

## Orientações para a Descongelação de Alimentos

### Objectivo:

Estas Orientações servem para relembrar à indústria alimentar as boas regras de higiene e segurança alimentar a observar durante a descongelação de alimentos, a fim de minimizar o risco de surto de doenças transmitidas por alimentos e salvaguardar assim a segurança alimentar.

### Âmbito de aplicação:

Estabelecimentos de produção e comercialização de alimentos que necessitem de descongelar ingredientes no fabrico dos seus produtos.

### Notas importantes para a descongelação de alimentos:

- Planificar com antecedência a quantidade necessária, para evitar descongelar quantidades excessivas;
- Nunca descongelar alimentos submergindo-os em água quente ou à temperatura ambiente mas utilizar sempre métodos de descongelamento seguros (Ver: Descongelação segura de alimentos);
- Nunca voltar a colocar no congelador alimentos já descongelados;
- Todos os alimentos, descongelados, devem ser sujeitos a cozedura completa antes de serem consumidos;
- Nunca colocar no chão alimentos ou recipientes para guardar alimentos, para evitar a sua contaminação;
- Descartar de imediato qualquer alimento estragado ou com cheiro desagradável.

### Descongelação segura de alimentos:

1. Descongelação na secção de refrigeração do frigorífico (abaixo de 5°C)\*
  - Mudar os alimentos a descongelar do congelador (-18°C ou inferior) para a secção de refrigeração do frigorífico com antecedência (um dia antes);

- É preferível utilizar um frigorífico só para descongelação ou então seguir o princípio “No mesmo frigorífico, colocar alimentos cozinhados por cima dos crus”;
- Utilizar filme plástico para cobrir alimentos não embalados ou colocá-los em recipientes com tampa antes de os pôr a descongelar na secção de refrigeração, para evitar a contaminação de outros alimentos por gotejamento da descongelação;
- Marcar numa etiqueta a hora de início da descongelação;
- No caso de alimentos descongelados não consumidos de imediato mantê-los na secção de refrigeração e processar ou consumir no prazo de dois dias.

*\*A descongelação de alimentos a temperaturas inferiores a 5°C pode evitar a exposição a temperaturas perigosas, por isso, a descongelação na zona de refrigeração do frigorífico é o melhor modo de operação.*

## 2. Descongelação com água canalizada corrente

- Os alimentos prontos a descongelar devem ser hermeticamente embalados em material adequado, nomeadamente, sacos de polietileno. Após este processo, devem ser colocados em tanque ou recipiente limpo e descongelados com água canalizada corrente ou mergulhados em água canalizada fria (É preciso trocar a água canalizada destinada ao mergulho a cada meia hora). Convém o processo de descongelação acabar dentro de duas horas;
- Aconselha-se o uso dos alimentos descongelados imediatamente. Caso não seja possível, devem ser conservados na zona de refrigeração e cozinhados no mesmo dia;
- É de evitar a descongelação de alimentos directamente na água que não se encontrem hermeticamente embalados, e evitar que sucos sujem as zonas destinadas ao tratamento de alimentos, utensílios ou outros alimentos.

### 3. Descongelação com microondas

- Utilizar recipientes limpos susceptíveis a radiação em microondas para guardar alimentos que requerem descongelação;
- Durante a descongelação, remexer ou revirar os alimentos para assegurar uma distribuição uniforme de calor;
- Após terminar a descongelação, desligar o microondas e aguardar alguns segundos antes de retirar os alimentos;
- Cozinhar imediatamente os alimentos descongelados;
- Limpar o forno de microondas regularmente para evitar a contaminação dos alimentos.

Actualizado em Maio de 2017