

## REGRAS BÁSICAS PARA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS SEGUROS

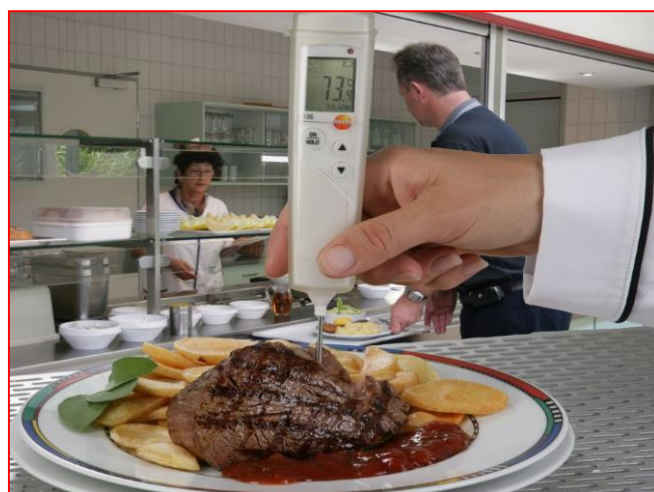


Muitos casos de contaminação alimentar ocorrem durante o **preparo e/ou a conservação** dos alimentos. Para evitar esse tipo de problema, a Organização Mundial da Saúde (OMS) formulou um conjunto de regras básicas, com **cinco pontos importantes** para a **produção de alimentos seguros**.

- 1- **Mantenha a limpeza:** Os microrganismos perigosos que causam doenças podem ser encontrados na terra, na água, nos animais e nas pessoas. Eles são **transportados** de uma parte à outra pelas **mãos** ou por meio de **utensílios, roupas, esponjas** e quaisquer outros objetos que não tenham sido **lavados de maneira adequada**. Um leve contato pode ser suficiente para contaminar os alimentos.
- 2- **Separe os alimentos crus e cozidos:** Os alimentos crus, especialmente a carne, o frango e o pescado, podem conter **microrganismos** perigosos que se **transferem** facilmente para outros alimentos já cozidos ou prontos para o consumo, **durante o preparo ou a conservação**.
- 3- **Cozinhe completamente os alimentos:** O cozimento completo mata quase todos os microrganismos perigosos. Estudos mostram que cozinhar os alimentos de forma que todas as partes alcancem **70°C** garante a sua **segurança** para o consumo. Alguns alimentos, como pedaços grandes de carne, frangos inteiros ou carnes moídas, requerem um especial **controle de cozimento**. E o **reaquecimento** adequado elimina microrganismos que podem ter sido desenvolvidos durante a sua **conservação**.

Para evitar contaminações, **cozinhe** muito bem os alimentos, especialmente carne, aves, ovos e peixes. No caso de carnes e aves, para saber se o cozimento foi completo, o suco e a parte interna dos alimentos **devem estar claros e não rosados ou avermelhados**. Os ovos devem ser cozidos até a **clara e a gema ficarem firmes**, e os peixes devem **ficar opacos** (sem brilho) e se **desmancharem facilmente**.

- 4- **Mantenha os alimentos em temperatura segura:** Alguns microrganismos podem **multiplicar-se** muito rapidamente se o alimento é conservado em **temperatura ambiente**.



**Abaixo de 5°C e acima de 60°C** o crescimento microbiano geralmente torna-se lento ou para, dificultando assim, uma contaminação alimentar.

- 5- **Use água e matérias-primas seguras:** As matérias-primas, incluindo a água, podem conter microrganismos e produtos químicos **prejudiciais à saúde**. É necessário ter cuidado na **seleção** dos produtos crus e tomar medidas preventivas para **reduzir o risco**, como lavá-los e descascá-los.