

HIGIENE DOS ALIMENTOS

A higiene correta dos alimentos é extremamente importante para evitar a contaminação e a proliferação de microrganismos indesejáveis, como: bactérias, fungos, vírus e parasitas, que podem causar doenças.

O QUE FAZER PARA PREPARAR OS ALIMENTOS COM HIGIENE?

Lave as mãos antes de realizar a preparação dos alimentos e depois da manipulação de alimentos crus, como: carnes, frangos, peixes e vegetais não lavados.

COMO REALIZAR A PREPARAÇÃO CORRETA DE CARNES?

- Não é indicado lavar as carnes, especialmente a carne de frango, pois pode espalhar potenciais microrganismos no ambiente.

- Deve-se cozinhar bem as carnes em altas temperaturas de forma que todas as partes atinjam, no mínimo, a temperatura de 70°C, pois temperaturas iguais ou superiores a 70°C destroem os microrganismos.

- Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos, para não haver contaminação.

- Lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.

COMO REALIZAR A PREPARAÇÃO CORRETA DE HORTALIÇAS, FRUTAS E LEGUMES?

- Deve-se selecionar os mesmos e retirar as folhas, partes e unidades estragadas.

- Lave os vegetais folhosos em água corrente, folha a folha, e frutas e legumes um a um.

- Coloque os alimentos de molho por 10 minutos em solução clorada, na diluição de 100-200 ppm (1 colher de sopa - 10ml de água sanitária para 1 litro de água). Em seguida, enxague-os em água corrente.

- Faça o corte dos alimentos com as mãos e utensílios bem lavados, e em seguida, armazene-os sob refrigeração até a hora de utilizá-los.

COMO REALIZAR O DESCONGELAMENTO CORRETO DOS ALIMENTOS?

- Não descongele os alimentos em temperatura ambiente. Opte por utilizar o forno de micro-ondas caso for prepará-lo imediatamente ou deixe o alimento armazenado na geladeira até descongelar. Atenção: durante o processo de descongelamento, a carne produz sucos que podem pingar e contaminar outros alimentos com microrganismos indesejáveis.

- Os alimentos refrigerados e congelados não devem permanecer fora da geladeira ou do freezer por muito tempo, pois os microrganismos indesejáveis podem se multiplicar rapidamente em temperatura ambiente.



REFERÊNCIAS

Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf>>.

ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS NA GELADEIRA. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://forc.webhostusp.sti.usp.br/forc/arquivos/paginas/Cartilha%20armazenamento%20dos%20alimentos%2007.04.21.pdf>.



[HTTPS://WWW.SEATECHCONSULTORIA.COM.BR/](https://www.seatechconsultoria.com.br/)



AV. PREF. SEBASTIÃO FERNANDES, 240/109
VESPASIANO - MG



@SEATECH_SEGURANCAALIMENTAR



(31) 3291-7629

(31) 98674-4459



SEATECH@SEATECHCONSULTORIA.COM.BR