



# ALIMENTAÇÃO SEGURA



Dra. Lidiane Nunes Barbosa  
Me. Isabela Carvalho dos Santos  
Mariana Carvalho dos Santos  
Dra. Daniela Dib Gonçalves

**Diretora Executiva de Gestão da Comunicação e da  
Divulgação Institucional**

Dra. Claudia Elaine Garcia Custódio

**Departamento de Comunicação**

Profa. Ma. Terezinha Aguiar

**Organizadoras**

Dra. Lidiane Nunes Barbosa  
Me. Isabela Carvalho dos Santos  
Mariana Carvalho dos Santos  
Dra. Daniela Dib Gonçalves

**Comissão Científica**

Dra. Lidiane Nunes Barbosa  
Me. Isabela Carvalho dos Santos

**Acadêmicos de Nutrição Unipar**

Geisiele Gomes da Silva  
Nathália Gomes Eko Legnani  
Rafael Grejanini da Silva  
Thalia Diassis dos Santos

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Bruno Moro

Ficha catalográfica

A411 Alimentação segura / Lidiane Nunes Barbosa (organizador). –  
Umuarama : UNIPAR, 2021.

E-book.

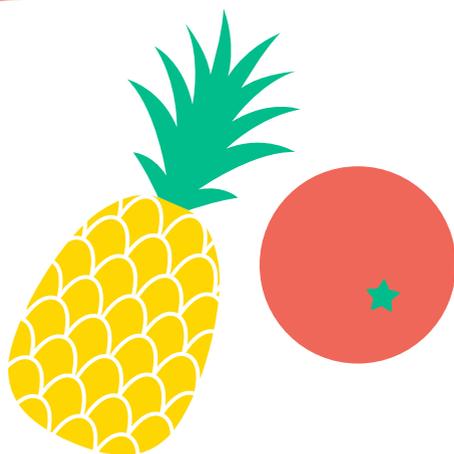
ISBN 978-65-87557-67-0

1. Alimento. I. Barbosa, Lidiane Nunes. II. Universidade  
Paranaense – UNIPAR. III. Título.

(21 ed) CDD: 664

Bibliotecária Responsável Inês Gemelli CRB 9/966

Unipar – Universidade Paranaense  
2021



## O que são alimentos?

Alimento é toda substância digerível que sirva para **alimentar** ou **nutrir**.



## Alimentação saudável

A alimentação saudável não depende somente do conhecimento sobre os nutrientes e seu valor nutritivo, mas também é necessário conhecer a melhor maneira de **escolher, preparar, conservar** e **rotular** todos os alimentos que vão ser consumidos.

Cuidados com a **higiene do manipulador**, do **ambiente** e dos próprios **alimentos** também são essenciais.



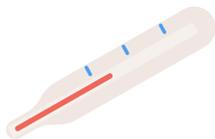
## Quem é o manipulador de alimentos?

É a pessoa que lava, descasca, corta, rala, cozinha, ou seja, prepara os alimentos.

## Mas, você sabia?

Existem doenças que são transmitidas pelos alimentos e que podem vir da mão do manipulador, além de doenças do ambiente ou até do próprio alimento!

Essas doenças são conhecidas como **DTA** ou **Doenças Transmitidas por Alimentos**.



# Doenças Transmitidas por Alimentos

Os sintomas mais comuns são **vômitos e diarreias**, podendo também apresentar **dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados**, dentre outros.



Para adultos saudáveis, a maioria das DTA dura poucos dias e não deixa sequelas; para as crianças, as grávidas, os idosos e as pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves, podendo inclusive levar à morte.

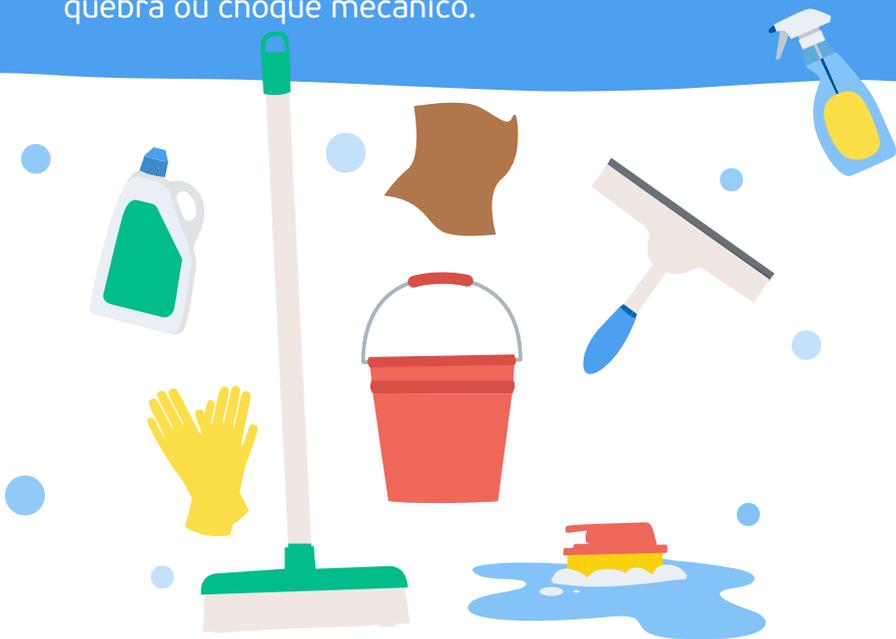
# Como evitar as Doenças Transmitidas por Alimentos

**O local de trabalho** deve ser limpo e organizado.

Para isso: mantenha o piso, a parede e o teto conservados, sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofo e descascamentos. Faça a limpeza sempre que necessário e ao final das atividades de trabalho.

Mantenha o local bem iluminado e ventilado.

As lâmpadas devem estar protegidas contra risco de quebra ou choque mecânico.





Para impedir a entrada e o abrigo de insetos e outros animais, as janelas devem possuir telas e devem ser retirados os objetos sem utilidade das áreas de trabalho.

Deve haver sempre rede de esgoto ou fossa séptica. **As caixas de gordura e de esgoto devem estar localizadas fora das áreas de preparo e de armazenamento de alimentos.**

As superfícies que entram em contato com os alimentos, como bancadas e mesas, devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos.



Lave bem as mãos **depois de usar o banheiro**. Pois, pesquisas indicam que a **metade das pessoas esquecem de lavar as mãos** quando sai do banheiro.

Use somente água potável para o preparo dos alimentos e do gelo.

A caixa d'água deve ser lavada e desinfetada (higienizada) no mínimo **a cada 6 meses**.

A cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e pedal. **Retire sempre o lixo para fora** da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados. Após o manuseio do lixo, deve-se lavar as mãos.

# E o Manipulador??

## O que devo fazer?

Esteja sempre limpo.

Use cabelos presos e coberto com toca. Evite o uso de barba.

Caso haja um uniforme, este deve ser usado somente na área de preparo dos alimentos, ser trocado diariamente, pois ele deve estar sempre limpo e conservado. Retire brincos, pulseiras, maquiagem, anéis, aliança, colares, e relógio.

Lave bem as mãos antes de preparar os alimentos e depois de usar o banheiro, de atender o telefone e de abrir a porta. Mantenha as unhas curtas e sem esmalte.

Não fume, coma, tussa, espirre, cante, assovie, fale demais ou mexa em dinheiro durante o preparo de alimentos.

Se estiver doente ou com cortes e feridas, não manipule os alimentos.

Faça sempre os exames periódicos de saúde.

## Por que devo fazer?

A maior quantidade de bactérias patogênicas está espalhado pelo nosso corpo, nariz, boca, cabelos, mãos, unhas, e no suor.

Para evitar que caiam no alimento.

O uniforme e acessórios podem servir de transporte de bactérias para o interior da área de preparo dos alimentos, contaminando-os.

Lavar as mãos é uma das melhores formas de evitar a contaminação dos alimentos por micróbios patogênicos.

Atenção: uma boa lavagem deve durar mais que 20 segundos.

Como uma grande quantidade de contaminantes é encontrada na boca, no nariz e nos ouvidos, qualquer ato destes pode contaminar os alimentos.

A pessoa doente, ou com cortes, apresenta um alto número de microrganismos patogênicos em seu corpo e pode facilmente contaminar os alimentos.

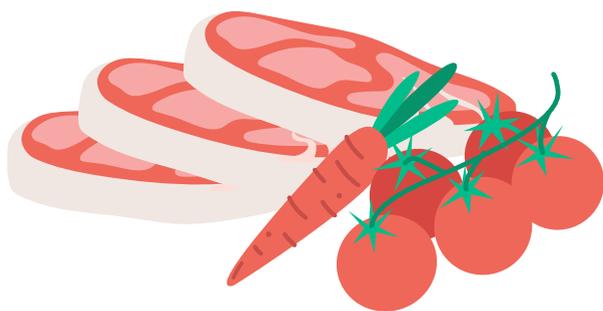


## Como preparar os alimentos com higiene?

Lave as mãos antes de preparar os alimentos e depois de manipular alimentos crus (carnes, frangos, peixes e vegetais não lavados).

O alimento deve ser bem cozido, em altas temperaturas de forma que todas as partes do alimento atinjam no mínimo a temperatura de 70°C. Para ter certeza do completo cozimento, verifique a mudança na cor e textura na parte interna do alimento.

Evite o contato de alimentos crus com alimentos cozidos. Além disso, lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos.



### **CUIDADO!**

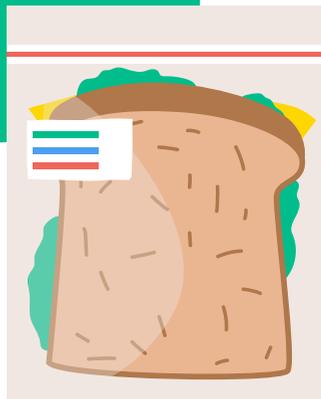
As carnes cruas e os vegetais não lavados também podem transmitir micróbios aos alimentos prontos por meio dos utensílios (talhares, pratos, bacias, tabuleiros). Isso é chamado de contaminação cruzada. Um exemplo desse tipo de contaminação é cortar frango cru e usar a mesma faca, sem lavar, para fatiar uma carne assada.

Os alimentos congelados e refrigerados não devem permanecer fora do freezer ou geladeira por tempo prolongado. No caso de alimentos preparados serem armazenados na geladeira ou no freezer, esses devem ser identificados com:

- Nome do produto;

- Data de preparo;

- Prazo de validade.



Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Utilize o forno de microondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe o alimento na geladeira até descongelar. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes.

Armazene o alimento a ser transportado em vasilhames bem fechados. Os vasilhames devem estar identificados com: o nome do alimento; a data de preparo; e o prazo de validade. Se o transporte for demorado, o alimento deve ser mantido em caixas térmicas apropriadas. O veículo utilizado no transporte deve ter cobertura para proteção dos vasilhames e, principalmente, deve estar limpo.

Higienize as embalagens que entram em contato direto com os alimentos antes de abrí-los (caixas longa vida, enlatados, por exemplo) com água e sabão ou álcool 70%.

# Você deve sempre se lembrar:

A parte mais importante do processamento de alimentos é o **MANIPULADOR**, pois cozinhar é um ato de **AMOR**





[www.unipar.br](http://www.unipar.br)