

# Segurança Alimentar

## em Tempo de Férias, nos piqueniques

Embora não haja dados relativos à ocorrência de infeções ou intoxicações no Verão, o aumento da temperatura ambiente é um factor que favorece o crescimento dos microrganismos, nomeadamente das bactérias. Nesta altura do ano é necessário redobrar os cuidados de higiene e segurança alimentar:

Se fizer um piquenique ou tiver de transportar a sua refeição para fora de casa, confeccione os alimentos, de preferência, no próprio dia.

Caso não seja possível, após a confecção, arrefeça-os rapidamente e mantenha-os no frio;

Transporte os alimentos mais perecíveis (ex: queijo, fiambre, iogurtes) de forma segura, usando sacos ou malas térmicas com cubetes de gelo\*.

Caso não tenha nenhum destes equipamentos, prefira alimentos que não se alterem com o calor como pão, bolachas, sumos de fruta, leite UHT, fruta inteira, tostas, frutos secos, etc.



\* O fabricante geralmente especifica quanto tempo os alimentos podem permanecer no equipamento (geralmente mantêm a temperatura entre 2 a 4 horas). Actualmente existem no mercado equipamentos capazes de funcionarem como frigoríficos portáteis, que usam como alimentação o isqueiro do carro e ou uma tomada de 220v e que são excelentes para viagens mais prolongadas;