

◆ **VIVER BEM** ◆



HIGIENE E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed | 

Vales do Taquari
e Rio Pardo

Você sabia que existem boas práticas para a produção de alimentos? Elas são definidas por meio de procedimentos capazes de garantir a qualidade higiênica e sanitária.

Quando não há higiene adequada durante a manipulação dos alimentos, existe o risco de exposição para as chamadas Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs). Elas são provocadas pelo consumo de alimentos contaminados por agentes como bactérias, protozoários, fungos e parasitas.

Cuidados necessários para manipular alimentos

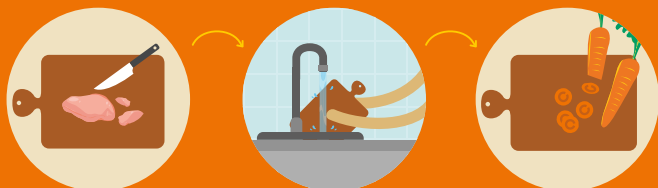
Dentre diversos fatores, a higiene dos alimentos também é determinada pela saúde daqueles que os manipulam. Essas pessoas não podem apresentar doenças de pele, micoses de unhas e mãos, lesões e/ou sintomas que possam comprometer a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos.

Para manipular alimentos, mantenha as mãos higienizadas, unhas curtas e sem esmalte, sem adornos e com cabelos completamente protegidos. Durante a manipulação, procure não falar por cima dos alimentos, assoviar, tossir, espirrar, comer e utilizar telefone celular.

A higienização das mãos deve ocorrer antes da manipulação dos alimentos, após qualquer interrupção ou troca de atividade e, indispensavelmente, após o uso dos sanitários.

Fique de olho na preparação dos alimentos

Lave as mãos e utensílios antes e depois de preparar e manipular os alimentos crus (carnes, frangos, peixes e vegetais não lavados).



COMO HIGIENIZAR CORRETAMENTE AS MÃOS



/// Utilize água corrente para molhar as mãos.



/// Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos.



/// Enxágue bem com água corrente, retirando todo o sabonete.



/// Seque com papel toalha.



/// Esfregue as mãos com álcool gel.



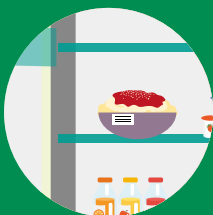
O alimento deve ser bem cozido, sempre em altas temperaturas, de forma que todas as partes atinjam, no mínimo, a temperatura de 70°C. Em casa, para ter certeza do completo cozimento, verifique a mudança de cor e textura na parte interna do alimento (carne por exemplo, não pode estar rosada no seu interior).



Alimentos congelados e refrigerados não devem permanecer fora do freezer ou geladeira por tempo prolongado. Não descongele os alimentos em temperatura ambiente. Utilize o forno micro-ondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe o alimento na geladeira até descongelar. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes.

Preparou alimentos e vai armazená-los na geladeira ou no freezer?

Saiba que eles devem ser identificados com:



- /// Nome do produto;
- /// Data de preparo;
- /// Prazo de validade.

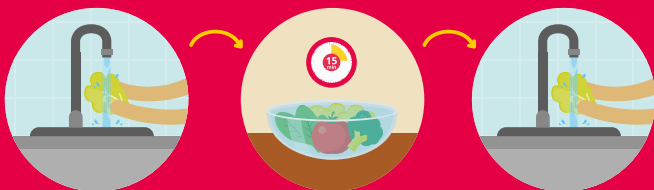
HIGIENIZAÇÃO DE VEGETAIS CRUS



Vegetais que não serão fervidos devem passar por uma correta higienização. Nesses casos utiliza-se uma solução clorada, composta por uma colher de sopa de água sanitária de 2 a 2,5% (ver no rótulo uso em alimentos) diluída em um litro de água.

Outra sugestão é utilizar duas colheres de sopa de hipoclorito de sódio a 1% (ver no rótulo) diluídas em um litro de água.

Antes da imersão na solução clorada, os vegetais devem ser lavados em água corrente, folha por folha ou unidade por unidade, e deixados imersos por 15 minutos na solução. Após o contato, deve ocorrer novo enxágue.



Vegetais que serão cozidos não precisam passar pelo processo.

Alimentos preparados

Após preparados, os alimentos devem ficar protegidos de insetos e contaminações. Além disso, precisam ser mantidos sob controle adequado de tempo e temperatura. Não é necessário esperar o alimento esfriar completamente para colocá-lo na geladeira ou congelador.

Disposição dos alimentos na geladeira

/// PRATELEIRAS SUPERIORES

Por estarem mais perto do congelador/freezer, essas prateleiras são mais geladas e devem armazenar alimentos mais sensíveis a variações de temperatura: carnes, laticínios e alimentos prontos.

/// PRATELEIRAS INTERMEDIÁRIAS

Coloque nessas prateleiras alimentos semipreparados, como ovos, sucos, saladas prontas e bolos.

/// GAVETA

É destinada a frutas e hortaliças in natura. As frutas podem também ser colocadas logo acima da gaveta.

/// PORTA

Coloque alimentos menos perecíveis, como bebidas, geleias, condimentos e conservas. Essa parte da geladeira tem mais variação de temperatura, portanto é um erro colocar os ovos nela.



Panos de limpeza



Realizar a substituição a cada duas horas e higienizar em local adequado, separados dos demais panos de outras atividades. O ideal é esfregar com detergente neutro, ferver por 15 minutos ou deixar em solução clorada por 15 minutos, enxaguar e deixar secar.

Esponjas



Devem ser desinfetadas por fervura em água durante cinco minutos ou por 40 segundos no micro-ondas em potência alta. Realizar a substituição da esponja a cada sete dias.

Fonte: Anvisa, Ministério da Saúde, Manual ABERC e Manual para serviços de alimentação: implementação, boas práticas, qualidade e saúde.

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar em www.unimedvtrp.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Não jogue este impresso no chão.
Seja consciente e descarte corretamente.

ANS nº 30639-8