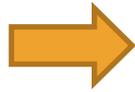


UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO – UNIRIO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO
IARA ELIZABETH ABI-ZAID

Cuidados básicos que você deve ter em sua cozinha para garantir um alimento de qualidade

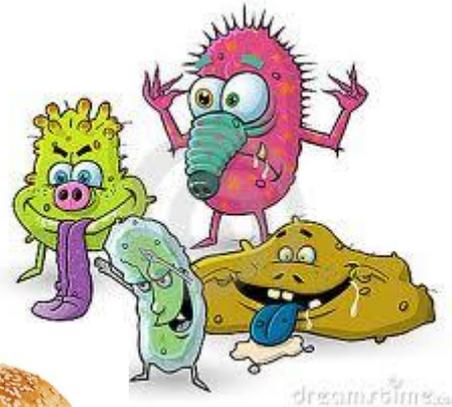
Rio de Janeiro
Agosto de 2013

Cozinha



Perigo

- Temperatura (30°- 45°C)
- Água
- Alimento



Como garantir um alimento seguro?

- ❖ Higiene pessoal;
- ❖ Higiene das mãos;
- ❖ Sanitização de hortifruti;
- ❖ Higienização de Utensílios;
- ❖ Processo de descongelamento;
- ❖ Cuidado com os ovos;
- ❖ Contaminação cruzada.



○ Higiene pessoal

- ❖ Não falar, cantar, assobiar, tossir ou espirrar em cima do alimento;
- ❖ Não experimentar alimentos diretamente com as mãos;
- ❖ Não devolver para panela um utensílio utilizado para provar o alimento sem higienizá-lo;
- ❖ Não mexer no cabelo ou se pentear;
- ❖ Evitar a utilização de anéis;
- ❖ Não fumar;



○ Higiene das mãos

- ❖ As mãos são fonte de contaminação;
- ❖ Ao se manipular alimentos deve higienizá-las;

- ❖ Quando higienizar?
 - ✓ Após chegar da rua;
 - ✓ Após usar o sanitário;
 - ✓ Após tossir ou espirrar;

- ❖ Que produtos utilizo?
 - ✓ Água;
 - ✓ Sabão neutro;





- 1.** Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



- 2.** Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



- 3.** Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



- 4.** Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



- 5.** Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços interdigitais.



- 6.** Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



- 7.** Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



- 8.** Fricçãoe as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



- 9.** Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



- 10.** Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



- 11.** Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

○ Sanitização de Hortifruti

❖ Três etapas:

- Lavagem ➡ em água corrente para eliminar os perigos físicos;
- Desinfecção ➡ água + solução clorada a 200ppm para eliminar os perigos biológicos;
- Enxágue ➡ em água corrente para eliminar o perigo químico

Obs: alimentos consumidos crus passam pelas 3 etapas
alimentos que serão cozidos somente a primeira





- 1. Selecione, retirando as partes deterioradas, com pragas ou sujidades**



- 2. Lave folha por folha, legume por legume, cacho por cacho em água corrente**



- 3. Meça 2 Litros de Água no copo medidor. Coloque o litro de água em um recipiente limpo**



- 4. Coloque 2 colheres de sopa de Hipoclorito de Sódio com concentração entre 2,0 a 2,5% na água armazenada no recipiente**



- 5. Coloque as folhas, legumes e frutas imersas na solução clorada preparada nos passos anteriores**



15 minutos

- 6. Deixe em imersão por 15 minutos**



- 7. Enxágüe bem todas as folhas, legumes e frutas**



- 8. Seque com papel toalha e armazene em sacos plásticos transparentes**



- 9. Etiquete com 3 dias de validade e armazene na geladeira**

○ Higienização de utensílios

- ❖ Limpeza: remover substâncias visíveis
 - Retirar ou recolher as sujidades e resíduos aparentes;
 - Lavar com água e detergente;
 - Enxaguar em água corrente;



○ Processo de descongelamento

- ❖ O processo de descongelamento implica em um perigo de contaminação por mudança de temperatura do produto.
- ❖ Processo correto:
 - ✓ Descongelar em água corrente;
 - ✓ Descongelar sob refrigeração.



○ Cuidado com os ovos

- ❖ Contaminante: *Salmonella spp*
- ❖ Presente na casca e gema;
- ❖ Recomendações:
 - ✓ Não utilizar ovos com casca rachada;
 - ✓ Mantes os ovos sob refrigeração;
 - ✓ Não consumir ovos crus;
 - ✓ Ferver os ovos por no mínimo 7 min.



○ Contaminação cruzada

Transferência de micróbios patogênicos de um alimento contaminado para outro alimento, de forma direta ou indireta.

❖ Como evitar?

- ✓ Lave muito bem as mãos antes de iniciar a manipulação.
- ✓ Separe carnes ou peixes crus de outros alimentos.
- ✓ Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte para alimentos crus e para alimentos cozidos.
- ✓ Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contato entre alimentos crus e cozidos.
- ✓ Lavar e higienizar os utensílios e as superfícies de apoio depois de manipular alimentos crus.
- ✓ Guardar na geladeira os alimentos preparados, mesmo que ainda estejam quentes.



Obrigada!

