

UAC PENSAR de Penacova
2009

Este guia foi elaborado em parceria com a UAC de Condeixa-a-Nova e Mira, no âmbito da Candidatura URBCOM que criou a UAC PENSAR – Unidade de Acompanhamento e Coordenação do Comércio Local de Penacova e contou com o apoio das Câmaras Municipais de Penacova, Mira e Condeixa-a-Nova.

A sua reprodução foi financiada pelo Ministério da Economia e Inovação no âmbito do programa MODCOM – Modernização do Comércio.

Participaram na elaboração deste manual:

Carlos Rosete
Eng.º Alimentar / Téc. Superior de SHT

Câmara Municipal de Mira

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

Câmara Municipal de Penacova

Contactos:

UAC PENSAR Penacova: 967757841

Câmara Municipal de Penacova: 239470300

UAC Condeixa-a-Nova e Mira: 913313313

Câmara Municipal de Mira: nº verde 800205974

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova: 239949120

“Guia de Boas Práticas de Higiene do Mercado Municipal”

Apresentação

Na sequência da acção da UAC PENSAR de Penacova da qual são parceiros a Câmara Municipal de Penacova a Pensar - Associação de Desenvolvimento Integrado de Penacova e a ACIC - Associação Comercial e Industrial de Coimbra e da UAC de Condeixa-a-Nova e Mira, da qual são parceiros a Câmara Municipal de Mira, a Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova e a Associação Comercial e Industrial de Coimbra, surgiu a necessidade da criação de um guia dirigido aos operadores do Mercado.

O **Guia de Boas Práticas de Higiene** tem por função fazer a apresentação dos procedimentos a cumprir no Mercado Municipal da Vila de Penacova em matéria de higiene, com o objectivo de informar, explicar, esclarecer e sensibilizar todos os utilizadores do Mercado Municipal, prestando-lhes a necessária fundamentação para o bom cumprimento das suas obrigações.

Para lá das considerações gerais, com uma ligeira excursão pelo mundo dos “micróbios” patogénicos, as quais serão úteis para operadores e consumidores, cada grupo de operadores encontrará aqui o enunciado sistematizado dos procedimentos de higiene que lhe cumpre respeitar.

O bom cumprimento das normas de higiene nas instalações, equipamentos, transportes, armazenamento, exposição e manuseamentos de alimentos garantem a excelência dos serviços que o consumidor espera encontrar no Mercado.

É seu objectivo definir de um modo claro as normas e especificações a observar em termos de **boas práticas de higiene**

nos estabelecimentos de venda de produtos alimentares, assegurando assim a necessária prevenção e defesa quanto à **ocorrência de intoxicações alimentares** ou de situações semelhantes.

Visa-se igualmente com o **Guia de Boas Práticas de Higiene** dotar todos os utilizadores do Mercado Municipal da Vila de Penacova de informação necessária a que cada um, no âmbito das respectivas actividades, possa assegurar a qualificação higio-sanitária dos produtos alimentares, em conformidade com o **Regulamento (CE) nº 852/2004** do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril que regulamenta as regras de higiene a que devem estar sujeitos os géneros alimentícios em todas as suas fases.

- 3 -

Índice

Objectivos	5
1. Princípios Gerais de Segurança Alimentar	6
1.1. Noções gerais de microbiologia	6
1.2. O conceito de perigo	8
1.2.1. Perigos biológicos	8
1.2.2. Perigos químicos	8
1.2.3. Perigos físicos	9
1.3. Toxinfecções alimentares	10
2. Higiene Pessoal	13
3. Higiene de Instalações, Equipamentos e Utensílios	19
4. Transporte e recepção de géneros alimentícios	25
5. Exposição e comercialização de géneros alimentícios	30
6. Legislação Aplicável	36
7. Informação ao Consumidor	38
Segurança Alimentar	
Alimentação Saudável	

- 4 -

Objectivos

No Guia de Boas Práticas de Higiene estão inseridos os requisitos fundamentais de higiene que os operadores, trabalhadores e utilizadores do Mercado Municipal devem cumprir na manipulação e comercialização de géneros alimentícios.

É objectivo do guia dotar todos os utilizadores do Mercado Municipal de informação necessária a que cada um, no âmbito das respectivas actividades, possa assegurar a qualificação higio-sanitária dos produtos alimentares, em conformidade com o Regulamento (CE) nº 852/04 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril, que estabelece as regras gerais destinadas aos operadores das empresas do sector alimentar no que se refere à higiene dos géneros alimentícios.

A informação é apresentada de forma sistemática, seguindo esta sistematização o critério da diversidade dos operadores e dos produtos que vendem.

A dinamização do Mercado Municipal passa também pela adopção voluntária e permanente destas regras, pelo que é também um objectivo do Guia de Boas Práticas de Higiene estimular novas atitudes individuais e colectivas nesta área.

Esta ambição só é alcançável se resultar de um esforço de todos, através da sua participação, qualificação e sensibilização.

1. Princípios Gerais de Segurança Alimentar

1.1. Noções gerais de microbiologia

A Microbiologia é definida como a ciência que estuda os organismos “demasiado pequenos” para serem observados a olho nu, ou seja, os microrganismos. Os microorganismos são seres vivos infinitamente pequenos que não se vêem à vista desarmada, podendo ser vistos apenas ao microscópio. Encontram-se em todos os locais: no ar, na terra, na água, nos alimentos, nos animais e no Homem.

Assim, a microbiologia tem como objecto de estudo as bactérias, os vírus, os fungos, as algas unicelulares e os protozoários. Alguns membros destes grupos, em particular algumas algas e alguns fungos, têm dimensões suficientes para serem vistos sem o auxílio do microscópio.

Muitas pessoas, ao longo da sua vida, não se apercebem da existência dos microrganismos, a não ser que estes lhes causem alguma doença. No entanto, os microrganismos desempenham papéis muito importantes nas nossas vidas: as actividades benéficas são muito superiores às actividades indesejáveis.

Dos milhares de bactérias que se conhecem, muito poucas causam doenças.

Alguns desempenham actividades benéficas, participando na produção de alimentos como o queijo, o iogurte, os enchidos e a cerveja. Outros são indesejáveis porque estragam os alimentos (por exemplo, o pão ou a fruta com bolor) ou são patogénicos (causam doenças).

Definições

Bactérias - Microorganismos que provocam problemas de saúde ao Homem. Os mais frequentes são a Salmonella e o Estafilococcus. Como qualquer ser vivo, necessitam de determinadas condições para crescerem e se multiplicarem: alimento, humidade e temperatura.

Vírus - Microorganismos mais pequenos e menos conhecidos que, para serem visualizados necessitam de ser observados através de microscópio.

Fungos e Leveduras - São microorganismos com menor risco para a saúde do homem. Os fungos possuem tamanhos variáveis que vão desde formas apenas visíveis ao microscópio até dimensões consideráveis.

Parasitas - Microorganismos perigosos para o Homem. Instalam-se no interior de um “hospedeiro” para viverem à sua custa.

- 7 -

1.2. O conceito de perigo

Perigo é tudo aquilo que pode estar presente num alimento, de forma natural ou não, e que pode afectar a saúde do consumidor causando-lhe lesões ou doenças.

Classificação de perigos de acordo com a sua natureza:

- ↳ Perigos Biológicos;
- ↳ Perigos Químicos;
- ↳ Perigos Físicos.

1.2.1 Perigos biológicos

Bactérias - as bactérias patogénicas são as responsáveis pelo maior número de casos de intoxicação alimentar;

Fungos - incluem bolores e leveduras;

Vírus - entre os vírus associados à transmissão aos alimentos, destacam-se os vírus (tipo) Norwalk, vírus da Hepatite A e os Rotavírus;

Parasitas - podem variar desde organismos unicelulares, como os protozoários, até animais pluricelulares, como os vermes.

1.2.2 Perigos químicos

↳ Existe uma enorme gama de substâncias indesejáveis que podem por diferentes razões ocorrer na cadeia alimentar e constituir perigo para a saúde dos consumidores.

- 8 -

↳ Os perigos químicos estão, salvo raras exceções, relacionados com contaminações graves e de certo modo, ao contrário dos perigos biológicos, são responsáveis por problemas de saúde que não se manifestam de forma aguda.

Exemplos:

Aditivos alimentares
Pesticidas químicos
Medicamentos veterinários
Metais pesados
Toxinas naturais
Alergenos
Químicos criados pelo processo de confecção
Químicos introduzidos nos alimentos

1.2.3 Perigos físicos

↳ Nesta categoria de perigos inclui-se um conjunto vasto de perigos, objectos, que podem ter origem diversa.

↳ Entre os perigos físicos mais frequentes é possível enumerar:

- Vidros
- Madeiras
- Pedras
- Metais

- Materiais de isolamento ou revestimento
- Ossos
- Plásticos
- Objectos de uso pessoal
- Outros

1.3. Toxinfecções alimentares

Doença gastrointestinal aguda de aparecimento brusco e evolução rápida, devido ao consumo de alimentos contaminados por microorganismos patogénicos ou por substâncias tóxicas por eles produzidas (toxinas), e que têm quadros clínicos característicos de intoxicação (sem febre) ou infecção.

Manifesta-se algumas horas após a ingestão dos alimentos contaminados e pode durar de um a sete dias. Os sintomas mais frequentes são dor abdominal, diarreia, vómitos e nalguns casos febre e dor de cabeça.

Doenças de Origem Alimentar

Os microorganismos que contaminam os alimentos podem provocar alterações superficiais ou profundas dos produtos, diminuindo a sua qualidade e o seu tempo de conservação.

No caso dos microorganismos patogénicos, podem provocar alterações na saúde dos consumidores e manipuladores de alimentos, transmitindo doenças graves, nomeadamente as toxinfecções alimentares. As doenças provocadas pelos alimentos podem ter um peso socio-económico considerável:

- ↳ As pessoas atingidas podem ficar incapacitadas para o trabalho e até morrer;

↳ As consequências económicas podem ser muito graves para a empresa ou estabelecimento responsável pela doença transmitida.

Bactérias causadoras de toxinfecções alimentares

a) Bactérias Toxigénicas

Como por exemplo, temos:

Clostridium botulinum;
Staphylococcus aureus;

Durante a sua multiplicação no alimento, produzem toxinas cuja ingestão provoca no consumidor um determinado quadro patológico. Este quadro está relacionado apenas com a toxina e não com as células bacterianas.

b) Bactérias Patogénicas

Como exemplo, temos:

Bacillus cereus;
Campylobacter jejuni;
Clostridium perfringens;
Escherichia coli;
Listeria monocytogenes;
Salmonella spp;
Shigella sonnei;
Yersinia enterocolitica.

Quando presentes no alimento ingerido, podem multiplicar-se activamente no tracto intestinal do consumidor, provocando uma reacção do tipo infeccioso.

O que fazer para evitar uma toxinfecção alimentar?

- Conservar sempre os alimentos de forma correcta para que não exista crescimento bacteriano;
- Lavar sempre as mãos antes de manusear os alimentos e sempre que se troca de alimento;
- Lavar muito bem os utensílios existentes na cozinha para a confecção dos alimentos;
- Usar facas diferentes para preparar carne, peixe e legumes de modo a evitar contaminações cruzadas;
- Evitar usar colheres de pau (usar sintéticas ou metálicas);
- Evitar usar tábuas de cozinha em madeira ou plástico (usar as de vidro);
- Manipular o menos possível os alimentos;
- Usar pinças ou luvas sempre que necessário;
- Separar alimentos crus de cozinhados;
- Descongelar os alimentos no frigorífico ou no microondas e nunca à temperatura ambiente;
- Lavar muito bem, em água corrente, vegetais e frutas;
- Cozinhar sempre muito bem os alimentos;
- Separar os alimentos de origem animal dos vegetais;
- Sempre que aquecer sobras faça-o muito bem para que qualquer microrganismo desenvolvido morra.

2. Higiene Pessoal

Os manipuladores de alimentos são todos os indivíduos que estão em contacto directo com os alimentos.

A higiene de quem manipula alimentos é de vital importância para evitar as doenças transmissíveis pelos alimentos.

O profissional manipulador de alimentos antes de iniciar a sua actividade deve submeter-se a um exame médico, e deverá ser mantido em constante vigilância médica.

Cada indivíduo é responsável pela sua saúde.

Para manter uma boa saúde é necessário conservar o corpo limpo, adquirir bons hábitos higiénicos e manter uma atitude mental sã.

O manipulador de alimentos deve saber que existem determinadas doenças que podem ser transmitidas através dos alimentos contaminados, designadamente as toxinfecções alimentares.

As pessoas que trabalham com alimentos não podem sofrer de qualquer doença infecto-contagiosa, como por exemplo a tuberculose ou a hepatite.

Não podem apresentar-se como:

- a) Anginas, tosse ou corrimento nasal;
- b) Processos inflamatórios da boca, olhos e ouvidos;
- c) Lesões de pele como erupções, furúnculos, feridas infectadas.

Ferimentos	Mãos	Desinfectar sempre bem as feridas
		Proteger o ferimento com ligadura e luva
	Dedos	Desinfectar sempre bem as feridas
		Proteger com penso impermeável ou ligadura e dedeira
	Infecções Dermatológica	Proteger com penso anti-séptico impermeável, recobrir com luva ou dedeira
		Sem ferida proteger com luva de algodão e recobrir com luva de látex
	Infecção Respiratória	Procurar o médico e afastar-se do posto de trabalho durante a recuperação

- 13 -

Hábitos de Higiene

O manipulador de alimentos deve esforçar-se por adquirir e interiorizar hábitos e comportamentos de segurança higio-sanitária no trato com os alimentos.

Vestuário

O vestuário de trabalho deve ser usado apenas no próprio local, sem sair das instalações.

A roupa de rua (a roupa pessoal) deve ser deixada no vestiário e nunca no local de preparação de alimentos. O armário vestiário deve ser dividido em dois compartimentos, para que o manipulador utilize individualmente uma divisão para a roupa de

- 14 -

rua e outra para a roupa de trabalho, evitando contaminação desta.

O vestuário de trabalho deve ser preferencialmente de cor clara, confeccionado com tecidos que facilitem a sua lavagem e desinfecções; deve ser cómodo, garantindo a realização das diferentes tarefas sem prejuízo dos movimentos do trabalhador.

- Peixe fresco e marisco - bata azul clara;
- Hortofrutícolas, frutos secos, cereais, flores e artigos de jardinagem - bata verde clara;
- Talho e charcutaria - bata branca;
- Congelados - bata azul;
- mercearia - bata verde.

Mãos

As mãos desempenham um papel importante na contaminação específica dos alimentos.

Quando é necessário Lavar as Mãos?

- ↪ Antes de iniciar o serviço;
- ↪ Antes e depois de utilizar as instalações sanitárias;
- ↪ Quando contactar com materiais ou alimentos sujos;
- ↪ Antes e depois das refeições;
- ↪ Depois de se assoar;
- ↪ Antes e após as operações de limpeza e desinfecção;
- ↪ Quando muda de tarefa;
- ↪ No fim do serviço;

↪ Sempre que estiverem sujas.

Onde lavar as Mãos

As mãos devem ser lavadas num lavatório exclusivo usado para esse fim, com comando accionado pelo joelho ou pelo pé. Junto a este deve estar disponível detergente adequado e toalhas de papel descartável

Como lavar as mãos



- Áreas mais frequentemente mal lavadas
- Áreas menos frequentemente mal lavadas
- Áreas normalmente bem lavadas

Adaptado de L. Taylor, 1978. Na evaluation of handwashing techniques – I, Nursing Times.

Para a **correcta lavagem das mãos** devem ser seguidas sequencialmente as seguintes etapas:

- 1 - Molhar as mãos e os antebraços (até aos cotovelos) com água quente corrente;
- 2 - Ensaboar bem as mãos e os antebraços com sabão líquido desinfetante;
- 3 - Lavar cuidadosamente os espaços interdigitais, as costas das mãos, polegares e unhas (usar um escova adequada que deverá ser mantida limpa e seca entre as utilizações);
- 4 - Passar por água corrente quente;

5 - Ensaboar novamente as mãos, esfregando-as durante pelo menos 20 segundos;

6 - Passar por água corrente quente;

7 - Secar com toalhas de papel descartáveis de utilização única que devem ser colocadas em recipiente próprio, com tampa accionada pelo pé.

Atitudes Pessoais

Para além dos hábitos higiénicos pessoais elementares o manipulador de alimentos deve proceder à eliminação ou correcção de alguns gestos pessoais do dia-a-dia.

Perante esta afirmação, algumas atitudes e alguns gestos generalizados, como limpar o nariz, esfregar os olhos, coçar a cabeça, que para a maior parte das pessoas não tem nenhum significado especial, são intoleráveis nos manipuladores de alimentos pois, as mãos são uma excelente via de contaminação.

Um outro aspecto que é conveniente salientar, é o facto de o manipulador ter de exercitar, um rigoroso autocontrolo sobre os possíveis golpes de tosse ou espirros imprevistos. Nesses casos, deve colocar automaticamente um lenço, de preferência descartável, sobre a boca e nariz e voltar a cabeça, para que o ar expelido não atinja os alimentos. Nunca deve pôr a mão, mas sim o lenço, porque poderia contaminar a mão com os germes expulsados do aparelho respiratório.

O manipulador deve também abster-se de fumar, devido aos microorganismos que se encontram na saliva e lábios do fumador, mastigar pastilha elástica, comer ou beber no local de trabalho.

Também o simples gesto de molhar a ponta do dedo para passar as páginas de um livro, revistas ou simplesmente para pegar numa folha de papel que, para a maioria das pessoas não passa de um costume pouco saudável, para o manipulador de alimentos é francamente reprovável, principalmente quando o papel se destina a envolver alimentos.

Não deve soprar ou meter as mãos dentro dos sacos de acondicionamento para os abrir mais facilmente.

Não deve mexer no dinheiro quando manuseia alimentos, nem para efectuar simplesmente trocos.

3. Higiene de Instalações, Equipamentos e Utensílios

A higienização é um processo que poderá ser realizado em várias etapas, mas que geralmente contempla:

1. Remoção dos detritos sólidos pela acção mecânica e da água.
2. Utilização de um detergente para a remoção da gordura das superfícies e/ou outros detritos.
3. Aplicação de um desinfectante (em todas as superfícies em contacto com os alimentos ou com as mãos dos manipuladores) para a eliminação de quaisquer perigos de origem biológica.

Produtos de limpeza

Para uma correcta limpeza e desinfecção das zonas de manipulação de alimentos, equipamentos e utensílios é preciso possuir água corrente quente e dois tipos de produtos químicos diferentes.

A água utilizada nos processos de higienização deve ser quente pois assim consegue facilitar a remoção de gordura e sujidade em geral.

Os produtos químicos utilizados classificam-se em:

- Detergentes - produtos que se utilizam em conjunto com a água para ajudar a remover gorduras, resíduos de alimentos e sujidade. A sua acção não é bactericida, isto é, não destroem bactérias.
- Desinfectantes - produtos que destroem a maioria das bactérias, reduzindo-as para níveis seguros, apesar de não destruírem os seus esporos. É fundamental que se desinfectem as superfícies, equipamentos e utensílios com alguma frequência, pois a simples limpeza não elimina as bactérias.

Processo de limpeza e desinfecção (higienização)

A periodicidade com que se higienizam as superfícies e os equipamentos é variável.

Dependendo do tipo de equipamento ou utensílio, da sua utilização, número de refeições, poderá ser no final de cada período de trabalho, semanal, quinzenal ou mensalmente ou, sempre que necessário.

Todos os operadores, independentemente da sua dimensão, devem possuir um **plano de higienização**.

Este plano de higienização deve:

- Ser conhecido por todos os funcionários, cuja formação deve contemplar a utilização do plano.
- Ser afixado em local/(is) visível/(eis) e ser de fácil compreensão.
- Contemplar os seguintes aspectos:
 - ↳ Descrição do equipamento, utensílio ou instalação a higienizar.
 - ↳ Periodicidade da limpeza (após cada refeição- semanal, quinzenal, mensal, etc.).

- ↳ Procedimento de higienização (incluindo produtos e doses).
- ↳ Indicação da pessoa responsável por esta função.
- ↳ Ser controlado por um responsável pela verificação da higienização.

Deverá existir um mapa de limpezas em que se registam as operações de higienização. Estes mapas tais como outros registos devem ser guardados em local seguro.

Desinfecção

A desinfecção exige uma lavagem prévia com água, de preferência sob pressão, e detergente adequado, respeitando as instruções de dosagem e tempo de aplicação, enxaguando no final.

Só depois desta operação se pode realizar o processo de desinfecção propriamente dito, que consiste em:

1. Aplicar um produto químico desinfectante respeitando as instruções de utilização quanto à dose e tempo de actuação.
2. Enxaguar com água corrente.
3. Deixar secar ao ar ou utilizar toalhetes/rolos de papel descartáveis. Não devem ser usados panos nesta tarefa pois são veículos de transmissão dos microrganismos.

A desinfecção, após lavagem, é particularmente importante, e deve ser efectuada:

- ↳ Nas superfícies e/ou equipamentos que se encontram em contacto directo com os alimentos.
- ↳ Nas superfícies que estão em contacto directo com as mãos dos manipuladores.
- ↳ Todas as superfícies, equipamentos e utensílios, como rotina na higienização geral do estabelecimento.
- ↳ Nos recipientes em que se colocam lixos e desperdícios e junto aos mesmos.

Armazenamento de produtos de limpeza

Os produtos químicos utilizados para a limpeza e desinfecção devem ser armazenados em local próprio e devidamente identificado com uma placa que refira que o espaço se destina ao "armazenamento de produtos de limpeza".

Este espaço deve ser separado fisicamente de produtos alimentares ou materiais que se destinem a entrar em contacto com eles, idealmente afastados das outras zonas de armazenamento.

Os produtos de limpeza, devem:

- Ser guardados nas embalagens de origem. Nunca colocar produtos de limpeza em embalagens de produtos alimentares ou vice-versa, dado que qualquer uma destas situações pode levar a enganos e a intoxicações graves.
- Manter-se em locais de armazenamento adequados, de acordo com as instruções do rótulo.
- Guardar os produtos com o rótulo bem visível, de forma a que se perceba facilmente qual o produto e as suas características.

Segurança na higienização

A higienização deve realizar-se seguindo todos os procedimentos, de forma a não prejudicar a saúde dos manipuladores e não pôr em risco a segurança dos alimentos e dos consumidores.

Todos os funcionários devem ter formação em higiene e segurança alimentar que contemple a higienização e devem cumprir as seguintes regras:

- Seguir rigorosamente os procedimentos definidos constantes nas fichas técnicas dos produtos de higienização, nomeadamente quanto à dose indicada pelo fabricante;
- Utilizar o equipamento de protecção individual (EPI's) durante as operações de limpeza, que poderão ser luvas, em alguns casos máscara e/ou óculos de protecção (procedimentos definidos constantes nas fichas de segurança dos produtos);
- Quando for necessário utilizar água para a lavagem do pavimento, devem ser utilizadas botas de borracha durante as operações de limpeza;

- Devem usar aventais impermeáveis por cima da farda de trabalho;
- Nunca misturar diferentes produtos químicos a não ser por indicação da ficha técnica. As misturas por vezes podem ser altamente tóxicas, tanto por inalação como por contacto.
- Nunca esquecer que depois do processo de higienização se devem lavar muito bem as mãos, mesmo que se utilizem luvas. As mãos também devem ser lavadas depois de tocar directamente num produto de limpeza.

4. Transporte e recepção de géneros alimentícios

Transporte de géneros alimentícios

Os veículos de transporte e/ou os contentores utilizados para o transporte de géneros alimentícios devem ser mantidos limpos e em boas condições, a fim proteger os géneros alimentícios da contaminação, devendo, sempre que necessário, ser concebidos e construídos de forma a permitir uma limpeza e/ou desinfecção adequadas.

As caixas de carga dos veículos e/ou contentores não devem transportar senão géneros alimentícios se desse transporte puder resultar qualquer contaminação.

Sempre que os veículos e/ou os contentores forem utilizados para o transporte de outros produtos para além do de géneros alimentícios ou para o transporte simultâneo de diferentes géneros alimentícios, deverá existir, sempre que necessário, uma efectiva separação dos produtos.

Os géneros alimentícios a granel no estado líquido, em grânulos ou em pó devem ser transportados em caixas de carga e/ou contentores/cisternas reservados ao transporte de géneros alimentícios. Os contentores devem ostentar uma referência claramente visível e indelével, numa ou mais línguas da Comunidade, indicativa de que se destinam ao transporte de géneros alimentícios, ou a menção "**destinado exclusivamente a géneros alimentícios**".

Sempre que os veículos e/ou os contentores tiverem sido utilizados para o transporte de produtos que não sejam géneros alimentícios ou para o transporte de géneros alimentícios diferentes, dever-se-á proceder a uma limpeza adequada entre os carregamentos, para evitar o risco de contaminação.

A colocação e a protecção dos géneros alimentícios dentro dos veículos e/ou contentores devem ser de molde a minimizar o risco de contaminação.

Sempre que necessário, os veículos e/ou os contentores utilizados para o transporte de géneros alimentícios devem ser capazes de manter os géneros alimentícios a temperaturas adequadas e permitir que essas temperaturas sejam controladas.

Recepção de géneros alimentícios

Condições gerais de recepção:

- Deve existir uma pessoa responsável pela recepção das matérias-primas, que rejeite produtos não conformes.
- Existência de um horário próprio para a recepção dos produtos, para que se encontre sempre presente a pessoa responsável pelo controlo das mercadorias.
- Existência de um local de carga e descarga próprio para o efeito, que deve ser mantido em adequado estado de higiene. Deve ainda possuir características que facilitem a descarga de mercadorias.
- Verificar em pormenor cada um dos lotes recebidos, retirar e abrir as caixas para verificar se há pragas ou vestígios destas.
- Devolver ao fornecedor qualquer produto com anomalias.

Temperaturas máximas no momento da recepção dos produtos alimentares:

- Pescado e carnes congeladas: - 18°C
- Produtos hortícolas e fruta congelados: - 13°C
- Carne fresca (excepto aves), fiambre, queijo, produtos de salsicharia: + 7°C
- Iogurtes, queijo fresco, manteigas e margarinas, produtos de pastelaria com creme: + 6°C
- Carne de aves, pescado fresco, ovo pasteurizado: + 4°C

Controlo quantitativo:

- Verificação da quantidade de mercadorias recebidas e daquelas que se encontram na nota de encomenda (n.º de caixas, volumes);
- Pesagem de todos os produtos que sejam vendidos a peso (fruta, produtos hortícolas, carnes, etc.), tendo o cuidado de evitar a contaminação cruzada através da limpeza da balança entre as pesagens de diferentes produtos.
- Verificação se o produto entregue corresponde ao que está discriminado na nota de encomenda (calibre, marca, etc.).

Controlo qualitativo - os produtos devem ser rejeitados quando existem:

- Embalagens sujas, danificadas, abertas ou cuja integridade esteja comprometida;
- Latas ou embalagens inchadas, amolgadas, enferrujadas ou abertas;
- Quando não possuem rotulagem, ou quando a rotulagem está incompleta ou não legível;
- Produtos embalados em vácuo que possuam bolhas de ar;
- Produtos com sinais da presença de parasitas (larvas, baratas, lesmas, etc.);

Escolha e Recepção de Matérias-Primas

Na recepção de mercadorias deve ser efectuado um registo dos produtos recebidos, indicando o nome do produto, da empresa, lote e verificações visuais do produto.

Na recepção dos diferentes tipos de alimentos existem algumas particularidades que permitem identificar de imediato se estes estão impróprios para consumo.

Seguem-se alguns exemplos:

- Quando as propriedades organolépticas características do alimento se encontram visivelmente alteradas (cor, textura, cheiro, brilho, sabor, etc.).
- Produtos congelados que se encontram escurecidos ou com outros defeitos (ranço, queimaduras pelo frio, etc.), e aqueles que apresentam gelo acumulado o que evidencia a não manutenção da cadeia de frio (descongelaram e voltaram a ser congelados).

Todos os produtos que possuem rótulo, de acordo com a legislação e salvo algumas excepções, devem apresentar os seguintes elementos:

- Nome do produto.
- Peso escorrido.
- Prazo de validade.
- Lista de ingredientes.
- Lote.
- Produtor/embalador.
- Condições especiais de acondicionamento (quando aplicável).

Os restantes produtos não rotulados devem fazer-se acompanhar obrigatoriamente da guia de remessa. São exemplos alguns produtos frescos (carnes, peixes), cebolas, batatas, feijão, etc..

Em caso de dúvida da qualidade ou conformidade do produto, este deve:

- Ser devolvido ao fornecedor logo que possível.
- Ser identificado como: “produto não conforme – não consumir” ou “a devolver – não consumir” e separá-lo dos restantes produtos, até ser devolvido.

Disposições Aplicáveis (Reg. (CE) nº 852/2004

As matérias-primas e todos os ingredientes armazenados nas empresas do sector alimentar devem ser conservados em condições adequadas que evitem a sua deterioração e os protejam de qualquer contaminação.

Em todas as fases da produção, transformação e distribuição, os alimentos devem ser protegidos de qualquer contaminação que os possa tornar impróprios para consumo humano, perigosos para a saúde ou contaminados de tal forma que não seja razoável esperar que sejam consumidos nesse estado.

Devem ser instituídos procedimentos adequados para controlar os parasitas. Devem ser igualmente instituídos procedimentos adequados para prevenir que animais domésticos tenham acesso a locais onde os alimentos são preparados, manuseados ou armazenados.

As matérias-primas, os ingredientes e os produtos intermédios e acabados susceptíveis de permitirem a reprodução de microrganismos patogénicos ou a formação de toxinas não devem ser conservados a temperaturas de que possam resultar riscos para a saúde.

A cadeia de frio não deve ser interrompida. No entanto, desde que daí não resulte um risco para a saúde, são permitidos períodos limitados sem controlo da temperatura, sempre que tal seja necessário para permitir o manuseamento durante a preparação, o transporte, a armazenagem, a exposição e a apresentação dos alimentos ao consumidor.

A descongelação dos géneros alimentícios deve ser efectuada de forma a minimizar o risco de desenvolvimento de microrganismos patogénicos ou a formação de toxinas nos alimentos.

Durante a descongelação, os alimentos devem ser submetidos a temperaturas das quais não resulte um risco para a saúde. Depois da descongelação, os alimentos devem ser manuseados de forma a minimizar o risco de desenvolvimento de microrganismos patogénicos ou a formação de toxinas.

5. Exposição e comercialização de géneros alimentícios

5.1. Exposição e Comercialização de Carnes

(Decreto-Lei nº 147/2006, de 31 de Julho), com alterações introduzidas pelo D.L. nº 207/2008, de 23 de Outubro, bem como ao Regulamento das Condições Higiénicas e Técnicas a Observar na Distribuição e Venda de Carnes e seus Produtos.

Para além das normas gerais estabelecidas para a exposição e comercialização de produtos alimentares, devem ainda ser levadas em conta as seguintes recomendações respeitando especificamente a exposição e a comercialização de carnes frescas:

- a exposição para venda de carne fresca deve ser feita em balcões-expositores frigoríficos;
- os balcões-expositores frigoríficos, ou vitrinas, devem ser:

- de material liso,
- de material impermeável,
- de material resistente;
- de material de fácil limpeza e desinfecção,

- os balcões-expositores ou vitrinas devem apresentar-se com boa qualidade de construção, sempre em boas condições de funcionamento e com garantias de uma correcta e uniforme produção de frio de forma:

- a assegurar a correcta conservação dos alimentos;
- a evitar as contaminações;
- a evitar a aproximação e o manuseamento das carnes por parte do consumidor;

- é expressamente proibida a exposição de carne à temperatura ambiente;

- na exposição de carne fresca não são permitidos produtos hortofrutícolas ou outros que possam constituir uma fonte de contaminação;
- a exposição de carnes de diferentes espécies na mesma vitrina só é permitida quando estas não contactarem entre elas; para isso, podem-se utilizar separadores em material impermeável, resistente, de fácil limpeza e desinfecção ou, na falta destes, deve haver uma separação nítida das carnes;
- as carnes suspensas não devem contactar entre si, nem com as paredes ou pavimentos.

5.2. Exposição e Comercialização de Pescado Fresco

(Portaria n.º 559/76 de 07 de Setembro, com alterações introduzidas pela Portaria n.º 534/93 de 21 de Maio)

A exposição do pescado para venda deve fazer-se com critério e de uma forma agradável, respeitando nomeadamente as seguintes recomendações:

- deve ser exposto em bancas, com gelo de boa qualidade e em quantidade suficiente (na proporção aproximada de 1 Kg de gelo para 2 Kg de pescado), que assegure a sua conservação;
- distribuído uniformemente por todo o pescado, durante o período de comercialização;
- o gelo a utilizar não deve ter sido usado anteriormente e deve ser readicionado sempre que necessário;
- as bancas devem dispor de água potável corrente e ter um bom sistema de drenagem que evite a acumulação de líquidos escorrenciais e da água de fusão do gelo em contacto directo com o pescado;
- não devem ser usados produtos hortofrutícolas na ornamentação das bancas;

- no caso de pescado descongelado, deve haver uma indicação clara deste facto, bem como o aconselhamento ao consumidor de que não deve voltar a congelar esses produtos;
- os choccos, as lulas ou os polvos devem ser expostos de forma a não sujam outras espécies;
- só é permitida a venda ao consumidor de moluscos bivalves vivos, quando devidamente transportados em embalagens invioladas e invioláveis, identificadas por etiquetas não deterioráveis, com os elementos legalmente obrigatórios, colocados de forma bem visível;
- deve evitar que o público mexa no pescado em exposição;
- as embalagens devem ser adequadas ao acondicionamento do pescado, não sendo correcta a utilização de caixas de madeira ou esferovite na conservação e exposição do pescado;

5.3. Exposição e Comercialização de Pescado Congelado

(Decreto Lei n.º 37/2004 de 26 de Fevereiro, com as alterações introduzidas pela Declaração de Rectificação n.º 35/2004 de 23 Abril)

A exposição e comercialização de produtos congelados e ultracongelados exige a adopção de procedimentos de segurança e organização, sem os quais se correm alguns riscos de deterioração dos alimentos e de perturbação da imagem comercial do estabelecimento de venda ao público, a saber:

- os produtos congelados e ultracongelados devem ser colocados à venda em expositores de conservação de congelados, sendo os mais comuns as arcas congeladoras, com ou sem tampa;
- os produtos ultracongelados devem ser mantidos a temperatura inferior a -18°C, por ser apenas esta a

temperatura que garante uma conservação em boas condições - é permitida uma tolerância de 6°C nos expositores de venda a retalho;

- tratando-se de produtos congelados, a temperatura ideal de conservação é de -12°C, sendo neste caso admitida uma tolerância de apenas 3°C nos expositores;

- os expositores de conservação de produtos congelados e ultracongelados devem estar munidos de termómetros, colocados de forma a que se possa verificar facilmente a temperatura;

- a comercialização dos produtos congelados e ultracongelados só é permitida quando estes são preparados e embalados em unidades fabris licenciadas para o efeito, cujas embalagens de transporte devem acompanhar o produto até à exposição;

- as embalagens usadas para acomodação dos produtos congelados e ultracongelados devem apresentar-se íntegras, sem gelo no seu interior e devidamente rotuladas;

- a data de durabilidade mínima indicada no rótulo nunca deverá ser ultrapassada;

- os produtos que apresentem sinais de descongelação devem ser retirados da comercialização;

- é proibida a venda de pescado à posta, excepto o que se apresente individualmente embalado e rotulado;

- apenas o pescado inteiro e o pescado descabeçado e eviscerado pode ser cortado em postas no acto de venda, a pedido do consumidor.

5.4. Exposição e Comercialização de Pão e Produtos Afins

(Decreto-Lei n.º 286/86 de 6 de Setembro, com alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 275/87 de 4 de Julho)

O pão e produtos afins, quando não embalados, devem ser transportados de modo a que se encontrem acondicionados em recipientes limpos, que não alterem o cheiro, a cor e o sabor.

O pão não deve ser transportado acondicionado nos sacos utilizados para transporte de farinha.

Os bolos, pasteis e quaisquer artigos de pastelaria, com creme ou “chantilly”, devem ser transportados em recipientes limpos e a temperaturas de refrigeração.

Os produtos não embalados devem estar fora do alcance do público e em locais adequados à garantia da sua qualidade.

Devem ser expostos em prateleiras, estantes ou vitrinas construídas em materiais adequados por forma a preservá-los de contaminações, susceptíveis de afectarem a saúde dos consumidores.

Os produtos de pastelaria, com destaque para os bolos com creme, devem estar expostos em balcões ou vitrinas refrigeradas.

O pão e produtos afins não embalados devem ser entregues ao cliente devidamente acondicionados em papel ou outro material apropriado, não recuperável.

É proibido o uso de papel impresso, com excepção para o papel novo, impresso com o nome da forma ou outras indicações referentes ao produto, na face oposta aquela que estará em contacto com o produto.

5.5. Exposição e Comercialização de Frutas e Hortícolas

(Despacho Normativo n.º 53/98 de 04 de Agosto)

Para poderem ser comercializados, os produtos têm de apresentar algumas características mínimas de qualidade, tais como:

- serem frescos;
- serem sãos e praticamente sem defeitos (sem doenças, sem fendas não cicatrizadas, sem queimaduras provocadas pelo sol ou pelo gelo, sem danos provocados por parasitas, etc.);
- serem inteiros e bem formados (sem cortes, sem saliências e cavidades pronunciadas, etc.);
- estarem limpos e sem resíduos;
- terem o estado de maturação conveniente (com a coloração típica da variedade e sem estarem moles ou enrugados).

Para uma conveniente exposição para venda, os produtos frutícolas e hortícolas devem respeitar as seguintes recomendações:

- só devem ser expostos à venda quando se encontrem devidamente limpos e classificados por variedade e tamanho;
- eliminar os produtos podres, com excesso de maturação, estragados (com sinais de doença, de emurchecimento, de lesões mecânicas, etc.), demasiadamente pequenos, etc.;
- cortar os talos e retirar as folhas partidas ou pouco frescas;
- comercializar primeiro os produtos adquiridos há mais tempo;
- não colocar os produtos em contacto directo com o pavimento;
- manipular os produtos com cuidado;
- verificar se as embalagens que se colocam na banca ou expositor se encontram limpas;
- manter as etiquetas (os rótulos) sempre limpas e visíveis;
- as caixas vazias e outros materiais que não estejam a ser utilizados devem ser convenientemente arrumados.

- 35 -

6. Legislação Aplicável

A consulta deste Guia não substitui a leitura da legislação aplicável.

1. Resumo da principal legislação aplicável

Regulamento (CE) nº 852/04 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril - Estabelece as regras gerais destinadas aos operadores das empresas do sector alimentar, no que se refere à higiene dos géneros alimentícios;

Regulamento (CE) nº 853/04 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril - Estabelece regras específicas de higiene aplicáveis aos géneros alimentícios de origem animal;

Portaria 329/75 de 28 de Maio - Regras de normalização relativas à higiene alimentar.

Portaria 149/88 de 9 de Março - Fixa as regras de asseio e higiene a observar pelas pessoas que, na sua actividade profissional, entram em contacto directo com os alimentos;

Decreto-Lei nº 113/2006 de 12 de Junho, visa assegurar a execução e garantir o cumprimento, no ordenamento jurídico nacional, das obrigações decorrentes dos Regulamentos (CE) nºs 852/2004 e 853/2004, ambos do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril (revoga o DL 67-98, 18 de Março);

Decreto-Lei nº 147/2006, de 31 de Julho - Regulamento das Condições Higiénicas e Técnicas a Observar na Distribuição e Venda de Carnes e Seus Produtos;

Portaria nº 559/76 de 07 de Setembro - Regulamento de Inspeção e Fiscalização Hígio-Sanitárias do Pescado (com alterações introduzidas pela Portaria nº 534/93 de 21 de Maio);

- 36 -

Decreto-Lei nº 37/2004 de 26 de Fevereiro - Condições a que deve obedecer a comercialização dos produtos da pesca e aquicultura congelados, ultracongelados e descongelados (com as alterações introduzidas pela Declaração de Rectificação nº 35/2004 de 23 Abril);

Decreto-Lei nº 286/86 de 6 de Setembro - Regulamentação hígido-sanitária do comércio do pão e produtos afins (com alterações introduzidas pelo Decreto-Lei nº 275/87 de 4 de Julho);

Despacho Normativo nº 53/98 de 04 de Agosto.

2. Alguns sites da Internet:

Portal dos Consumidores: <http://www.consumidor.pt/>;
Portal de Segurança Alimentar:
<http://www.segurancaalimentar.com/>;
Instituto de Turismo de Portugal: www.turismodeportugal.pt;
ASAE - Autoridade de Segurança Alimentar e Económica:
<http://www.asae.pt/>;
Projecto IQA - Inovar para a Qualidade Alimentar:
<http://www.epralima.com/iqa/>
Direcção-Geral de Saúde: <http://www.dgs.pt/>

- 37 -

7. Informação ao Consumidor

Princípios Básicos para uma Alimentação Saudável

Roda dos Alimentos



- 38 -

Ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade. Quanto mais variada for a sua selecção alimentar, melhor!

Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes o que, potencialmente, enriquece o dia alimentar de cada pessoa. Ao optar por hábitos alimentares mais saudáveis, não tem que abdicar daqueles alimentos menos saudáveis de que tanto gosta. O importante é que o consumo desses alimentos constitua a exceção e não a regra do seu dia a dia alimentar.

Produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas são alimentos ricos em fibra, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura, por isso devem ser os “alimentos base” do seu quotidiano. Isto é, a maior parte das calorias que consome diariamente devem ser provenientes destes alimentos de origem vegetal.

Fazer uma alimentação saudável deve ser encarado como uma oportunidade para expandir o seu leque de escolhas e experimentar novos pratos, deste modo enriquece os seus hábitos alimentares e evita que a sua alimentação se torne rotineira e monótona.

Recomendações para uma Alimentação Diária mais Saudável:

☞ Inicie sempre o seu dia com um pequeno-almoço completo e saudável.

Para isso:

- Consuma leite ou seus derivados com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro);
- Pão escuro ou de mistura ou cereais integrais sem adição de açúcar são excelentes fornecedores de energia e fibras, que nunca devem ser dispensados nesta primeira refeição;
- Fruta: fresca ou em sumo natural (sem adição de açúcar!) é um complemento indispensável para que o seu dia comece da melhor forma;

☞ Evite estar mais de 3 horas e meia sem comer. Faça pequenas merendas entre as três principais refeições e se sentir necessidade, faça uma pequena ceia antes de deitar.

Nestas merendas procure:

- Consumir fruta fresca;
- Acompanhe sempre a fruta com outros alimentos, por exemplo: iogurte ou meia chávena de leite com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro), pequenas porções de pão escuro ou de mistura.

☞ Limite o seu consumo total de gorduras. As gorduras ingeridas nunca devem contribuir com mais de 30% do total de calorias que consome diariamente.

Por isso:

- Reduza a quantidade de gordura que usa para cozinhar, preferindo sempre o azeite a outros tipos de gorduras de adição (ex: óleos, margarinas, manteiga ou banha);
- Limite a gordura usada para o tempero de alimentos no prato, preferindo sempre o azeite a outros molhos;

- Evite fritar os alimentos; opte por processos que requerem menor quantidade de gordura (ex.: cozer, grelhar ou estufar “em cru”). Se assar no forno adicione pouca gordura, preferencialmente azeite, e rejeite sempre o molho que fica na assadeira;
- Restrinja o consumo de produtos de charcutaria e salsicharia que são sempre muito ricos em gordura;
- Evite os molhos muito gordurosos, especialmente os de preparação industrial (ex: maionese, mostarda, molhos com adição de natas);
- Retire toda a gordura visível dos alimentos antes de os confeccionar e também no prato;
- Dê preferência ao peixe e a carnes magras (ex.: aves e coelho, retirando-lhes sempre a pele), em detrimento de carnes de mamíferos ou outras com maior quantidade de gordura. Lembre-se que o peixe ultra congelado pode ser uma alternativa segura e perfeitamente aceitável como substituto do peixe fresco;
- Consuma alimentos com muita gordura apenas esporadicamente, por exemplo: toucinho, pastas de fígado, chocolates, massas folhadas, rissóis, croquetes, produtos de pastelaria, etc.;
- Consuma leite e seus derivados com baixo teor de gordura (meio gordo ou magro).

↳ O colesterol é um tipo de gordura que se encontra em produtos de origem animal tais como: carnes, alimentos enchidos e fumados (ex.: presuntos, chouriços, alheiras...), vísceras alimentares e miúdos, banha, toucinho, massas folhadas, caldos concentrados, gema do ovo, leite e queijos gordos, manteiga, margarina, camarão, caranguejo, lagostim, polvo fresco, enguia, amêijoia, etc. Procure reduzir o consumo destes itens alimentares de modo a fazer um dia alimentar com um baixo teor em colesterol.

Se já tem os níveis de colesterol no sangue elevados, é importante que evite o consumo regular dos alimentos anteriormente mencionados, mas é também fundamental que aumente o consumo de alimentos ricos em fibras. As fibras

desempenham um papel indispensável na redução da absorção intestinal do colesterol alimentar (em termos práticos, as fibras permitem que uma menor quantidade do colesterol consumido nos alimentos seja absorvido ao nível do intestino e passe para o sangue).

↳ Como o tipo de gordura consumida é fundamental, procure reduzir o consumo de gordura saturada (que se encontra principalmente em produtos de origem animal) e privilegie as gorduras monoinsaturadas (por ex.: azeite) e polinsaturadas (ex.: óleo de amendoim, óleo de girassol, etc.), preferindo sempre o azeite a todas as outras gorduras!

↳ Aumente o consumo de frutos, hortaliças e legumes. Deve ingerir um mínimo de 400g de hortofrutícolas;

Para isso:

- Inicie sempre o almoço e o jantar consumindo sopa rica em hortaliças e legumes, etc.
- Procure ingerir sempre salada e outros hortícolas no prato a acompanhar quer o almoço, quer o jantar;
- Faça da fruta a sua sobremesa por excelência;
- Inclua a fruta fresca e alguns hortícolas crus nos intervalos entre as refeições;
- Se tem por hábito comer sanduíches ao almoço, acrescente-lhes alguma salada;
- Pelo menos 1 das peças de fruta que consome diariamente deve ser um fruto rico em vitamina C (ex: laranja, kiwi, tangerina, morangos, maçã...);
- Procure consumir hortícolas com cores vivas e/ou aromáticas, pois estes são muito ricos em vitaminas, minerais, oligoelementos e agentes anti-oxidantes, (ex: brócolos, couve lombarda, couve roxa, pimentos, couve portuguesa, cenouras, etc.);
- Lembre-se que os sumos de fruta naturais devem ser bebidos no momento em que são feitos, caso contrário o seu conteúdo em vitaminas diminui consideravelmente.

↳ Prefira os cereais integrais, porque sofreram um menor processamento e por isso têm mais fibras, mais vitaminas e mais minerais; são melhores para a sua saúde.

↳ Reduza o consumo de açúcares simples, assim:

- Evite a adição de açúcar aos alimentos e bebidas (ex: frutos frescos, leite, café, chá, sumos de frutos, limonadas, etc.)
- Limite o consumo de produtos açucarados (ex: produtos de confeitaria e pastelaria, gelados, chocolates, gomas, rebuçados, caramelos, frutos cristalizados, mel, sobremesas açucaradas, marmeladas, etc.)
- Evite os refrigerantes e sumos de frutos artificiais pois estas bebidas são ricas em açúcar. Prefira sempre a água!

↳ Reduza o consumo de sal.

Procure nunca ingerir mais de 5g de sal por dia:

- Cozinhe com pouco sal;
- Opte por usar ervas aromáticas e especiarias para temperar e apaladar os seus cozinhados, assim pode reduzir significativamente o sal usado na confecção, sem que o sabor dos alimentos fique comprometido;
- Limite a ingestão de alimentos salgados (ex: produtos de charcutaria, salsicharia, determinados queijos, alimentos muito processados industrialmente, caldos concentrados, alimentos tipo fast-food, etc...);
- Não leve o sal fino para a mesa;
- Evite os molhos pré-preparados (ex: mostarda, ketchup, molhos para batatas fritas, etc.);
- Modere a ingestão de águas minerais gaseificadas, pois estas são também ricas em sal.

↳ Faça um consumo adequado de leite e seus derivados, optando sempre pelos produtos com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro).

↳ Faça da água a sua bebida de eleição. Consuma-a em abundância, ao longo de todo o dia e não apenas quando tem sede. Água pura e simples, infusões de ervas, tisanas, água com limão, desde que nunca lhes adicione açúcar, são bebidas ideais para que se mantenha devidamente hidratado.

↳ Se consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação.

↳ Mulheres grávidas, mães a amamentar, adolescentes, jovens com menos de 17 de anos e crianças nunca devem ingerir bebidas alcoólicas pois qualquer porção, ainda que seja pequena, é sempre prejudicial.

(Fonte: Direcção Geral da Saúde - Princípios para uma Alimentação Saudável)