

AOS RESPONSÁVEIS TÉCNICOS, LEGAIS

PONTA GROSSA, 26 DE DEZEMBRO DE 2022



REALI Notícia nº 76/2022: Recomendações de segurança para manipulação de alimentos

Nessa época do ano, a cozinha costuma ter demanda extra de trabalho nas casas. Até pessoas que não costumam cozinhar às vezes se aventuram como “chef”. Então, para garantir que tudo corra bem nas festas de fim de ano, fique de olho nas dicas da Anvisa para garantir a segurança e a saúde dos convidados, dos amigos e da família!

Compra e armazenamento

Ao fazer as compras, leia atentamente o rótulo dos alimentos. Verifique se os produtos estão dentro da validade e se estão conservados nas temperaturas e condições adequadas. Alimentos resfriados e congelados merecem atenção. Verifique se o comércio mantém esses produtos nas temperaturas recomendadas. Também é importante verificar se as embalagens estão íntegras, sem sinal de danos, como umidade, rasgos, furos e amassados.

Em casa, guarde os produtos conforme as orientações do fabricante, que estão presentes no rótulo. Alimentos conservados em temperaturas superiores às necessárias podem ser foco de multiplicação de micróbios perigosos.

Preparando a cozinha

Em primeiríssimo lugar, lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos. Essa dica também é válida após a realização de outras atividades, como abrir a porta, manusear eletrodomésticos e utensílios, ir ao banheiro etc. Depois de lavar as mãos, higienize os equipamentos, as bancadas, as superfícies e os utensílios que serão utilizados, como facas e tábuas para corte.

A higienização é importante, porque os micróbios das mãos e do ambiente podem contaminar os alimentos e provocar as chamadas Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar (DTHA). Vamos falar mais sobre elas depois.

Uma boa forma de limpar equipamentos e utensílios em casa é usar água e sabão em abundância. Se for necessário desinfetá-los, pode-se usar uma solução preparada com água sanitária, que deve ser diluída conforme orientações descritas no rótulo.

Organizando os alimentos

Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos. Além disso, lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos. Isso deve ser feito, porque os alimentos crus podem conter micróbios perigosos. A intenção é não transferir os possíveis micróbios dos alimentos crus para os cozidos durante a preparação. Na hora de armazená-los, vale a mesma regra: guarde os alimentos crus e os cozidos em embalagens ou recipientes exclusivos e fechados.

Higienização dos alimentos

Alguns alimentos precisam ser higienizados antes de seu preparo. Frutas e verduras, por exemplo, carregam micróbios do seu ambiente natural. Por isso, é importante lavar esses alimentos em água corrente para retirar as sujeiras visíveis (por exemplo, terra, insetos) e, depois, deixá-los de molho em uma solução própria para sanitização e enxaguá-los.

Cuidado! Leia o rótulo do sanitizante, veja se o produto está regularizado na Anvisa, se há indicação para uso em alimento e siga as orientações de diluição e tempo de contato. Dessa forma, você garante a eliminação dos micróbios e evita risco de contaminação do alimento com substâncias perigosas.

Hora de cozinhar

O cozimento dos alimentos é um ponto importante para garantir a sua segurança sanitária. A comida deve atingir uma temperatura que seja suficiente para matar os micróbios mais perigosos. Por isso, recomenda-se cozinhar bem as carnes. Para ter certeza do completo cozimento, verifique a mudança na cor e a textura na parte interna do alimento. No caso de carnes bovinas e de aves, tome cuidado para que as partes internas não fiquem cruas (vermelhas). Os sucos dessas carnes devem ser claros e não rosados.

Outro ponto que merece atenção é não deixar contaminar os alimentos já cozidos com outros crus.

Depois de pronta, atenção à temperatura e ao tempo para servir as delícias preparadas. Os micróbios se multiplicam rapidamente em temperatura ambiente. Alimentos quentes devem ser mantidos até a hora de servir em temperatura alta (acima de 60° C) e alimentos frios, em temperaturas mais baixas (abaixo de 5° C).

Procure também diminuir ao máximo o tempo entre o preparo e o consumo dos alimentos.

Conservação

Os alimentos preparados e servidos quentes devem ser consumidos logo após o preparo. Se for preciso preparar o prato com antecedência, guarde o alimento preparado sob refrigeração e o esquente na hora de servir.

Guarde os alimentos cozidos e os perecíveis na geladeira (abaixo de 5° C). O prazo máximo de consumo do alimento preparado e guardado sob refrigeração deve ser de cinco dias. Não descongele alimentos à temperatura ambiente. O descongelamento deve ser realizado em condições de refrigeração, em temperatura inferior a 5° C, ou em forno de micro-ondas, quando o alimento for submetido imediatamente ao cozimento.

Por que não deve tirar um alimento do freezer e colocar sobre a bancada da pia para degelar até a hora do preparo, certo? Os micróbios podem se multiplicar muito rapidamente se os alimentos estiverem à temperatura ambiente. Mantendo a temperatura abaixo dos 5° C e acima dos 60° C, sua multiplicação é retardada e até evitada.

Lavagem das mãos

Para lavagem correta das mãos, siga os passos:

1. Utilize água corrente para molhar as mãos;
2. Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;
3. Enxague bem as mãos com água corrente para retirar todo o sabonete;
4. Seque as mãos com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente.

DTHAs: entenda

As Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar (DTHA) são provocadas pelo consumo de alimentos ou água com micróbios prejudiciais à saúde, parasitas ou substâncias tóxicas. No geral, eles entram em contato com o alimento durante a manipulação e o preparo. Daí a importância de se manter os ambientes limpos e higienizados.

Os sintomas mais comuns das DTHAs são vômito e diarreia, além de dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão e olhos inchados, entre outros. No caso de adultos saudáveis, as DTHAs duram poucos dias e não deixam sequelas. Para crianças, grávidas, idosos e pessoas doentes, as consequências podem ser mais sérias, inclusive com risco de morte.

Você sabia?

Há mais micróbios em uma mão suja do que pessoas em todo o planeta.

Há micróbios silenciosos que não alteram a aparência, o sabor e o cheiro dos alimentos. Os desinfetantes, os detergentes e outros produtos de limpeza contêm substâncias tóxicas que podem contaminar os alimentos.

Quando vamos ao banheiro e não lavamos as mãos, o número de bactérias entre nossos dedos duplica. Isso, porque os banheiros apresentam grande número de micróbios patogênicos.

Óleos e gorduras utilizados por longo período, com coloração escura e com a formação de espuma, por exemplo, apresentam substâncias tóxicas que causam mal à saúde.

Na cédula de dinheiro são encontrados vários micróbios patogênicos e até ovos de vermes.

Atenciosamente,

Grupo Técnico da Rede de Alerta e Comunicação de Riscos de Alimentos – REALI

Coordenação de Inspeção e Fiscalização Sanitária de Alimentos