

# Descongelar os alimentos em segurança

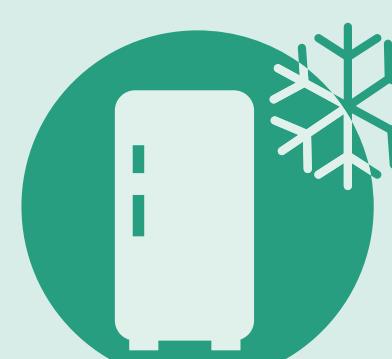
Os alimentos congelados podem conter bactérias que podem crescer após a descongelação e causar intoxicações alimentares. Boas práticas de descongelação reduzem a possibilidade de doenças de origem alimentar e reduzem o desperdício alimentar. Siga estes conselhos para descongelar os alimentos congelados em segurança.



## O QUE DEVO FAZER?



Partir grandes pedaços de **peixe**, **camarão** ou **bagas** no interior da embalagem antes de descongelar. **Descongelar apenas a quantidade de alimento necessário** e manter o resto congelado.



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



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



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

## NÃO SE ESQUEÇA!

- Mantenha os alimentos descongelados na embalagem original ou num recipiente adequado para evitar contaminação.
- Descongele os alimentos a baixa temperatura para prevenir 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.

