

## PÁSCOA

### Cuidados de higiene no preparo de alimentos

*Festas ou comemorações familiares nem sempre são realizadas em local com a infra-estrutura necessária para manipulação de alimentos de forma segura. Para que nenhum incidente comprometa sua saúde, alguns cuidados devem ser tomados antes de preparar sua refeição:*

#### I - PLANEJAMENTO

- Calcule a quantidade de alimentos que devem ser comprados para que se evitem faltas ou sobras;
- Verifique as condições onde será realizado o almoço: disponibilidade de água potável; higiene do local; os tipos e a quantidade de utensílios necessários para preparar e servir; a quantidade de material de limpeza e descartáveis a serem utilizados (panos limpos, toalhas de papel, guardanapos, copos e pratos descartáveis, detergente, esponja, sabonete para mãos, sacos de lixo e outros).

#### II - CUIDADOS NA HORA DA COMPRA E TRANSPORTE

- Escolha um estabelecimento organizado e limpo;
- Deixe para o final da compra a escolha dos alimentos que necessitam de refrigeração ou congelamento;
- Compre, apenas, alimentos expostos para venda em temperatura adequada, conforme a recomendação do fabricante;
- Adquira carnes com procedência conhecida e com o carimbo do Serviço de Inspeção Federal (SIF) ou do Serviço de Inspeção Estadual de São Paulo (SISP);
- Verifique o prazo de validade e a integridade das embalagens ao adquirir produtos cárneos, como por exemplo: aves, carnes bovina e suína, embutidos e outros;
- Coloque estes produtos, mesmo já embalados, dentro de sacos plásticos para evitar que os líquidos destes alimentos contaminem outros produtos;
- Organize seu carrinho separando os alimentos por grupos: as carnes cruas devem estar afastadas dos alimentos prontos para o consumo, assim como das frutas, verduras, temperos, material de limpeza, descartáveis e outros;
- Leve as compras imediatamente para casa, evitando deixá-las em local quente ou expostas ao sol.

#### BACALHAU

**Fique atento e não compre se o peixe apresentar:**

- 1- **Manchas avermelhadas:** indicam contaminação por bactérias que sobrevivem em altas concentrações de sal e são responsáveis pelo odor desagradável;
- 2- **Manchas de cor marrom acinzentado ou com fina camada de pó branco:** indicam contaminação por fungos e armazenagem inadequada;
- 3- **Manchas amarelo-alaranjadas ou marrom:** indicam que as gorduras estão rançosas, causando odor e sabor desagradáveis;
- 4- Presença de **viscosidade** (aspecto melado) **de cor amarelada:** indica que o produto foi mal processado e/ou armazenado, comprometendo o sabor do peixe.

**LAVE AS MÃOS ANTES DE LIDAR COM OS ALIMENTOS, APÓS TROCAR DE ATIVIDADE E UTILIZAR SANITÁRIOS.**

### III – CUIDADOS EM CASA

#### 1) CUIDADOS COM O ARMAZENAMENTO

- Guarde imediatamente os alimentos perecíveis no refrigerador ou freezer;
- Mantenha as carnes bem protegidas para evitar sua contaminação ou de outros alimentos;
- Verifique se a geladeira e o freezer estão funcionando adequadamente, com as borrachas das portas em bom estado de conservação;
- Organize sua geladeira de forma que o ar frio possa circular livremente. Os alimentos que necessitem de temperaturas mais baixas devem ser armazenados nas prateleiras superiores, os pré-preparados nas prateleiras intermediárias e as verduras, legumes e frutas na parte inferior da geladeira;
- Coloque o bacalhau imediatamente na geladeira, entre 4 a 5°C.

*Para manter os alimentos em temperatura adequada, regule o refrigerador para uma temperatura mais baixa, caso esteja armazenando uma grande quantidade de alimentos ou quando a porta estiver sendo aberta constantemente. Observe também a temperatura ambiente.*

TEMPERATURA AMBIENTE	POSIÇÃO DO TERMOSTATO
Dias frios com temperatura abaixo de 20°C	Mínimo
Dias com temperatura entre 20°C e 35°C	Médio
Dias quentes com temperatura acima de 35°C	Máximo

#### 2) CUIDADOS COM O PRÉ-PREPARO DAS CARNES, AVES, PEIXES E EMBUTIDOS

##### 2.1) DESCONGELAMENTO

- Realize o descongelamento sob refrigeração em recipiente que não permita que os líquidos do descongelamento escorram sobre outros alimentos, ou descongele no microondas quando o preparo for imediato;
- Descongele completamente as carnes para garantir que a temperatura adequada de cozimento seja atingida.

##### 2.2) DESSALGUE DO BACALHAU

- Corte o bacalhau em postas e coloque-o submerso em um recipiente com água corrente por cerca de 10 minutos.
- Troque a água e coloque o recipiente tampado dentro da geladeira, mantendo o peixe coberto de água;
- O tempo de permanência na geladeira, com troca de água a cada 8 horas aproximadamente, dependerá da espessura do peixe, podendo levar até 48 horas nos casos de peças mais grossas.
- No caso de peixes desfiados, o dessalgue poderá ser concluído em cerca de 6 horas, com pelo menos 1(uma) troca de água neste período.
- Após o cozimento do peixe, escorra o excesso de água, deixe esfriar, devidamente protegido, por um curto período de tempo (não superior a 30 minutos) e use imediatamente ou guarde sobre refrigeração ou congelamento.

##### 2.3) MANIPULAÇÃO DA CARNE CRUA – CORTE E ADIÇÃO DE TEMPEROS

- Realize estas atividades no menor tempo possível. Caso necessite manipular grandes quantidades, faça isso por partes. Retire uma pequena quantidade que após ser fracionada e temperada, deverá retornar imediatamente ao refrigerador, caso não seja levada para a churrasqueira/forno. Siga esse procedimento até que todas as carnes tenham sido manipuladas;
- Higienize adequadamente os temperos frescos: salsa, cebolinha, cebolas ou outros;
- Evite tábuas e utensílios de madeira;
- Siga as recomendações do fabricante caso utilize carnes já temperadas previamente ou congeladas;

- As carnes temperadas, mantidas bem refrigeradas (até 4°C), até o momento do uso, podem ser utilizadas no prazo máximo de 3 dias, desde que se obedçam todas as regras de higiene;
- Lave todos os utensílios usados durante essas atividades, esfregando vigorosamente com escova ou esponja com sabão ou detergente. Enxágue bem em água corrente. Repita esse procedimento sempre que manipular alimentos diferentes, crus ou cozidos, evitando-se assim a contaminação cruzada.

**CONTAMINAÇÃO CRUZADA: TRANSFERÊNCIA DE MICRORGANISMOS OU OUTROS TIPOS DE CONTAMINANTES PARA UM ALIMENTO POR MEIO DE UTENSÍLIOS, EQUIPAMENTOS. MÃOS OU DE OUTROS ALIMENTOS.**

- Assegure que as carnes sejam completamente assadas, verificando se o sumo e a parte interna dos cortes ou peças estejam claras e não rosadas ou avermelhadas. Os peixes devem ficar opacos e sem brilho e se desmanchar facilmente.

### **3) CUIDADOS NO TRANSPORTE DOS ALIMENTOS PARA O LOCAL DA FESTA/COMEMORAÇÃO**

- Transporte as carnes de maneira segura: em caixas térmicas limpas, bem fechadas e exclusivas;
- Garanta a temperatura adequada de todos os alimentos que precisam de refrigeração, abastecendo a caixa isotérmica com gelo acondicionado em sacos plásticos limpos e próprios para alimentos.

### **4) CUIDADOS NO LOCAL DE PREPARO**

- Caso o almoço não seja realizado dentro da sua cozinha, mantenha as carnes cruas dentro das caixas isotérmicas com gelo, fechadas, dispostas em local limpo, sem acesso de animais, protegidas do sol e distante do piso caso não tenha refrigerador disponível;
- Retire da caixa isotérmica ou do refrigerador apenas a quantidade que será preparada de imediato.
- Limpe as superfícies, mesas e equipamentos a serem utilizados;
- ASSE as carnes na medida em que forem sendo consumidas, evitando deixá-las sem proteção e em temperatura não adequada;
- Evite que os líquidos provenientes das carnes cruas respinguem sobre alimentos já prontos ou quase prontos para consumo;
- Evite a contaminação cruzada. Use tábuas e utensílios diferentes para realizar os cortes de carnes cruas e cozidas. Na ausência de utensílios diferenciados, lave-os com água, esponja, sabão ou detergente entre uma atividade e outra;
- Garanta que as aves sejam completamente assadas. De preferência, faça um pré-cozimento dos cortes que serão utilizados.
- Evite manter as carnes já assadas **fora de refrigeração** por mais de uma hora.

**LEMBRE-SE:  
ALIMENTOS QUENTES DEVEM SER MANTIDOS BEM QUENTES  
E OS FRIOS SEMPRE BEM FRIOS.**

### **ATENÇÃO:**

*As sobras só poderão ser utilizadas em outras refeições caso tenham sido mantidas em temperatura adequadas e devidamente protegidas. Não esqueça: **reaqueça bem** os alimentos (acima de 70°C) antes de consumir.*