

MICROORGANISMOS PATOGENOS NO FRIGORIFICO

Aeromonas hydrophila

Listeria monocytogenes

Yersinia enterocolitica

são alguns dos patógenos com maior capacidade de crescer em alimentos refrigerados.

O frio do frigorífico desacelera e retarda o crescimento de microrganismos patogénicos, mas não o inibe completamente. Temperaturas de refrigeração, portanto, inibem por alguns dias o crescimento microbiano. Mas deve ser notado que a 2 °C e 5 °C, a temperatura usual de frigoríficos domésticos – o tempo de conservação geralmente não deve exceder seis dias (com algumas excepções, tais como ovos) para evitar que a humidade favoreça o crescimento de fungos e bactérias. O "patógenos do frio" podem ser encontrados em produtos de origem animal e vegetal, mas são mais comuns nos produtos como carne picada porque estes exigem uma maior manipulação.

Uma das principais medidas para evitar patógenos no frigorífico é controlar a temperatura. A flutuação de graus, ou quebras na cadeia de frio, são a forma mais comum de risco microbiano. Apesar do frio diminuir a actividade de microrganismos, a refrigeração não implica a eliminação, somente os "adormece". Muitos desses patógenos mantêm a sua capacidade de se multiplicar, embora mais lentamente. Alguns dos patógenos que se podem multiplicar em temperaturas de refrigeração são:



Aeromonas hydrophila (peixes, crustáceos e água), *Listeria monocytogenes* (queijo, salsichas, carne e leite) ou *Yersinia enterocolitica* (produtos de carne de porco). Não é aconselhável sobrecarregar os frigoríficos, pois assim eles não podem cumprir a sua função e, portanto, o alimento não é adequadamente preservado.

Aumentar o efeito do frio no frigorífico

Você deve controlar a temperatura do frigorífico e limpá-lo periodicamente para garantir a segurança dos alimentos que armazena.

O frio, em contacto com alimentos, age sobre o metabolismo dos microrganismos e inibe a actividade das enzimas que eles desenvolvem. Além desta inibição, o frio inibe a degradação de proteínas do alimento e, portanto, diminui a desagregação dos componentes dos alimentos e prolonga a sua vida útil. Entre todos os produtos que devem ser mantidos no frio, o peixe é o mais perecível, pois contém agentes patogénicos adaptadas a baixas temperaturas. A patogenicidade de um alimento refrigerado também depende da carga bacteriana existente antes de o conservar: quanto mais baixa, maior qualidade e melhores resultados de conservação.

Armazenar alimentos no frigorífico, não significa apenas inseri-los. Manter o aparelho em condições ideais é a chave para que a conservação a estas temperaturas seja mais eficaz. Isto requer:

- **Verificar a temperatura.** Deve estar entre 1°C e 4°C, não só para manter os alimentos frescos, mas também para impedir que qualquer bactéria se possa multiplicar, especialmente em alimentos como carne crua e cozida, leite não pasteurizado e produtos lácteos, e vegetais crus. Na temperatura indicada, qualquer crescimento de bactérias será lento.
- **Mantenha a porta fechada.** Se for deixada aberta, o ar quente do exterior entra no frigorífico e, portanto, a temperatura aumenta. Em alguns casos, pode mesmo fazê-lo de forma perigosa.
- **Limpe regularmente.** Embora a superfície possa parecer limpa, é susceptível de conter agentes patogénicos, principalmente nos cantos das gavetas. Evitar que os sucos de carne crua caiam nas prateleiras. Para limpar o frigorífico, basta usar água quente e um desinfetante suave.
- **Separar os crus e cozinhados.** A carne crua deve ser armazenada no fundo do frigorífico. O contacto entre alimentos crus e cozidos promove a contaminação cruzada, por isso é tão importante que se evite a mistura.
- **Rodar alimentos.** "O primeiro que entra é o primeiro que sai". Novos alimentos devem ser colocados no fundo e colocar na parte da frente os produtos que se compraram antes. Isso evita que os alimentos, especialmente frutas e legumes, se estraguem e apodreçam.

Conservação aproximada

O tempo que um alimento pode ser mantido na condição ideal depende de factores como tipo de produto, se é fresco ou processado. As sobras não devem ser deixadas mais de quatro dias no frigorífico. Após este tempo, devem ser congeladas se não forem comidas, excepto se contiverem produtos cárnicos, que se devem consumir no máximo dois dias após a preparação.

O leite pode manter sete a dez dias no frigorífico. O tempo para o queijo depende da variedade, embora queijos como o Brie deva ser consumido no prazo máximo de uma semana. No caso da carne, esta pode ser a fonte de muitas doenças transmitidas por alimentos (*Estafilococos*, *Listeria* ou *E.Coli* encontrada no intestino de animais). Se não se refrigerar de forma adequada pode causar doenças.

As diferentes formas de apresentação deste alimento envolvem a aplicação de diferentes protocolos para refrigeração. A carne fresca de bovinos deve ser conservada no máximo de três a cinco dias, enquanto preparações de pratos com carne não devam permanecer no frigorífico por mais de um ou dois dias. O caso do frango é similar à carne bovina. Para reduzir o risco de formação de bactérias, a carne de frango fresca pode manter-se 1-2 dias no frigorífico. O frango cozido ou processado, 3-4 dias. O peixe e a carne picada são os mais perecíveis, portanto, não devem permanecer mais de um dia.

Os vegetais crus podem permanecer no frigorífico por 4-5 dias, os pratos preparados até cinco dias e os ovos duas a três semanas.

Como limpar o frigorífico?

Um dos factores mais importantes para uma refrigeração segura é manter o frigorífico limpo. Para fazer isso, lave todas as superfícies (gavetas, portas, prateleiras) com água quente e sabão. Uma vez por semana, deve ser feita uma revisão geral de todos os alimentos e descartar aqueles que não estão em boas condições. Para manter o frigorífico livre de maus odores pode limpar com água e vinagre (o vinagre contém ácido que destrói fungos) ou uma solução de bicarbonato de sódio e água. Em ambos os casos, o foco deve ser em placas, prateleiras laterais e portas. Os passos para a limpeza de um frigorífico de uma forma ordenada podem incluir:

- Retire os alimentos. Descartar os que já expiraram e manter os que estão em boas condições.
- Remover prateleiras e gavetas. Se forem de metal ou plástico podem ser lavados com sabão e água quente.
- Limpe o interior com um pano limpo com água morna e detergente neutro. Deve ser feito de cima para baixo para evitar salpicar as superfícies limpas. Preste atenção especial às articulações e costas do frigorífico e portas interiores.
- Antes de voltar a colocar as prateleiras e gavetas, estas devem ser secas cuidadosamente.
- Introduzir novos alimentos e fazer a limpeza de garrafas ou recipientes que possam ter ficado sujos, como potes de geleia ou mel.

Fonte: Eroski Consumer

(<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2011/11/23/204980.php>)