

VOCÊ SABIA?

As principais formas de contaminação dos alimentos são por perigos:

Biológicos: por micro-organismos.

Físicos: por pedaço de vidro, parafuso, metal, plástico, fio de cabelo e etc.

Químicos: por produtos de limpeza, desinfetantes, detergentes e etc.



DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (DTAs)

As DTAs ocorrem pela ingestão de alimentos ou bebidas contaminadas com micro-organismos patogênicos.

Os sinais/sintomas dependem de cada tipo de infecção e muitos microorganismos produzem os mesmos sintomas, o que torna o diagnóstico clínico um pouco difícil. Mas em geral os sintomas são náuseas, vômitos, dores abdominais, diarreia, perda de apetite e febre.



VIGILÂNCIA SANITÁRIA DE ORINDIÚVA

Av. Francisco Thomaz de Aquino, 536

Tel: (17) 3816-1297 ramal 215

Site: www.orindiuva.sp.gov.br

e-mail: visa@orindiuva.sp.gov.br

CONSUMO SEGURO DOS ALIMENTOS



Orientações para conservação e preparo de alimentos

ORINDIÚVA-SP

2019

QUEM É O MANIPULADOR DE ALIMENTOS?

É toda pessoa que produz, prepara e distribui os alimentos de forma que não ofereçam riscos à saúde das pessoas. Sendo o principal responsável por garantir a qualidade dos alimentos.



DICAS PARA PRODUZIR ALIMENTOS DE MANEIRA SEGURA:

1. Higienização pessoal e ambiente: tomar banho diariamente, manter as unhas curtas, manter cabelos limpos e protegidos, não usar adornos (anéis, brincos e colares), lavar as mãos antes, depois e sempre que trocar de atividade. Manter a limpeza de utensílios, superfícies e equipamentos.



2. Separar alimentos crus e cozidos: não deve haver contato entre alimentos crus e cozidos.

Guardar os alimentos em recipientes fechados. Não utilizar os mesmos utensílios no preparo dos alimentos crus e cozidos, a fim de evitar a contaminação cruzada.



3. Cozinhe bem os alimentos: durante a cocção os alimentos devem atingir no mínimo 74°C no seu centro geométrico. Os óleos e gorduras utilizados nas frituras não devem ser aquecidos a mais de 180°C. São proibidas as preparações onde os ovos permaneçam crus ou mal cozidos.



4. Mantenha os alimentos a temperaturas seguras: não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Os alimentos expostos para o consumo imediato devem obedecer aos critérios de tempos x temperaturas (como mostra a tabela).

	Temperatura em °C (no centro geométrico)	Tempo de exposição em horas
Alimentos quentes	mínima de 60	máximo 6
	abaixo de 60	máximo 1
Alimentos frios	Até 10	máximo 4
	entre 10 e 21	máximo 2

Os alimentos que não observarem esses critérios devem ser desprezados.

5. Utilize água e matérias-primas seguras: use água potável na preparação dos alimentos. Ao receber os alimentos observe a embalagem (deve estar íntegra, sem furos, sem vazamentos, não devem estar estufadas), além disso, deve estar rotuladas e dentro do prazo de validade.



Guarde os alimentos sob as temperaturas adequadas e lembre-se sempre de zelar pela sua higiene e do local na hora do preparo dos alimentos.

É importante manter o local de preparo sempre limpo e ter alguns cuidados na hora de conservar e preparar os alimentos para consumi-los de forma segura.

