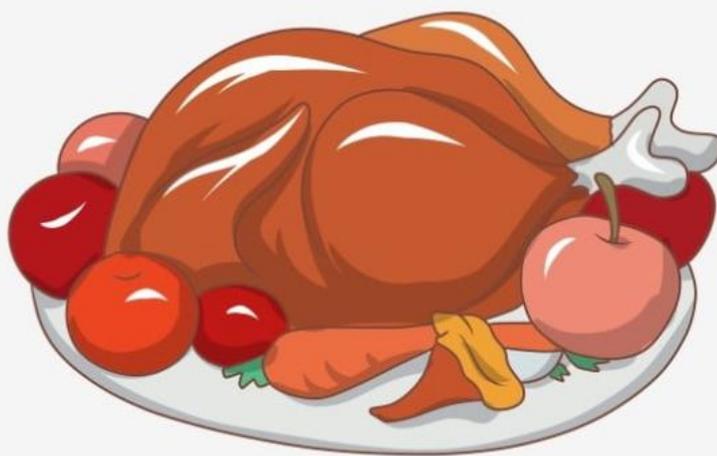


**Coordenadoria de Vigilância em Saúde
Divisão de Vigilância de Produtos e Serviços de Interesse da Saúde
Núcleo de Vigilância de Alimentos**

Orientações da Vigilância Sanitária



Cuidados com a Preparação de Alimentos Durante as Festas de Fim de Ano

Em festas onde são preparadas uma grande variedade e quantidade de alimentos, aumenta a dificuldade da manipulação de forma segura. Para que nenhum incidente comprometa sua saúde, alguns cuidados devem ser tomados antes do preparo das refeições.

I – PLANEJAMENTO

- Calcule a quantidade de alimentos que devem ser comprados para que se evitem faltas ou sobras;
- Certifique-se que há espaço suficiente no seu refrigerador ou freezer para armazenar os alimentos que necessitam de condições especiais para conservação.

II - CUIDADOS NA HORA DA COMPRA

- Escolha um estabelecimento organizado e limpo;
- Observe se os manipuladores e atendentes estão vestidos de forma adequada às atividades que exercem, com os cabelos protegidos, uniformes limpos e bem conservados e sem adornos (anéis, brincos, colares, relógios e outros);
- Deixe para o final da compra a escolha dos alimentos que necessitam de refrigeração;
- Adquira carnes, peixes e aves com procedência conhecida (Serviço de Inspeção Federal – SIF ou Serviço de Inspeção do Estado de SP - SISF);
- Compre, apenas, alimentos expostos para venda em temperaturas adequadas, inclusive as encomendas de pratos prontos como carnes assadas, tortas, sobremesas e outros;

ALIMENTOS QUENTES DEVEM SER MANTIDOS BEM QUENTES E OS FRIOS SEMPRE FRIOS

- Verifique o prazo de validade, as recomendações dos fabricantes quanto à conservação e manipulação e a integridade das embalagens ao adquirir produtos já embalados;
- Coloque os produtos cárneos dentro de sacos plásticos para evitar que os líquidos desses 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 e materiais de limpeza;
- Leve as compras imediatamente para casa, evitando deixá-las em local quente ou expostos ao sol.

III - CUIDADOS EM CASA

LEMBRE-SE: lave as mãos antes de iniciar a manipulação das carnes e outros alimentos, antes de trocar de atividade, antes de comer, remover o lixo, brincar com animais de estimação e utilizar sanitários.

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 está 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;
- Todos os produtos devem estar bem protegidos.

REGULE A TEMPERATURA DO REFRIGERADOR DE ACORDO COM A QUANTIDADE DE ALIMENTOS ARMAZENADOS. QUANTO MAIS ALIMENTOS, MAIS BAIXA DEVE ESTAR A TEMPERATURA.

CUIDADOS COM O PRÉ-PREPARO DAS CARNES/AVES/PEIXES

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

A etapa de dessalgue de carnes e pescados deve ocorrer sob condições seguras, conforme a recomendação do fabricante. Na ausência dessa informação, o dessalgue deve ser realizado em água potável, sob refrigeração até 5º C ou por meio de fervura.

MANIPULAÇÃO DA CARNE CRUA (ADIÇÃO DE TEMPEROS/ CORTE/DESSALGUE)

- 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. Siga esse procedimento até que todas as carnes tenham sido manipuladas.
- Higienize adequadamente os temperos frescos: salsa, cebolinha, cebolas ou outros;
- As carnes que foram temperadas, devem ser mantidas sob refrigeração até o momento do uso, podendo ser utilizadas, no prazo máximo de 3 dias, desde que se obedeçam todas as regras de higiene;
- Siga as recomendações do fabricante caso utilize carnes já temperadas previamente;
- Evite tábuas e utensílios de madeira;
- Lave todos os utensílios usados durante essas atividades esfregando vigorosamente com escova ou esponja com detergente. Enxágue bem em água corrente. Repita este procedimento sempre que manipular alimentos diferentes, evitando-se assim, a contaminação cruzada.

CONTAMINAÇÃO CRUZADA: É A TRANSFERÊNCIA DE MICRO-ORGANISMOS OU OUTROS TIPOS DE CONTAMINANTES PARA UM ALIMENTO, ATRAVÉS DE UTENSÍLIOS, EQUIPAMENTOS, MÃOS OU DE OUTROS ALIMENTOS.

CUIDADOS NO PREPARO DOS ALIMENTOS

- Evite a contaminação cruzada, use tábuas e utensílios diferentes para realizar corte de carnes CRUAS e COZIDAS. Na ausência de utensílios diferenciados, lave-os com água, esponja e sabão ou detergente entre uma atividade e outra;
- Siga a orientação dos fabricantes quando preparar produtos congelados;
- Prepare o recheio das carnes antecipadamente, assegurando-se que todos os alimentos sejam bem cozidos. Caso não utilize essa preparação de imediato, conserve-a sob refrigeração. Após rechear o peru, frango, peixe ou qualquer outra carne leve imediatamente para o forno.
- Assegure que as carnes sejam completamente assadas, verificando se o suco e a parte interna dos cortes ou peças estejam claros e não rosados ou avermelhados. Os peixes devem ficar opacos e sem brilho e se desmanchar facilmente.
- Evite o uso de ovos crus para o preparo de maionese, mousses, coberturas de doces e frutas e outras sobremesas que não passarão por cozimento;
- Resfrie ou congele as sobremesas preparadas, com antecedência, protegidas de outros alimentos e nas prateleiras superiores da geladeira ou freezer.
- **PREPARE OS ALIMENTOS O MAIS PRÓXIMO POSSÍVEL DO HORÁRIO DO CONSUMO.**

IV - TRANSPORTE DOS ALIMENTOS PARA O LOCAL DA FESTA

- Transporte os alimentos de maneira segura: em caixas/embalagens isotérmicas limpas, abastecidas com gelo e bem fechadas;
- Caso opte por não refrigerar os alimentos quentes, transporte-os em caixas/embalagens isotérmicas bem limpas e protegidas e **REAQUEÇA BEM** os alimentos antes de servir.

CUIDADOS NA HORA DE SERVIR

- Evite que enfeites utilizados para decoração contaminem os alimentos.

DURANTE O CONSUMO

- Faça as preparações o mais próximo do horário do consumo;
- Evite manter os produtos prontos em temperaturas inadequadas: fora de refrigeração ou em temperatura ambiente por mais de uma hora. Caso essa situação não possa ser evitada, reaqueça bem os alimentos antes de consumi-los.

CARNES ASSADAS/COZIDAS MANTIDAS EM TEMPERATURA AMBIENTE ESTÃO FREQUENTEMENTE ENVOLVIDAS EM CASOS DE DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS.

NO FINAL DA FESTA - Se existirem sobras:

- Retire da mesa os alimentos que sobraram logo após o término da refeição. Acondicione-os em recipientes limpos, fechados e tampados e levando-os, imediatamente, para refrigeração;
- As sobras de carnes devem ser fracionadas e acondicionadas em recipientes pequenos para garantir a rápida e adequada refrigeração em todo o alimento;
- As preparações que serão consumidas no dia seguinte devem ser refrigeradas e aquelas que não forem consumidas, dentro deste prazo, devem ser congeladas ou desprezadas;
- Reaqueça bem todos os alimentos antes de consumi-los.

MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL MESMO EM DIAS DE FESTA.

- Evite o consumo excessivo de gorduras, retirando a gordura aparente das carnes e pele de aves;
- Controle a quantidade de sal adicionado;
- Consuma verduras, legumes e frutas;
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas intercalando seu consumo com a ingestão de água e sucos;
- Evite o excesso de doces.