



# VERÃO E SAÚDE

## EVITAR TOXINFEÇÕES ALIMENTARES

### COMPRA:

- ✓ Atenção aos prazos de validade e informações nos rótulos
- ✓ Adquira os produtos frescos no final das compras
- ✓ Separe por sacos os produtos frescos e por categoria (carne, peixe, legumes, frutas e/ou outros)

### HIGIENE

- ✓ Lave bem as mãos antes de:
  - preparar alimentos
  - manusear utensílios de cozinha
- ✓ Mantenha os equipamentos e utensílios de cozinha limpos

### PREPARAÇÃO

- ✓ Lave bem frutas e legumes
- ✓ Cozinhe bem os alimentos
- ✓ Se reaquecer alimentos já cozinhados, aqueça-os bem
- ✓ Mantenha os alimentos cozinhados quentes até ao momento de serem servidos

### CONSERVAÇÃO

- ✓ No Frigorífico:
  - separe por prateleiras os alimentos crus (carne, peixe, legumes e fruta) dos cozinhados
  - mantenha espaço livre entre os produtos para que o ar frio circule
- ✓ Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados; não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente
- ✓ Não recongele os alimentos que já foram descongelados

Para mais informações:

DGS: <https://www.dgs.pt/em-destaque/como-evitar-o-risco-de-toxinfecoes-alimentares.aspx>  
<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

Se necessário ligue: Saúde 24 – 808 24 24 24

Em caso de emergência ligue: 112