

CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO

**CACHORRO QUENTE
CHURRASQUINHO
PEIXES E FRUTOS DO MAR
CALDO DE CANA
MEL
TOXINFECÇÃO ALIMENTAR
DOENÇA CELÍACA**

A prefeitura de Vitória busca a saúde e o bem-estar da população. Por isso, apresenta, juntamente com a Secretaria de Saúde, informações fundamentais sobre higiene e conservação de alimentos vendidos em supermercados, padarias, lanchonetes, feiras livres, entre outros.

Consumidor: fique atento ao local de vendas antes de comprar alimentos para você e sua família.

Vendedor: atenção aos cuidados de higiene e armazenamento. Você e os clientes só têm a ganhar.

CACHORRO QUENTE

CUIDADOS QUE PRECISAM SER OBSERVADOS PARA O FORNECIMENTO DE CACHORROS-QUENTES

COMPRA E ARMAZENAMENTO DOS INGREDIENTES

Somente comprar produtos industrializados cujo rótulo contenha informações obrigatórias (nome, validade, lote, ingredientes, informação nutricional) e que tenham sido inspecionados por órgão competente;

Todos os produtos devem ser armazenados em embalagens fechadas.

LOCAL DE PREPARO

Deve ser limpo e desinfetado antes e após a conclusão de cada tarefa;

Todos os equipamentos, bancadas e utensílios devem ser cuidadosamente lavados e desinfetados antes e após a preparação.

LOCAL DE VENDA

- Os molhos/acompanhamentos devem ser guardados em pequenas porções para que não fiquem

por um longo período expostos à temperatura ambiente;

- Os molhos/acompanhamentos para reposição devem ser armazenados em uma bolsa ou caixa térmica;

- Pães, salsichas, temperos, ovos de codorna, milho verde, ervilha e outros devem ser colocados em recipientes separados e com tampa, evitando a contaminação por poeira, insetos e outros contaminantes;

- Os pegadores devem ser específicos para cada alimento e devem estar sempre limpos;

- A salsicheira deve ser mantida aquecida (aproximadamente 65°C);

- Os alimentos devem ser guardados sempre afastados do chão e protegidos da contaminação ambiental;

- A utilização da maionese caseira é proibida por apresentar elevado risco de contaminação alimentar;

- Oferecer aos clientes maionese, catchup e mostarda somente em sachês, nunca em bisnagas;

- Afastar os alimentos do lixo ou de objetos sujos, de forma a evitar a contaminação cruzada;

- As sobras dos molhos e acompanhamentos do dia devem ser descartadas, nunca reaproveitadas;

- Somente utilizar produtos dentro do prazo de validade.

CHURRASQUINHO

CUIDADOS COM O PREPARO DE CHURRASQUINHOS

COM OS INGREDIENTES

✘ As carnes devem ser de boa qualidade e procedência, estar na validade e comercializadas somente quando inspecionadas por órgãos competentes, separadas de forma individual, de acordo com sua natureza.

✘ Os alimentos devem permanecer na temperatura de risco de contaminação (entre 4°C e 65°C) o menor tempo possível, apenas o necessário para a preparação. A tarefa deve ser realizada rapidamente e sem interrupções.

A limpeza da carne é fundamental, pois é dela que depende o resultado do sabor final.

Deve-se proteger as carnes de insetos, poeira e outros contaminantes.

OS MANIPULADORES DE ALIMENTOS

OS MANIPULADORES DE ALIMENTOS DEVEM RESPEITAR TODAS AS REGRAS DE HIGIENE PESSOAL

✘ Lavar as mãos antes de iniciar cada tarefa

✘ Utilizar jaleco e touca protetora para os cabelos

- * Manter as unhas curtas, limpas e sem esmalte
- * Não usar adereços, tais como anéis, brincos, pulseiras, relógio, aliança...
- * Os homens devem manter-se barbeados.

LOCAL DE VENDAS

Na área de vendas utilize álcool a 70% para desinfecção de superfícies, utensílios e anti-sepsia das mãos;

Todos os equipamentos, bancadas e utensílios devem ser cuidadosamente limpos e desinfetados antes e depois das atividades e também sempre que for necessário.

PARA EVITAR CONTAMINAÇÃO

As sobras do dia devem ser descartadas, nunca reaproveitadas;

Os molhos e farofas devem ser dispostos em porções pequenas para evitar que fiquem expostos por um longo período;

Não deixe lixo acumulado, mantenha as lixeiras tampadas e com sacos plásticos;

Após a limpeza e tempero, as carnes devem ser armazenadas sob refrigeração, ou acondicionadas em bolsas ou caixas térmicas até a sua preparação no local de vendas para evitar o desenvolvimento de micro-organismos.

- * Não se deve manipular na mesma bancada ou tábua e nem com a mesma faca, alimentos crus e cozidos sem que haja uma boa higienização entre estas etapas.

PEIXE E FRUTOS DO MAR

COMO COMPRAR PEIXE E FRUTOS DO MAR

Os peixes são alimentos de fácil digestão e baixas calorias. Mas cuidado: estes alimentos se deterioram rapidamente. Assim, é muito importante ter certos cuidados na compra e conservação.

DICAS PARA A ESCOLHA DO PEIXE FRESCO

Observe:

- Se as guelras ou brânquias ao serem abertas estão róseas ou vermelho vivo. Não comprar se estiverem opacas ou marrons.
- Se os olhos estão abertos e brilhantes;
- Se a carne se apresenta firme ao pressioná-la com o dedo indicador. Não comprar se estiver mole e esponjosa;
- Se ao comprar peixes filetados, a carne se apresenta clara e com um translúcido

brilhante. Não comprar se tiver descolorida e seca, ou aguada demais;

- Se o peixe não possui odor forte ou desagradável, pois deve exalar um cheiro leve de frescor e limpeza. Os peixes de água salgada devem apresentar um suave cheiro marinho;
- Se as escamas estão intactas e brilhantes;
- Se dentro da embalagem tiver pedacinhos de gelo, o que pode indicar que o produto foi descongelado e tornou a ser resfriado, o que não é bom sinal para a integridade do produto.

OBS: Prefira descongelar peixes na própria geladeira, de um dia para outro. Entretanto, se não houver tempo, é possível descongelar colocando o peixe bem embrulhado em filme plástico numa bacia com água fria.

Dicas para a escolha dos frutos do mar

Os frutos do mar requerem ainda mais cuidados na hora da compra:

- × Para saber se os camarões estão frescos, verifique se as caudas estão firmes. Não comprar se tiverem soltas ou soltando;
- × Os camarões devem estar com o formato encurvado característico;
- × Quanto às lagostas, é preferível comprá-las vivas. Se não for possível, verifique se têm cheiro agradável e se a carcaça não está opaca;
- × Os siris e caranguejos devem ser comprados vivos. As lulas e polvos devem ter a carne firme e a pele brilhante;
- × Os mariscos, mexilhões e ostras precisam apresentar as conchas hermeticamente fechadas.

CALDO DE CANA

CALDO DE CANA

O Caldo de Cana, também conhecido como garapa, é obtido pelo esmagamento da cana em moenda. É uma bebida saudável e nutritiva rica em fósforo e potássio. Porém, para que seu consumo seja seguro alguns cuidados na sua obtenção são importantes.

CUIDADOS COM A CANA ATÉ CHEGAR AO CONSUMIDOR

- × Na compra os fornecedores devem ser cadastrados pelo estabelecimento sendo identificados com nome, endereço e local de origem da cana.
- × O armazenamento adequado da cana na sua origem garantirá grande parcela da qualidade da bebida.
- × O transporte deve ser feito em veículos limpos, livres de vetores e pragas e com cobertura

para proteção da cana.

- ✘ O armazenamento deve ser feito em local fechado, limpo, seco e afastado do chão. Deve-se proteger contra ratos, baratas, barbeiros, etc.
- ✘ A manipulação deve ser feita em ambientes limpos, por pessoas saudáveis (sem nenhum tipo de lesão nas mãos, dedos ou braços). Deve-se lavar as mãos antes e depois de moer a cana.
- ✘ No pré-preparo da moagem, a cana deve ser higienizada para retirar sujeiras. O descascamento deve ser realizado em local separado e isolado das áreas de armazenamento e de preparo. O facão deve ter lâmina em aço inoxidável, estar limpo e em bom estado de conservação.
- ✘ A moagem da cana deve ser feita em local limpo e protegido de vetores e pragas, de preferência com tela.
Só esmague a quantidade necessária para o consumo imediato. A área de preparo deve ser higienizada quantas vezes forem necessárias e imediatamente após o término do trabalho.

A moenda deve dispor de proteção, ter revestimento em aço inoxidável e ser mantida em adequado estado de funcionamento e conservação. Após o término do trabalho deve ser cuidadosamente higienizada;

O gelo usado para resfriamento do caldo de cana deve ser fabricado com água potável e mantido protegido da contaminação ambiente.

O suco da cana somente pode ser comercializado em copos descartáveis (300 ou 500ml);

O QUE FAZER COM OS RESÍDUOS GERADOS?

- ✘ O bagaço de cana deve ser recolhido regularmente, isso evita mau cheiro e o aparecimento de pragas.
- ✘ O lixo deve ficar em local isolado da área de preparação e armazenamento dos alimentos.

IMPORTANTE: O risco de transmissão da Doença de Chagas por alimentos está relacionado às condições higiênico-sanitárias insatisfatórias apresentadas no beneficiamento, armazenamento, distribuição, preparo e comercialização de água de coco, caldo de cana, polpas e saladas de frutas e hortaliças, vitaminas ou batidas de frutas e similares. Por isso, é necessário adquirir produtos de fornecedores que apliquem as boas práticas agrícolas e de preparo. As polpas de frutas utilizadas devem ser pasteurizadas e no caso do uso de frutas frescas, estas devem passar por todo o processo de higienização, garantindo assim a qualidade e segurança dos produtos que serão consumidos.

MEL

COMO ADQUIRIR MEL DE QUALIDADE

O mel é um líquido doce, viscoso, aromático e elaborado pelas abelhas a partir do néctar das flores, solução aquosa composta de açúcar, proteínas, ácidos, sais minerais e óleo. As abelhas produtoras coletam o néctar das flores, transformam, combinam e deixam maturar nos favos das colméias.

O mel é um alimento muito nutritivo e terapêutico, constituído por substâncias como glicose, frutose, minerais, ácidos orgânicos e enzimas. Porém sua qualidade pode ser significativamente afetada pelo manejo durante a colheita. Assim, o apicultor deve realizar procedimentos adequados desde o momento da retirada do produto das colméias até o seu transporte à unidade de extração (casa de mel), de forma a interferir o mínimo possível na qualidade do mel e garantir a manutenção de suas características originais.

CARACTERÍSTICAS DO MEL

A qualidade do mel depende de suas características, que devem ser observadas no momento da compra, tais como: sabor, aroma, cristalização, umidade e viscosidade.

COR: pode ser claro, vermelho, dourado ou escuro, dependendo da origem da flor. Quanto mais escura a cor, maior quantidade de sais minerais.

SABOR: pode ser doce, ácido e até amargo, dependendo da espécie da flor.

AROMA: varia de acordo com a origem da planta, clima, solo e até da manipulação.

CRISTALIZAÇÃO: apenas o mel puro cristaliza, a temperaturas de 25 a 26°, provocando alteração da cor, deixando-a mais opaca.

UMIDADE E VISCOSIDADE: o teor de umidade é importante para determinar a qualidade do mel e influencia nas outras características. Não pode ser inferior a 16% e superior a 20%. A viscosidade vai depender da temperatura, sendo mais viscoso a temperaturas mais altas e menos viscoso a temperaturas mais baixas.

DICAS DE ARMAZENAMENTO

O local de armazenamento deve ter baixo teor de umidade para que o produto mantenha sua qualidade e não sofra fermentação por ação de bactérias.

Devem ser evitados recipientes de metal para acondicionar o mel, assim como expor o produto a altas temperaturas, pois ambos podem levar à deterioração.

EMBALAGEM E ROTULAGEM

As embalagens mais recomendadas são as plásticas e de vidro, sendo que esta última é a única aceita para exportação. Devem ser hermeticamente fechadas.

A rotulagem deve estar de acordo com a legislação, identificando a data de validade e condições

de armazenamento.

E não se esqueça: mel, só com o selo de inspeção do órgão competente: SIM / SIE / SIF.

BOAS PRÁTICAS na colheita do mel

A higiene do apicultor e dos materiais apícolas é fundamental;

As pessoas envolvidas na colheita devem utilizar vestimenta apícola adequada e devidamente limpa;

Os materiais utilizados na colheita também devem estar devidamente limpos e ser destinados apenas para esse fim;

A colheita deve ser realizada, de preferência, entre 9 e 16 horas e em dias ensolarados;

Deve-se evitar também a exposição das melgueiras ao sol por longo período de tempo;

Durante a retirada dos quadros com mel, deve-se tomar bastante cuidado com o uso do fumigador para evitar que o mel fique com gosto e cheiro de fumaça;

A fumaça aplicada deve ser fria, livre de fuligem e em quantidade mínima necessária para a retirada dos quadros, direcionando-a paralelamente à melgueira;

A quantidade elevada de água no mel facilitará a proliferação de leveduras, levando-o a fermentar, tornando-o impróprio para o consumo e impossibilitando a sua comercialização;

As melgueiras coletadas nunca devem ser colocadas no chão;

O transporte das melgueiras deve ser feito em veículo devidamente limpo e que não apresente qualquer tipo de resíduo (de produtos químicos, adubos, esterco etc.) que possa contaminar o mel.

Realizar boas práticas no campo por ocasião da colheita do mel significa, portanto, o primeiro passo na obtenção de um produto de boa qualidade que, com certeza, terá ótima aceitação no mercado, que está cada vez mais exigente quanto à qualidade dos produtos apícolas.

TOXINFECÇÃO ALIMENTAR

UM PERIGO PARA SUA SAÚDE

Com pequenos cuidados na alimentação, você cuida da sua saúde e da saúde de sua família.

Alimentos contaminados podem transmitir doenças, causar infecções, vômito, dor de cabeça, podendo chegar a problemas mais sérios como paralisia e morte.

Surto alimentar, de modo geral, é o episódio no qual duas ou mais pessoas apresentam doença semelhante após ingerirem alimentos e/ou água de mesma origem.

Os alimentos podem ser contaminados por agentes físicos, químicos e biológicos:

Físicos – Insetos e seus fragmentos, pedras, madeira, vidro, entre outros.

Químicos – Resíduos de detergentes, agrotóxicos, aditivos alimentares, medicamentos veterinários, entre outros.

Biológicos – Bactérias, fungos, vírus, parasitas.

COMO SABER SE UM ALIMENTO ESTÁ CONTAMINADO?

Os microrganismos são seres muitíssimo pequenos e é impossível vê-los sem a ajuda de um

microscópio. Eles podem estar presentes no ar, na água, no solo, em superfícies de equipamentos, nos alimentos, na pele, etc.

Mesmo estando presentes nos alimentos, podem não alterar a aparência, o odor ou sabor dos mesmos. É por isso que sua atenção precisa ser redobrada ao comprar ou consumir qualquer alimento.

CUIDADOS A SEREM TOMADOS

EM BARES, RESTAURANTES, PADARIAS E LANCHONETES

- ✘ Procure saber se o estabelecimento tem licença sanitária vigente, emitida pela Secretaria Municipal de Saúde. Essa informação deve estar em local visível.
- ✘ Verifique se os alimentos estão protegidos do sol, poeira ou insetos.
- ✘ Não consuma alimentos com a embalagem rompida, danificada e/ou com prazo de validade vencido.
- ✘ Só consuma molhos servidos em sachês individuais.
- ✘ Verifique se a pessoa que manipula alimentos não é a mesma que recebe dinheiro.
- ✘ Sempre que possível, solicite pratos, talheres e copos descartáveis, observando se estão protegidos.
- ✘ Em restaurantes, verifique se a comida está bem quente e se o local das saladas é bem refrigerado. Ambos devem ser protegidos da contaminação do ar, da saliva, etc.
- ✘ Produtos como tortas salgadas, bolos confeitados e com recheios e salgados devem estar em temperatura adequada à sua conservação (aquecidos ou refrigerados).

EM SUPERMERCADOS E MERCEARIAS

Verifique as condições gerais de higiene do local, dos manipuladores e se os alimentos são mantidos de acordo com as condições recomendadas pelo fabricante.

Verifique a data de validade e se houve reposição ou sobreposição da etiqueta alterando as informações. As informações do rótulo devem estar legíveis.

Caso a embalagem esteja amassada, estufada, furada, enferrujada ou com vazamento, não compre e comunique imediatamente ao responsável pelo estabelecimento, observando se o alimento em questão foi retirado da área de vendas.

Não consuma alimentos com prazo de validade vencido e evite adquirir os que estão próximos do vencimento.

Deixe os alimentos perecíveis, como carne e laticínios ou qualquer outro que necessite de refrigeração, para o final das compras.

Carnes, ovos, leite, queijo, mel, conservas e outros produtos de origem animal devem ter o selo de Inspeção Federal do Ministério da Agricultura (S.I.F.) ou o selo de Inspeção Estadual (S.I.E.) do Instituto de Defesa Agropecuária e Florestal - IDAF.

Na hora do transporte, coloque produtos alimentícios separados dos produtos de limpeza. O mesmo vale para quando for guardá-los em casa.

Veja se os funcionários estão com uniformes limpos, unhas aparadas e sem esmalte, proteção para os cabelos e sapatos fechados. Observe se lavam as mãos com frequência.

EM SUA CASA

- ✘ Ao guardar os alimentos, dê prioridade aos perecíveis.
- ✘ Produtos cárneos e laticínios devem ser guardados na parte superior da geladeira, assim como os alimentos já cozidos.
- ✘ Legumes, frutas e verduras podem ser acondicionados na parte inferior da geladeira.
- ✘ Hortaliças devem ser lavadas e protegidas antes do armazenamento.

- × Embalagens de isopor e papelão não devem ser guardadas na geladeira, porque além de carregarem sujidades dificultam o resfriamento do produto.
- × Lave muito bem as mãos antes de manipular os alimentos e antes de consumi-los.
- × Não acumule lixo. Faça o descarte com frequência e mantenha o coletor sempre limpo e fechado.

SE VOCÊ SUSPEITAR DE ALGUM ALIMENTO, NÃO COMPRE E NEM CONSUMA. CHAME O RESPONSÁVEL, RECLAME E PEÇA PROVIDÊNCIAS. SE ISSO NÃO RESOLVER, LIGUE PARA O SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO CIDADÃO (156).

PERIGO: MAIONESE CASEIRA

O consumo de maionese caseira é perigoso, já que é preparada com ovos crus, podendo ser facilmente contaminada com microorganismos que causam toxinfecções alimentares, como, por exemplo, a *Salmonella*.

Encontrada principalmente em alimentos de origem animal, como ovos, leite e carnes, a *Salmonella* é uma bactéria que oferece sérios riscos à saúde.

Sintomas como diarreia, febre, espasmos estomacais, náusea, vômitos e dores de cabeça podem se manifestar de 8 a 72 horas após a ingestão de alimentos contaminados. Crianças e idosos podem ser os mais prejudicados.

Para evitar a sua propagação, um intenso trabalho de vigilância é realizado pelas autoridades de saúde.

Uma das ações é a inspeção sanitária dos estabelecimentos que comercializam alimentos, regulamentada pela ANVISA e executada pelas vigilâncias sanitárias estaduais e municipais. O objetivo do trabalho é minimizar o risco de circulação da *Salmonella* pelo respeito às normas vigentes para as boas práticas de fabricação.

Até mesmo a maionese industrializada, quando acondicionada em tubos flexíveis, não é permitida (Lei Municipal nº 5762 / 2002), por ser de uso coletivo. A contaminação se faz pelo contato dos usuários com o bico do material.

O mais correto é utilizar a maionese e outros molhos industrializados acondicionados em sachês individuais.

DOENÇA CELÍACA

É uma intolerância permanente, isto é por toda a vida, ao glúten. O glúten é uma proteína que está presente nos seguintes alimentos: trigo, aveia, centeio, cevada e malte ou os seus derivados. A doença celíaca geralmente aparece na infância, nas crianças com idade entre 1 e 3 anos, mas pode surgir em qualquer idade, inclusive nas pessoas adultas.

QUAIS SÃO OS SINAIS MAIS COMUNS DA DOENÇA?

Vômitos;

Diarreia crônica (que dura mais que 30 dias); prisão de ventre; distensão e dor abdominal; falta de apetite; anemia; perda de peso ou pouco ganho de peso; atraso no crescimento; osteoporose;

humor alterado (irritabilidade ou desânimo).

COMO DIAGNOSTICAR A DOENÇA?

Os exames do anticorpo anti-transglutaminase tecidular (AAT) e do anti-endomísio (AAE) são altamente precisos e confiáveis, mas insuficientes para um diagnóstico. O ideal é o procedimento chamado endoscopia com biópsia, que através de uma amostra, vai avaliar o intestino delgado.

QUAL É O TRATAMENTO?

O tratamento é uma alimentação sem glúten por toda a vida.

QUAIS OS ALIMENTOS PERMITIDOS PARA QUEM TEM A DOENÇA CELÍACA?

- ✘ Cereais: arroz e milho.
- ✘ Farinhas: mandioca, arroz, milho, fubá, féculas.
- ✘ Gorduras: óleos, margarinas.
- ✘ Frutas: todas ao natural e sucos.
- ✘ Laticínios: leite, manteiga, queijos e derivados.
- ✘ Hortaliças e leguminosas: folhas, cenoura, tomate, vagem, feijão, soja, grão de bico, ervilha, lentilha, cará, inhame, batata, mandioca e outros.
- ✘ Carnes e ovos: aves, suínos, bovinos, caprinos, miúdos, peixes e frutos do mar.

CUIDADOS ESPECIAIS:

Atenção ao rótulo dos produtos industrializados em geral. A Lei Federal nº 10674/2003 determina que todos os alimentos industrializados deverão conter em seu rótulo obrigatoriamente as inscrições “**CONTÉM GLÚTEN**” ou “**NÃO CONTÉM GLÚTEN**”, conforme o caso.

- ✘ Qualquer quantidade de glúten, por mínima que seja, é prejudicial ao celíaco;
- ✘ Leia com atenção todos os rótulos ou embalagens de produtos industrializados e, em caso de dúvida, consulte o fabricante;
- ✘ Não use óleos onde foram fritos empanados com farinha de trigo ou farinha de rosca;
- ✘ Não utilize farinha de trigo como engrossantes ou para polvilhar assadeiras;
- ✘ Tenha cuidado com temperos e amaciantes de carnes industrializados, pois muitos contêm glúten.