos crus e cozinhados; lave os utensílios como as facas em água quente com sabão quando muda de alimentos crus para alimentos cozinhados.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

Come fora de casa? Como ter a certeza que a comida é segura

Eating away from home?
How to make sure food is safe

Come fora de casa?

Como ter a certeza que a comida é segura

Eating away from home? How to make sure food is safe

A nosso estilo de vida agitado origina que tomemos mais frequentemente as nossas refeições em restaurantes ou em lojas de comida pré-preparada. Mas a verdade é que se os alimentos não forem preparados de maneira higiénica, ou se não forem guardados à temperatura certa, podemos adoecer - anualmente na Austrália um milhão e meio de pessoas fica doente devido a comida que consumiram.

Seguem-se sugestões para ter a certeza de que o que come fora de casa é seguro:

- **O restaurante ou a loja de comida estão limpos?** Bancas, chão e mesas sujas podem ter bactérias e atrair insectos nocivos. Se o pessoal não conseguir manter a loja limpa, é possível que a comida também o não esteja. O pessoal deve ter as mãos e o uniforme limpos, e usar pinças para mexer nos alimentos.
- **A comida é mantida muito quente ou muito fria?** Quer seja em casa ou num restaurante, uma regra importante é que os alimentos quentes sejam mantidos quase a ferver e os frios sejam mantidos a uma temperatura muito baixa. Os alimentos cozinhados servidos directamente da cozinha ou da montra de comida devem estar a ferver e serem consumidos de imediato. Os alimentos frios devem estar frios ao tacto e expostos sobre gelo ou refrigerados. Todas as sanduíches prontas a comer com recheio que se estrague facilmente, como queijo, ovos e carne, devem ser mantidas refrigeradas - caso não estejam não as compre.

A não ser que sejam servidas quentes, devem estar no frigorífico.

- **Não tenha receio de rejeitar a comida servida morna ou pouco cozinhada, principalmente mariscos, pratos de carne ou de galináceos.** É importante que os pratos de carne como os de carne picada, hamburgers e salsichas estejam completamente cozinhados interior e exteriormente. O mesmo se aplica a rolos de carne e frango. Com este tipo de carnes, os germes que causam as intoxicações alimentares podem estar em qualquer parte da carne - não apenas à superfície. A cozedura completa mata esses germes; mas se a carne estiver rosada por dentro, e se o suco for rosado em vez de transparente, quer dizer que não está totalmente cozida. Não tem importância se os bifos e uma peça inteira de carne assada estiverem mal passados porque os germes mantêm-se normalmente apenas à superfície deste tipo de carnes - mas é preferível não as comer muito mal passadas.

Se rejeitar um prato de carne ou de frango, certifique-se que todos os acompanhamentos são também substituídos - as verduras, o arroz ou a massa podem estar contaminados pelos sucos da carne mal cozinhada.

- **Consuma imediatamente a comida já pronta.** Deixar os alimentos prontos a comer sem os consumir de imediato aumenta o desenvolvimento das bactérias que causam as intoxicações alimentares. Se levar para casa comida que não terminou num restaurante, vá logo para casa e ponha-a imediatamente no frigorífico. Consuma-a no prazo de 24 horas.