

Descongelo dos alimentos em segurança

Os alimentos congelados podem conter bactérias que podem crescer depois de descongelados e podem causar intoxicação alimentar. Boas práticas de descongelamento reduzem a possibilidade de doenças transmitidas pelos alimentos e diminuem o desperdício alimentar. Siga estas dicas para descongelar os alimentos congelados em segurança.

O QUE DEVO FAZER?



Separe pedaços grandes de **peixe, camarões ou bagas** congelados dentro da embalagem antes de descongelar. **Descongele apenas a quantidade necessária de alimentos** e mantenha o restante congelado.



Descongele **carne, peixe e marisco** num tabuleiro no frigorífico para evitar a contaminação de outros alimentos.



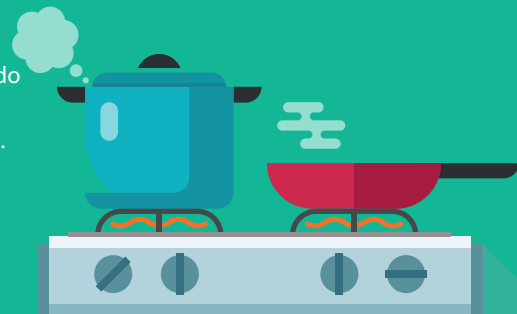
Descongele **vegetais e fruta** sob água fria corrente, de preferência na embalagem original.



Certifique-se de que as suas **mãos e utensílios** estão limpos quando **manusear os alimentos**, por exemplo, quando partir pedaços maiores de alimentos em pedaços mais pequenos.

NÃO SE ESQUEÇA

- Mantenha os alimentos descongelados na embalagem original ou num recipiente apropriado para evitar a contaminação.
- Descongele os alimentos a uma temperatura baixa para impedir o crescimento de bactérias.
- Cozinhe os alimentos descongelados antes do consumo para eliminar as bactérias.
- Não volte a congelar os alimentos depois de descongelados.
- Siga sempre as instruções de conservação do fabricante para garantir que os alimentos permanecem seguros.



A EFSA é o pilar da avaliação dos riscos na UE relativamente à segurança dos géneros alimentícios e alimentos para animais. Em estreita colaboração com as autoridades nacionais, numa consulta aberta com as respetivas partes interessadas, a EFSA fornece aconselhamento científico independente e uma comunicação clara sobre os riscos existentes e emergentes.

© Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos, 2021. A reprodução é autorizada, exceto para fins comerciais, desde que a fonte seja reconhecida.

Créditos fotográficos: Shutterstock
978-92-9499-287-1 | doi: 10.2805/877964 | TM-01-21-084-PT-N

Ciência de confiança para uma alimentação segura


www.efsa.europa.eu


European Food Safety Authority