

Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição



O Semear da Ciência

Boas Práticas para a Conservação dos Alimentos



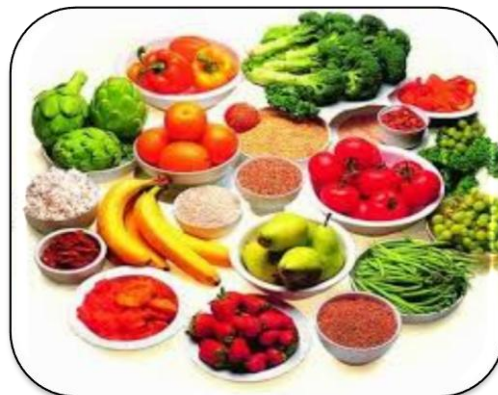
Palestrante: Liza Ghassan Riachi

CICLO DE PALESTRAS – ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Boas Práticas para a Conservação de Alimentos



Evitar
contaminação e
DTAs



Qualidade do
Alimento



Proteção da
Saúde

Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Contaminação

Física



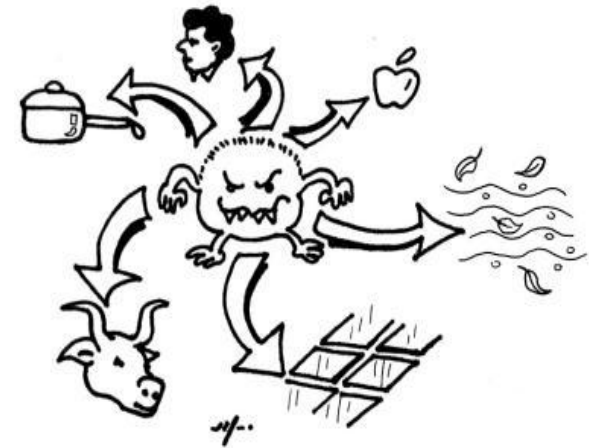
- Pedra
- Vidro
- Plástico

Química



- Produtos de limpeza
- Veneno

Biológica



Microorganismos:

- Vírus
- Fungos
- Bactérias
- Parasitas

Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- **Contaminação**

- Alimentos limpos
- Cozidos
- Alimentos com boa aparência



- **Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs)**

- Consumo de alimentos contaminados por bactérias patogênicas

Sinais e sintomas: mal-estar, náuseas, dor de cabeça, diarreia, desinteria, cólicas abdominais, febre, septicemia e parada respiratória.

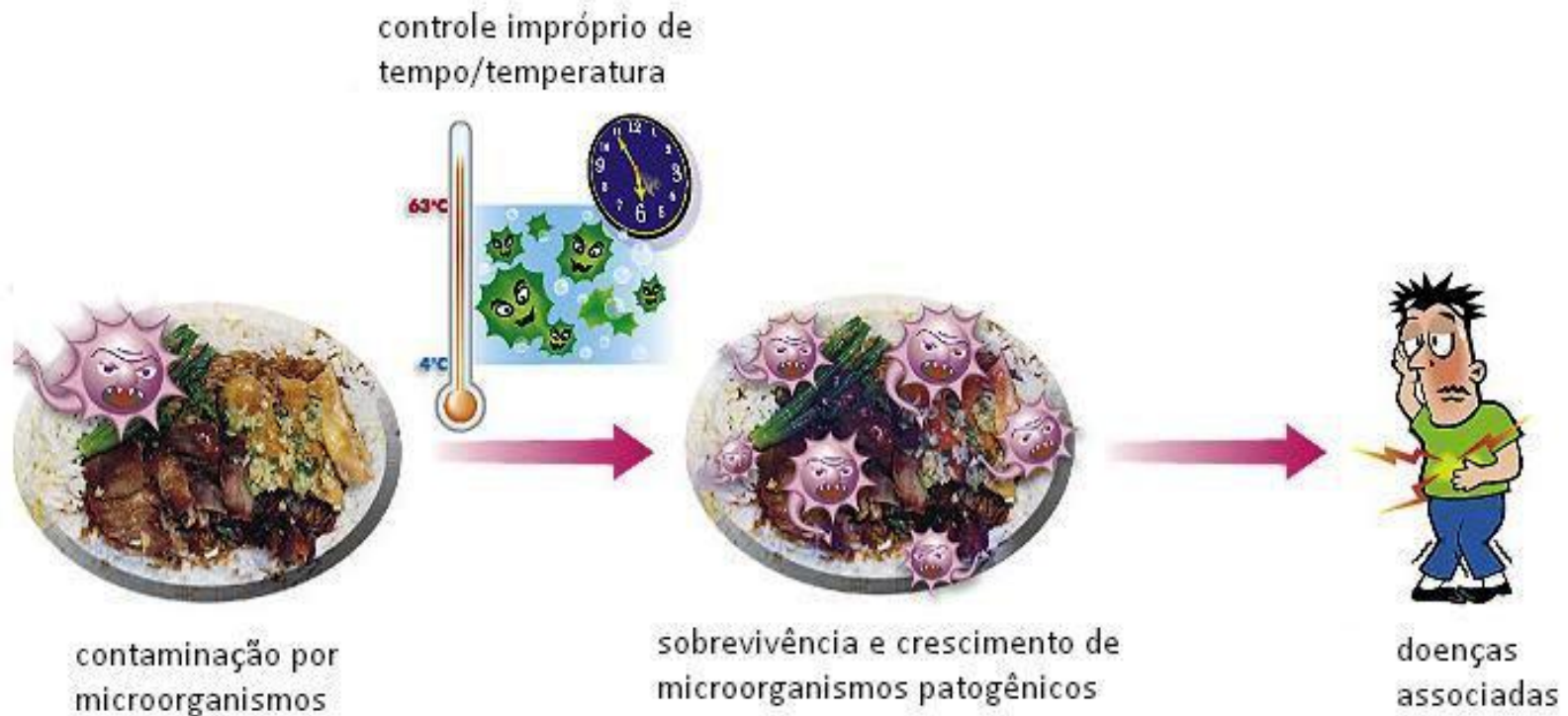
Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Principais erros ou práticas diárias que geram contaminações alimentares:
 - Preparo de alimentos muito antes do consumo
 - Alimentos prontos mantidos em temperatura ambiente
 - Cozimento insuficiente
 - Descongelamento inadequado
 - Contaminação cruzada
 - Falta de higiene



Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Temperatura e Crescimento de Microorganismos



Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

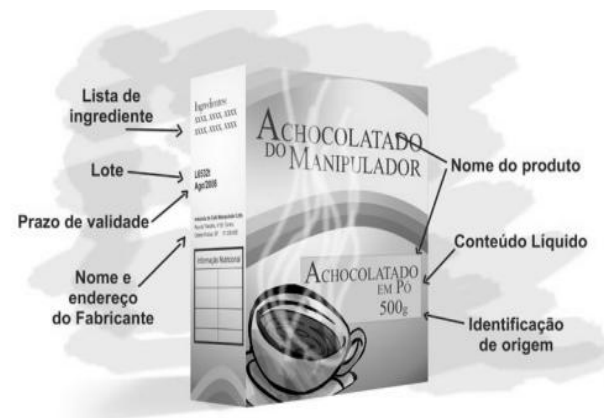
- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- Atenção na compra dos alimentos



- Embalagens rasgadas ou danificadas
- Latas estufadas ou enferrujadas

- Especificação do produto
- Data de validade
- Temperatura



Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- Atenção na compra dos alimentos

Congelados e resfriados:

- Comprar no final
- Evitar que o tempo gasto entre a compra e a colocação na geladeira ou freezer ultrapasse 1 hora.



Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- **Atenção com o armazenamento e consumo**

- Perecibilidade x temperatura
- Não descongelar em temp. ambiente
- Reaquecimento
- Consumo imediato
- Evitar temp. ambiente por mais de 2 horas.

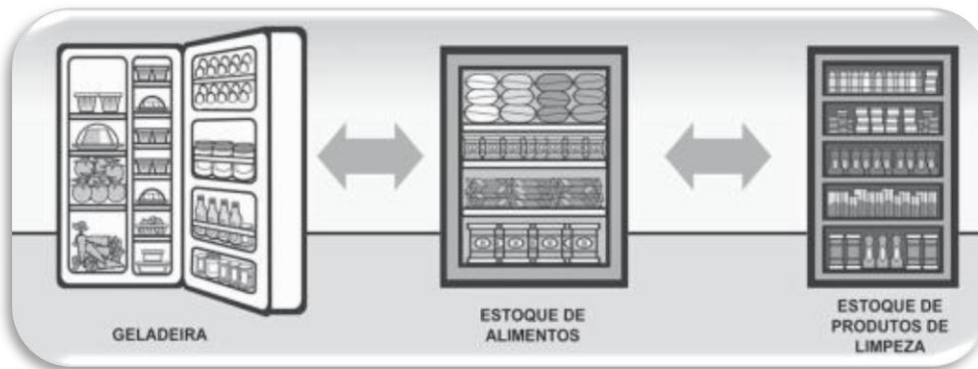


Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- Atenção com o armazenamento

- Manter os alimentos longe de poeira, insetos e animais.
- Guardar produtos de limpeza separadamente



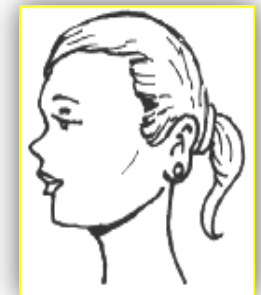
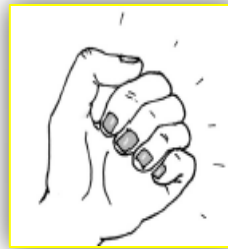
Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- Atenção com a manipulação

- Higiene pessoal

- Unhas bem conservadas
- Roupas limpas
- Cabelos limpos e presos
- Lavagem de mãos e braços



Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

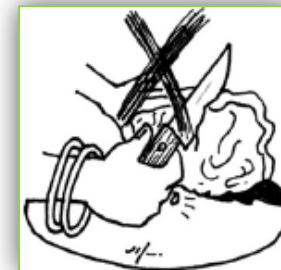
- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- Atenção com a manipulação

- Higiene pessoal

Não:

- Espirrar, assoar o nariz ou tossir sob o alimento
- Secar a mão com pano de prato
- Usar adornos
- Manipular com ferimentos na mão



Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- **Atenção com a manipulação**

- **Ambiente**

- Higiene: cozinha, utensílios, armários, equipamentos.
- Manter animais afastados
- Manter lixeira tampada



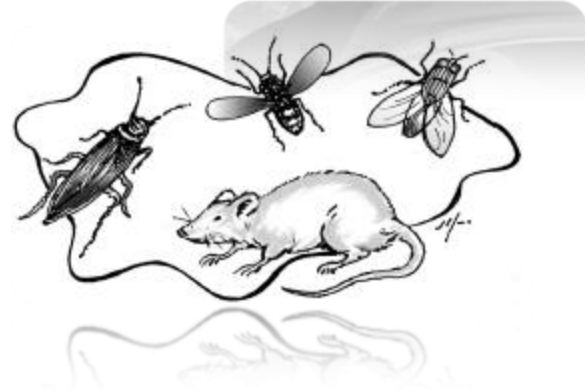
Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- Atenção com a manipulação

- Ambiente

- Evite colocar plantas na cozinha
- Limpeza da caixa de gordura
- Limpeza da caixa d'água
- Controle de pragas



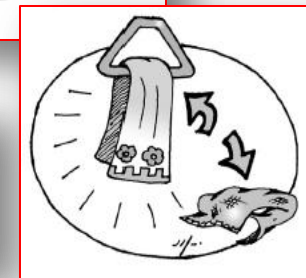
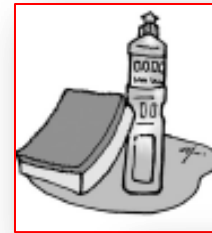
Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- Atenção com a manipulação

- Utensílios e materiais

- Desmonte p/ lavagem
- Troca semanal de esponja
- Troca diária do pano de prato
- Pano de prato x pano de chão



Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- Atenção com a manipulação

- Preparo

- Água filtrada
- Lavagem de latas ou caixas

Não:

- Prove alimentos com a mesma colher utilizada no preparo
- Misturar alimentos prontos com as mãos. Ex: farofa, salada



Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?
 - **Atenção com a manipulação**
 - **Preparo: frutas, verduras e legumes**
- Lavagem dos consumidos crus:

1 colher de sopa de água sanitária
1 litro de água
10 minutos
Enxágue com água corrente



Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- Atenção com a manipulação

- Preparo: carnes

- Descongelamento em geladeira
- Não congelar novamente
- Descongelar apenas o que for comer



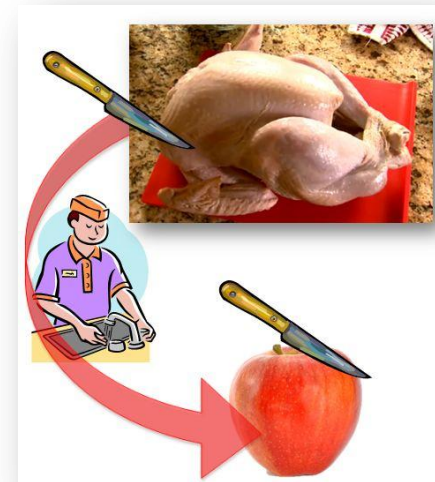
Boas Práticas para a Conservação de Alimentos

- Como evitar a contaminação dos alimentos?

- Atenção com a manipulação

- Preparo

- Evitar contaminação cruzada
- Após preparo do alimento, consumir em no máximo 2h
- Sobras de entalados devem ser armazenados em sacos ou potes de plástico ou vidro.



Referências bibliográficas

http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Carilha_Higiene_e_Conservacao_dos_Alimentos.pdf

http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf



OBRIGADA PELA ATENÇÃO