

## **Orientações da Vigilância Sanitária**



### **MARMITAS: Cuidados durante o preparo e transporte de refeições**

**Levar marmita para o trabalho requer cuidados durante o preparo e transporte dos alimentos.**

Em busca de uma refeição saudável, equilibrada e balanceada, além de mais econômica, tornou-se cada vez mais comum o hábito de se levar marmita para o trabalho. Porém, são necessários alguns cuidados durante o preparo e transporte das refeições para se evitar a contaminação e intoxicação alimentar.

## **1. Dicas de Preparo/Manipulação**

- Mantenha a cozinha limpa, incluindo também os utensílios e equipamentos a serem utilizados.
- Utilize água potável para beber e cozinhar. Em caso de dúvida quanto à pureza, ferva a água durante 15 minutos.
- Escolha alimentos de procedência conhecida e não utilize aqueles com prazo de validade vencido.
- Os alimentos consumidos crus (frutas, verduras e legumes) devem ser bem higienizados.
- Mantenha as mãos bem limpas antes de começar a cozinhar.
- Após o manuseio de carnes, peixes e frangos crus, higienize as mãos e utensílios utilizados (facas, tábuas).
- Evite o uso de tábuas de madeira e colheres de pau. Prefira os utensílios confeccionados de plástico resistente.
- Leia com atenção o rótulo, siga as instruções do fabricante quanto a conservação depois de aberta a embalagem.
- Alimentos perecíveis não podem ficar fora de refrigeração.
- A geladeira deve ser regulada para ficar a 5º C ou menos.
- Os ovos devem ser mantidos na geladeira, o prazo de validade deve ser observado e os ovos trincados não devem ser utilizados.
- Sempre descongele alimentos dentro da geladeira ou no micro-ondas, nunca em temperatura ambiente.
- Cozinhe bem os alimentos, principalmente carnes e ovos.
- O cozimento é a etapa mais importante do preparo dos alimentos. A maioria dos microrganismos que causa doenças morre durante o cozimento.

A temperatura segura de cozimento é de no mínimo 74 °C no interior da peça. Por isso o monitoramento da temperatura durante o cozimento é muito importante.

- Mantenha os alimentos protegidos, fora de alcance de insetos, pragas e animais domésticos.
- Evite manter os produtos prontos em temperaturas inadequadas: fora de refrigeração ou em temperatura ambiente por mais de uma hora. Acondicione-os em recipientes limpos, fechados e tampados e levando-os, imediatamente, para refrigeração ou congelador.
- Ao acondicionar os alimentos dentro do recipiente, separe aqueles que serão consumidos quentes dos frios. Por exemplo, as verduras, saladas de legumes com maionese, frutas deverão ser acondicionadas em recipientes diferentes dos outros alimentos que serão reaquecidos.
- Evite acondicionar os alimentos fritos, que levam molhos ou ovos junto com os demais, pois estes têm maior probabilidade de estragar e podem contaminar todo o restante da comida.

## **Tipos de recipientes**

- **Plástico:** São mais práticos, porém deve-se tomar alguns cuidados. Para não correr riscos, retire a comida da marmitta e coloque em um prato na hora de esquentar no micro-ondas e, se for no fogão, coloque em uma panela. Evite o banho-maria, o plástico pode derreter.
- **Vidro:** É a melhor opção, pode ser colocado no micro-ondas e sua higienização é simples.
- **Alumínio:** A marmitta de alumínio pode alterar a composição e o sabor da comida, como molho de tomate, por exemplo. Não pode ir direto no micro-ondas. Recomenda-se esquentá-la em banho-maria.

## **2. Cuidados durante o transporte**

- Se o trajeto até o trabalho for longo, o ideal é acondicionar o recipiente em uma bolsa térmica. Assim, é possível manter a temperatura dos alimentos e evitar que sofram alterações no sabor, na cor e na textura ou até mesmo que estraguem. Saquinhos de gelo ou placas de gelo artificial podem ajudar na conservação dos alimentos durante o transporte.
- Ao chegar ao trabalho, armazene sua marmita na geladeira ou freezer.

## **3. Cuidados durante o consumo**

- No trabalho, reaqueça bem todos os alimentos quentes antes de consumi-los.
- Tempere a salada apenas na hora de comer para evitar que murchem ou coloque os temperos na parte do fundo do recipiente, misturando apenas no momento de consumo.