

CINCO CHAVES PARA A SEGURANÇA DOS ALIMENTOS



Mantenha a limpeza

Lave as mãos regularmente quando estiver preparando os alimentos, principalmente depois de ir ao banheiro, de manipular alimentos crus ou materiais sujos, depois de tossir, espirrar, assoar o nariz, após início ou interrupção do serviço.
Lave e desinfete todas as superfícies e equipamentos usados na preparação de alimentos.
Proteja os alimentos e as áreas da cozinha contra insetos, animais de estimação e outros animais (guarde os alimentos em recipientes fechados)

Porque?

Os microrganismos perigosos que causam doenças transmitidas por alimentos podem ser encontrados na terra, água, nos animais e nas pessoas. Eles são transportados de uma parte a outras pelas mãos, utensílios, roupas, panos, esponjas e quaisquer outros elementos que não tenham sido lavados de maneira adequada, e um leve contato pode contaminar os alimentos.



Separe alimentos crus e cozidos

Separe sempre alimentos crus dos cozidos e prontos para o consumo. Use equipamentos e utensílios diferentes, como facas ou tábua de cortar, para manipular carne, frango, pescados e outros alimentos crus e cozidos.
Conserva os alimentos em recipientes separados para evitar o contato entre crus e cozidos.

Porque?

Os alimentos crus, especialmente carne, frango e pescado, podem estar contaminados com microrganismo perigosos que podem transferir-se a outros alimentos, como comidas cozidas ou prontas para o consumo durante o preparo dos alimentos ou durante a sua conservação.



Cozinhe completamente

Cozinhe completamente os alimentos, especialmente carne, frango, ovos e pescados.
Ferva os alimentos como sopas e refogados para assegurar que alcançaram 74 C. Para carnes vermelhas e frangos cuide que os sucos sejam claros e não rosados. Recomenda-se o uso de termômetros.
Reaqueça completamente a comida cozida.

Porque?

A correta cocção mata quase todos os microrganismos perigosos. Estudos mostram que cozinhar os alimentos de forma que todas as partes alcancem 74 C, garante a segurança destes alimentos para o consumo. Existem alimentos como pedaços grandes de carne, frangos inteiros ou carne moída que requerem um especial controle da cocção. O reaquecimento adequado elimina os microrganismos que possam ter se desenvolvido durante a conservação dos alimentos.



Mantenha os alimentos à temperatura seguras

Não deixe alimentos cozidos a temperatura ambiente por mais de 2 horas.
Refrigere o mais rápido possível os alimentos cozidos e os perecíveis (abaixo de 5 C).
Mantenha a comida quente (acima de 65 C).
Não guarde comida por muito tempo, mesmo que seja na geladeira.
Os alimentos prontos para consumo para crianças não devem ser guardados.
Não descongele os alimentos a temperatura ambiente.

Porque?

Alguns microrganismos podem se multiplicar muito rapidamente se o alimento é conservado a temperatura ambiente, pois eles necessitam de alimento, umidade, temperatura e tempo para se reproduzir.
Abaixo de 5 C ou acima de 65 C se reproduzem lentamente ou se detêm.
Alguns microrganismos patogênicos podem crescer ainda em temperaturas abaixo de 5 C.



Use água e matérias-primas seguras

Consuma água tratada.
Selecione alimentos são e frescos.
Para sua segurança, escolha alimentos já processados e inócuos, como leite pasteurizado.
Não ofereça para consumo preparações com ovos crus (maionese, mousse, cremes).
Lavar as frutas e as hortaliças, especialmente quando forem consumidas cruas.
Não utilize alimentos depois da data de vencimento.

Porque?

As matérias primas, incluindo a água, podem conter microrganismos e agentes químicos prejudiciais a saúde. Ovos podem estar contaminados com Salmonella que causa doença severa.
É necessário ter cuidado na seleção de produtos crus e tomar medidas preventivas que reduzem o risco, como a lavagem e o destaque.

Conhecimento = Prevenção = Segurança = Economia