

Higiene e Segurança dos Alimentos

Para garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), todos devem ter acesso regular a alimentos saudáveis e seguros, o que contribui para a saúde humana, a prosperidade econômica, a agricultura, o acesso ao mercado, o turismo e o desenvolvimento sustentável.

Os alimentos são considerados seguros quando são conservados e preparados de maneira higiênica e adequada, evitando as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs).

As Doenças Transmitidas por Alimentos são causadas pela ingestão de água ou alimentos que estejam contaminados por bactérias, vírus, parasitas ou substâncias estranhas (como pedaços de ossos, vidro, madeira, pesticidas, etc), resultando em sintomas como diarreia, vômitos, dores abdominais, dor de cabeça, febre, entre outros.

E como é possível garantir a higiene e a segurança dos alimentos?

A FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura) e a OMS (Organização Mundial da Saúde) estabelecem orientações globais para garantir a segurança alimentar, focando na higiene, desde a produção até o consumo.

As recomendações incluem higienizar mãos e superfícies, separar alimentos crus de cozidos, cozinhar bem os alimentos e usar água tratada.

Confira, a seguir, as “Cinco Chaves para uma alimentação mais segura”:



5 CHAVES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SEGURA!



1 • MANTENHA A LIMPEZA

- Lave as mãos e pulsos com água potável e sabonete, fazendo bastante espuma e enxágue bem.
- Lave as mãos antes e durante o preparo dos alimentos
- Lave as mãos após usar o banheiro.
- Lave com água e detergente neutro e desinfete (borrife álcool 70%) todas as superfícies (como pias e bancadas) e equipamentos utilizados no preparo dos alimentos.
- Proteja contra insetos, pragas e outros animais os alimentos armazenados em estoques ou prontos para o consumo.



2 • USE ÁGUA TRATADA E INGREDIENTES SEGUROS

- Sempre utilize água tratada para cozinhar os alimentos. Em Sorocaba, toda a água distribuída à população é tratada pelo SAAE – Serviço de Abastecimento de Água e Esgoto. Então, pode usar a água da torneira de casa para o preparo de alimentos.
- Selecione os alimentos, observando sua aparência externa, preferindo os frescos e os da época.
- Frutas e vegetais (crus) devem ser lavados em água corrente, deixados de molho em solução clorada* por 15 minutos e depois enxaguados antes de serem consumidos (*solução clorada: 1 litro de água com adição de 1 colher de sopa de água sanitária).
- Verifique a procedência dos alimentos, preferindo aqueles com registro de inspeção estadual e municipal (SIF/SIM), com embalagens íntegras, latas sem estufamento, leite pasteurizado, alimentos no prazo de validade.



3 • SEPRE OS ALIMENTOS CRUS DOS COZIDOS

- Utilize equipamentos e utensílios diferentes, como facas e tábuas de corte, para a manipulação de carne, frango, peixe e outros alimentos crus.
- Não coloque alimentos já prontos (cozidos) em recipientes (como tigelas, pratos) onde foram armazenados alimentos crus, sem antes higienizar estes utensílios.
- Conserve os alimentos em recipientes separados para evitar o contato entre crus e cozidos.



4 • COZINHE MUITO BEM OS ALIMENTOS

- Cozinhe completamente os alimentos, especialmente carne, frango, ovos e pescados. Por exemplo, evite consumir carnes mal passadas e ovos com gema mole.
- Ferva os alimentos (como sopas e verduras refogadas) para garantir que alcancem a temperatura de segurança (acima de 70° C).
- Reaqueça completamente a comida cozida armazenada antes de consumir.



5 • MANTENHA OS ALIMENTOS EM TEMPERATURAS SEGURAS

- Mantenha os alimentos em temperaturas seguras (abaixo de 5°C ou acima de 60°C). A faixa de temperatura entre 5°C a 60°C é uma situação que facilita o crescimento de bactérias nos alimentos.
- Não deixe alimentos cozidos em temperatura ambiente. Refrigere rapidamente os alimentos cozidos e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo dos 5 °C) para armazenamento.
- Mantenha as saladas cruas em refrigeração até o momento de serem servidas.
- Mantenha o calor dos alimentos já cozidos (acima de 60°C - por exemplo, em banho-maria) até serem servidos.
- Não descongele os alimentos em temperatura ambiente. As carnes e peixes devem ser descongelados na geladeira (retire do freezer no dia anterior e mantenha em geladeira até iniciar o preparo do alimento).