



BOAS PRÁTICAS NO PREPARO DOS ALIMENTOS

EMATER-DF

Parceria com Ministério do Desenvolvimento
Social e Combate à Fome

Governo do Distrito Federal

Rodrigo Rollemberg

Governador

Secretaria de Agricultura, Abastecimento e Desenvolvimento Rural

José Guilherme Leal

Secretário

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal - Emater-DF

Argileu Martins

Presidente

Rodrigo Marques

Diretor Executivo

***Esta publicação é de distribuição gratuita para capacitações da Emater-DF.
Não pode ser comercializada.***



Ministério do
Desenvolvimento Social e
Combate à Fome

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

FOTOS

Camila Lima Fiorese
Diândria Maria de Martins Daia
Cláudia Márcia de Freitas
Sandra Maria Lima Evangelista Freitas

REVISÃO

Lidiane de Matos Pires
Milena Lima de Oliveira
Sônia Maria Ferreira Cascelli
Francisca Dejane Araújo Chaves

DIAGRAMAÇÃO

Camila Lima Fiorese
Diândria Maria de Martins Daia

Realização: Emater-DF
Brasília DF

Impressão e acabamento: Embrapa Cerrados

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A reprodução não-autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação aos direitos autorais. Lei nº 9.610/1998.

Freitas, Cláudia Márcia de.

Boas práticas no preparo dos alimentos / Cláudia Márcia de Freitas; Danielle da Rosa Amaral. – Brasília, DF: EMATER-DF, 2015.

27 p. ; il.

1. Higiene de alimento. 2. Higiene pessoal. 3. Segurança alimentar. I. Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do DF (EMATER-DF). II. Daniele da Rosa Amaral. III. Título.

CDU: 664

Emater-DF

Parque Estação Biológica - Ed. Emater-DF Sede
CEP 70.770-915 - Brasília – DF - Telefone: (061) 3311-9330
www.emater.df.gov.br | e-mail: emater@emater.df.gov.br

BOAS PRÁTICAS NO PREPARO DOS ALIMENTOS

Cláudia Márcia de Freitas - Economista Doméstico
Danielle da Rosa Amaral - Nutricionista

Emater-DF
Brasília DF
2015

Apresentação

A Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal – Emater-DF, vinculada à Secretaria de Estado de Agricultura, Abastecimento e Desenvolvimento Rural do DF – Seagri-DF, tem a satisfação em trazer à sua mão essa publicação técnica que ora se apresenta, criada para suprir de informações o público atendido pelo programa de Agricultura Urbana no Distrito Federal.

Esse volume faz parte de um conjunto de quatro publicações elaboradas com o apoio da Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sesan) do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS) que, por meio de um convênio com a Emater-DF, alocou recursos a fim de promover o acesso de populações socialmente vulneráveis, ao direito humano à alimentação adequada por meio da capacitação, assistência técnica e fomento produtivo. O objetivo é possibilitar o aprimoramento das ações de agricultura urbana e incentivar, por meio da educação multidisciplinar, novos hábitos alimentares e ainda elevar o potencial para geração de renda nas comunidades atendidas pelo programa.

Escolhemos assim os temas de hortas agroecológicas urbanas com hortaliças e com plantas medicinais como temas centrais, pois elas podem fornecer alimento nobre e sadio e ainda combater diversos dos males da saúde. Escolhemos, em seguida, o tema das boas práticas de manipulação de alimentos, pois mesmo que o alimento tenha excelente qualidade, a falta de cuidados com a higiene e com sua correta manipulação pode comprometê-lo seriamente. E por fim, selecionamos o tema da comercialização, pois hortaliças e plantas medicinais produzidas com técnicas agroecológicas e com selo de produto socialmente responsável tem grande apelo de mercado e podem garantir significativa fonte de renda a estas comunidades.

Sumário

Introdução	9
O que são boas práticas no preparo de alimentos?.....	10
Quem é o preparador de alimentos?.....	10
O que é contaminação de alimentos?.....	10
Tipos de contaminação:.....	10
O que são microrganismos?.....	11
Onde vivem os microrganismos?.....	11
Multiplicação dos microrganismos.....	12
Doenças transmitidas por alimentos - DTA.....	12
Principais sintomas das DTA:.....	13
Boas práticas no preparo de alimentos	13
Higiene Pessoal.....	15
Higiene das Mãos.....	15
Quando lavar as mãos?.....	16
Você sabe lavar as mãos corretamente?.....	16
Higiene da Cozinha	17
Comportamento na cozinha	19
Qualidade dos Ingredientes.....	19
Qualidade da Água	21
Armazenamento dos Alimentos	22
Destino do Lixo	23
Controle de Insetos e Roedores.....	24
Considerações Finais	25
Referências	26

Introdução

A cada ano muitas pessoas morrem em conseqüências de doenças provocadas por diarreia, que em sua maioria, são causadas pela ingestão de água ou alimentos contaminados por microrganismos perigosos ou substâncias químicas tóxicas.

Atualmente, além da preocupação em obtermos uma alimentação saudável e rica em nutrientes, também é de fundamental importância a ingestão de um alimento seguro, ou seja, livre de agentes causadores de doenças.

Visando a promoção da saúde e a prevenção de diversas doenças causadas pela ingestão de alimentos contaminados, apresentamos um conjunto de procedimentos a serem seguidos em todas as etapas do preparo das refeições.

Esta cartilha foi desenvolvida especialmente para jovens, com o intuito de oferecer informações básicas e de fundamental importância para obtenção de uma alimentação saudável.



O que são boas práticas no preparo de alimentos?

São procedimentos de higiene a serem seguidos pelo preparador de alimentos durante a produção da refeição.

Quem é o preparador de alimentos?

É a pessoa que seleciona, higieniza, descasca, corta, cozinha, ou seja, prepara os alimentos.

O preparador de alimentos deve conhecer e aplicar as boas práticas para evitar as contaminações que colocam em risco a saúde das pessoas (Figura 1).



Figura 1. Preparar alimentos exige ter boas práticas

O que é contaminação de alimentos?

É a presença de qualquer material estranho nos alimentos de origem química, física ou biológica que podem causar mal à saúde. A contaminação de um alimento pode ocorrer de diversas formas e em qualquer etapa de produção, desde o campo até o momento do consumo.

Tipos de contaminação:

Contaminação física – é a presença de materiais estranhos ao alimento que podem causar danos a quem o consumir, como feridas na boca, dentes quebrados, perfuração de esôfago, entre outros (Figura 2).

Contaminação química – é a presença de produtos químicos proibidos no alimento (Figura 3).

Contaminação biológica – ocorre quando microrganismos indesejáveis estão presentes no alimento (Figura 4).

Física	Biológica	Química
Fragmentos de palha de aço	Fungos	Produtos de limpeza
Cabelo	Bactérias	Agrotóxicos
Caco de Vidro	Vírus	Inseticida



Figura 2. Presença de parafuso no pão



Figura 3. Presença do cheiro do sabão no alimento



Figura 4. Presença de microrganismos

O que são microrganismos?

São seres vivos tão pequenos que só podemos enxergá-los com o uso do microscópio e, muitos dos quais, podem causar doenças.

Há três tipos de microrganismos: os bons, os ruins e os perigosos:

- Os microrganismos bons são úteis porque permitem fazer alimentos e bebidas como queijo, iogurte, cerveja, vinho e medicamentos.
- Os microrganismos ruins, normalmente não provocam doença, mas alteram os alimentos, produzindo neles cheiro, sabor e aspecto ruim.
- Os microrganismos perigosos fazem com que as pessoas adoçam, podendo levá-las até a morte. São chamados patogênicos. A maior parte deles não altera visualmente o alimento, ou seja, o produto permanece com aparência e cheiro agradável, porém contaminado.

Onde vivem os microrganismos?

Os microrganismos estão por todos os lados, e são encontrados com mais facilidade nos seguintes locais:

- Fezes;
- Solo e água;
- Ratos, insetos e outras pragas;
- Animais;
- Pessoas (intestinos, boca, nariz, mãos, unhas e pele);
- Superfícies (utensílios e bancadas);
- Lixo

Multiplicação dos microrganismos

Disponibilidade de nutrientes, água e temperatura ambiente são as condições ideais para multiplicação de microrganismo.

- **Nutrientes** – assim como os alimentos são fontes de nutrientes para nosso desenvolvimento, eles também têm essa função para os microrganismos. Qualquer resíduo de alimento que fique no chão, nos eletrodomésticos (liquidificador, processador) ou nos utensílios (facas, tábuas, colheres), é fonte de nutrientes para que os microrganismos se multipliquem.
- **Água** – Os microrganismos são seres vivos e todo ser vivo precisa de água para se multiplicar. Quanto maior a disponibilidade de água nos alimentos melhor são as condições de multiplicação dos microrganismos. Por isso que alimentos como o leite e a carne estragam-se com facilidade, pois contém muita água, o que favorece o crescimento de microrganismos.
- **Temperatura** – Entre 5°C e 60°C os microrganismos multiplicam-se em maior velocidade. Temperaturas inferiores a 0° (congelamento) e entre 0° e 5°C (refrigeração) evitam a multiplicação de microrganismos. Já em temperaturas superiores a 60°C (cozimento), a maioria deles não sobrevive.

As bactérias perigosas multiplicam-se e produzem toxinas nos alimentos. As toxinas são substâncias venenosas produzidas por alguns microrganismos. Quando ingeridas, colocam em risco a saúde das pessoas.

Doenças transmitidas por alimentos - DTA

A alimentação, dentro dos padrões higiênicos satisfatórios, é uma das condições essenciais para a promoção e manutenção da saúde. A falta de higiene no preparo e na forma de conservação dos alimentos são responsáveis pela ocorrência de surtos de doenças transmitidas por alimentos conhecidas como DTA.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define DTA como doenças de origem infecciosas ou tóxicas causadas pelo consumo de água ou alimento contaminado.

As DTA se dividem em dois grandes grupos, infecções e intoxicações alimentares.

Infecção Intestinal – é uma doença chamada de gastroenterite. Pode ser causada por vírus ou bactérias. A diarreia é o sintoma mais importante, e ainda causa muitas mortes em todo o mundo, principalmente em crianças.

O período de incubação é mais longo (alguns dias), uma vez que os microrganismos necessitam de tempo para se multiplicar no aparelho digestivo.

Intoxicação alimentar – a intoxicação alimentar ocorre após a ingestão de alimentos que já contêm toxinas produzidas por microrganismos. Os sintomas de intoxicação aparecem rapidamente (algumas horas após a refeição).

Principais sintomas das DTA:

Dentre os sintomas de doenças transmitidas por alimentos, os mais comuns são:

- Vômito
- Diarreia
- Náusea
- Febre
- Perda de reflexos
- Mal-estar

Diarreia com sangue, dor severa e febre alta são sinais de alarme.

Crianças e idosos são grupos de maior risco.

Boas práticas no preparo de alimentos

As boas práticas no preparo de alimentos são medidas importantes e têm a finalidade de proteger a saúde das pessoas promovendo um alimento seguro, que não ofereça riscos à saúde das pessoas.

Para garantir a segurança dos alimentos, a Vigilância Sanitária estabeleceu um conjunto de medidas de higiene, chamadas Boas Práticas. Essas medidas são obrigatórias, desde o campo até o momento de servir o alimento pronto, e têm a finalidade de proteger a saúde das pessoas.

A produção de um alimento seguro começa no campo. O agricultor deve tomar cuidados com o plantio, desde o preparo do solo, com a adubação e com a qualidade da água de irrigação. Também na colheita os cuidados continuam, colocando os produtos em caixas plásticas e na sombra. Durante o transporte, os alimentos devem estar acomodados em um veículo fechado e limpo, em caixas higienizadas e colocadas sobre estrados, para não deixá-las diretamente no chão, evitando que os produtos se estraguem ou se contaminem nessa etapa (Figura 5).

No preparo de alimentos em casa são exigidos alguns cuidados, são eles:

- Higiene pessoal
- Higiene da cozinha
- Comportamento na cozinha
- Qualidade dos ingredientes
- Qualidade da água
- Destino do lixo
- Controle de insetos e roedores



Figura 5. Exemplo de boas práticas na manipulação após colheita de morangos

Higiene Pessoal

A higiene pessoal consiste nos cuidados diários que o indivíduo deve ter com o seu próprio corpo.

A pessoa que prepara os alimentos é a principal responsável pela sua qualidade e por esse motivo deve conhecer e praticar todos os cuidados com a sua própria higiene.

Os principais cuidados com a higiene pessoal (Figura 6) estão relacionados abaixo:

- Após o banho use desodorante, de preferência sem perfume.
- Escove os dentes depois da ingestão de alimentos.
- Mantenha as unhas curtas e limpas.



Figura 6. Cuidados com a higiene pessoal

O homem pode ser uma fonte de disseminação de microrganismos se não tomar os devidos cuidados com sua própria higiene.

A higiene das mãos é primordial no preparo dos alimentos!

Higiene das Mãos

As mãos sujas são as principais formas de contaminação dos alimentos e de transmissão de muitas doenças.

Ao lavar as mãos (Figura 7), muitas vezes, são esquecidas partes importantes que não são ensaboadas, esfregadas e enxaguadas corretamente. É bastante comum a lavagem somente das palmas das mãos, deixando esquecidos os dorsos, os espaços entre os dedos e em volta dos polegares, os punhos, as unhas e as extremidades dos dedos.



Figura 7. Mantenha a higiene das mãos

Quando lavar as mãos?

Antes de iniciar o preparo dos alimentos; após usar o banheiro; depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz; depois de usar panos ou materiais de limpeza; depois de recolher lixo ou outros resíduos; sempre que tocar em maçanetas e telefones; depois de manusear alimentos crus ou não higienizados; depois de manusear dinheiro.

Você sabe lavar as mãos corretamente?

1. Molhe as mãos com água.
2. Passe o sabão e esfregue todas as partes das mãos e dos dedos por aproximadamente 1 minuto.
3. Enxágue e seque as mãos em papel descartável ou pano específico para as mãos.
4. Complemente a higiene passando álcool 70% e 5. Deixe secar naturalmente (Figura 8).



Figura 8. Sequencia mostra a lavagem correta das mãos

COMO PREPARAR O ALCOOL 70%?

1. Misturar 750 ml de álcool 96°GL com 250ml de água potável.
2. Colocar dentro de um frasco tampado e identificado ou dentro de uma garrafa com bico borrifador (spray).
3. Colocar uma etiqueta identificando este tipo de álcool.

Obs.: O álcool 70% elimina muitos microrganismos e também pode ser aplicado em mesas, bancadas, utensílios e equipamentos. Após a aplicação deixar secar naturalmente.



Higiene da Cozinha

A cozinha e tudo o que estiver dentro dela deverá estar organizado e limpo. A organização facilita o preparo dos alimentos e a limpeza evita as contaminações. Sendo assim, siga as recomendações abaixo:

- Todos os utensílios e superfícies que entrarão em contato com os alimentos deverão estar limpos (Figura 9). A sujeira e restos de comida são um excelente esconderijo para microrganismos. Por isso, o ambiente e os objetos usados para preparar alimentos precisam ser rigorosamente limpos. Sujeira atrai baratas, ratos e outras pragas para o ambiente.
- O chão deve ser limpo diariamente, e a limpeza deve ser feita principalmente após o uso da cozinha.
- Utilize uma tábua específica para cortes de carne e outra para corte de vegetais. Isso evita que resíduos da carne contaminem os vegetais, que em muitos casos, são consumidos crus. Elas devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos, pois isso favorece o acúmulo de sujeiras e restos de alimentos, possibilitando que os microrganismos se multipliquem rapidamente.
- Após manipular alimentos crus, lave e sanitize os utensílios antes de utilizá-los em alimentos cozidos. Deve-se evitar o contato de alimentos crus com os semi-preparados e prontos para consumo, pois os alimentos crus, especialmente carne, frango e pescado, podem estar contaminados com microrganismos, que podem transferir-se a outros alimentos.



Figura 9. Não deixar louça suja e mantenha todos os equipamentos limpos

- A geladeira deve ser mantida organizada, limpa e com alimentos tampados, verificando-se sempre o que precisa ser retirado e descartado.
- Após usar a pia lave a bancada e a parte interna com esponja e sabão.
- A esponja pode se tornar uma fonte de microrganismos se não for bem lavada e secada após o uso. Se possível, trocar a esponja semanalmente (Figura 10).
- Não guarde produtos de limpeza junto com alimentos, evitando a contaminação química (Figura 11).
- Não deixe sobre a pia pano de limpeza molhado, utilize preferencialmente o rodinho (Figura 12).
- O pano de prato deve ser usado somente para secar a louça (Figura 13). Se utilizado para enxugar as mãos, ele se torna uma fonte de contaminação biológica. Lave-o todos os dias e seque-o ao sol.
- Reserve uma toalha exclusiva para secagem das mãos e troque-a todos os dias (Figura 14).



Figura 10. Observe o estado da esponja de lavar louças



Figura 11. Alimentos próximos de produtos de limpeza. Pois há possibilidade de contaminação química



Figura 12. Uso de rodinho no lugar no pano para secar a pia

Figura 13. Pano para secar os pratos



Figura 14. Toalha para secar as mãos



IMPORTANTE!

**Jamais deixe comidas dentro das panelas sobre o fogão!
Retire as sobras de alimentos das panelas e coloque-as em
vasilhas tampadas, dentro da geladeira.**

Comportamento na cozinha**Tenha comportamentos adequados na cozinha:**

- Não falar, tossir ou espirrar sobre os alimentos;
- Não manusear celular;
- Não fumar;
- Usar roupas limpas e um avental;
- Manter cabelos presos e cobertos com touca;
- Ao provar a comida não voltar a colher para a panela;
- Evitar o preparo de alimentos se estiver doente ou com ferimentos nas mãos;



INADEQUADO: Uso de celular, cabelos soltos, uso de brincos, ausência do avental



ADEQUADO: Cabelos protegidos, sem brincos e outros adornos, uso do avental

Qualidade dos Ingredientes

Antes de utilizar os ingredientes no preparo dos alimentos, observe as recomendações abaixo:

- Leia no rótulo a validade dos alimentos (Figura 15).



Figura 15. Exemplo de rótulo para observar a validade do produto

- Examine as condições da embalagem e do produto. As embalagens servem para proteger os alimentos e quando alteradas pode ocorrer a contaminação do alimento.
- Lave as embalagens antes de abrí-las (Figura 16).
- Lave e higienize frutas e hortaliças antes de seu consumo ou preparo.

Realizar a higienização correta das hortaliças é muito importante (Figura 17), pois muitas delas são consumidas cruas. Assim, siga as recomendações abaixo:



Figura 16. Recomenda-se lavar as embalagens antes de abrí-las

- Selecione as hortaliças, retirando folhas e partes deterioradas.
- Lave as hortaliças em água corrente, folha por folha, se necessário utilize escova de cerdas macias e detergente neutro.
- Coloque de molho por 10 minutos em solução clorada.
- Para finalizar a higienização, enxágüe as hortaliças em água tratada para retirada dos resíduos de cloro.
- Mantenha as hortaliças sob refrigeração até a hora de servir.



Figura 17. Higienização de alimentos consumidos crus

IMPORTANTE!

Você sabe a diferença entre lavar e sanitizar?

Lavagem + Sanitização = Higienização

Lavagem: é a retirada das sujeiras visíveis (terra, poeira) do alimento.

Sanitização: é a retirada dos microrganismos por meio de imersão do alimento em solução de água e cloro.

COMO PREPARAR A SOLUÇÃO CLORADA?

Em uma bacia coloque 2 litros de água e 1 colher de sopa de água sanitária.

Obs.: leia no rótulo da água sanitária se é permitido o uso em alimentos.



Qualidade da Água

Uma água de boa qualidade deve ser potável, ou seja, aquela que pode ser consumida sem riscos de transmitir doenças.

Mesmo sendo tratada pelo serviço público, é importante que a água passe por um filtro para a retirada de partículas. Caso a água seja proveniente de sistema alternativo, como poço artesiano, deve ser tratada com cloro.

A água utilizada para regar uma horta também deve ser de boa qualidade para evitar contaminações das hortaliças.

A caixa d'água deve estar conservada, tampada, sem rachaduras, vazamentos, infiltrações e descascamentos. É importante lavá-la e desinfetá-la no mínimo a cada 6 meses.

Uma caixa d'água limpa e bem cuidada armazenará e conservará a água de boa qualidade. Siga os passos abaixo para higienizar caixa d'água:

- Feche o registro, retire toda a água da caixa d'água.
- Feche a saída de água da caixa d'água.
- Retire a sujeira.
- Lave as paredes e o fundo da caixa d'água com água e sabão. Os utensílios, como vassoura, escova, rodo e pano, devem ser de uso exclusivo para esse fim.
- Abra a saída de água e retire todo o sabão com água corrente.
- Feche a saída de água.

- Prepare a solução desinfetante, diluindo 1 litro de água sanitária em 5 litros de água. Esse volume é apropriado para uma caixa d'água de 1000 litros.
- Espalhe a solução nas paredes e fundo da caixa d'água com uma broxa ou pano. Aguarde por 30 minutos.
- Enxágue a caixa d'água com água corrente, retirando todo o resíduo de desinfetante.
- Esgote toda a água acumulada.
- Encha a caixa d'água.

Armazenamento dos Alimentos

Os alimentos devem ser armazenados de acordo com suas características e necessidades de temperatura, para que sejam preservados.

O armazenamento pode ser feito sob 3 condições de temperatura:

- Armazenamento sob congelamento: os alimentos são armazenados à temperatura menor de 0°C.
- Armazenamento sob refrigeração: os alimentos são armazenados à temperatura de 0°C a 5°C.
- Armazenamento à temperatura ambiente: os alimentos não perecíveis (cereais, farinhas, enlatados) são armazenados à temperatura ambiente, entre 25°C a 30°C. O local deve ser bem ventilado.

Armazene adequadamente os alimentos na geladeira:

- Prateleiras superiores para alimentos preparados e prontos para o consumo;
- Prateleiras do meio para produtos pré-preparados;
- Prateleiras inferiores para alimentos crus.

A geladeira não deve ficar muito cheia de alimentos e as prateleiras não devem ser cobertas por panos ou toalhas porque isso dificulta que o ar frio circule. Verifique regularmente se a geladeira está funcionando de forma adequada e se as borrachas das portas estão em boas condições, garantindo o isolamento térmico.



IMPORTANTE!

Não guarde em geladeira latas abertas com sobra de alimentos. Se sobrar produtos na lata, retire e coloque-o em outra vasilha com tampa e guarde na geladeira.

Os locais de armazenamento de alimentos não perecíveis devem ser limpos, organizados e ventilados (Figura 18). Ambientes sujos atraem insetos e roedores. A umidade propicia o crescimento de fungos.

Organize os produtos obedecendo à data de fabricação, sendo que os produtos de fabricação mais antiga são posicionados de modo a serem consumidos em primeiro lugar.

Os produtos de limpeza devem ser guardados separados dos alimentos, em local próprio. Água sanitária, sabão e desinfetantes, por exemplo, podem contaminar alimentos ao serem armazenados no mesmo local ou transmitir o cheiro para os alimentos.



Figura 18. Armazene os alimentos de forma correta para que não tenham contaminações

Destino do Lixo

Ao preparar alimentos, são descartadas embalagens e partes de alimentos que não são aproveitados, obtendo assim uma quantidade de lixo. O modo como este lixo é guardado e descartado também é importante para não provocar contaminação no ambiente da cozinha e nos alimentos.

- Separe o lixo orgânico (sobras de alimentos) do lixo seco (vidros, plásticos e metais);
- Dentro da cozinha, use lixeira com tampa e de preferência com pedal (Figura 19);
- Ao final do preparo dos alimentos retire o lixo de dentro da cozinha e armazene-o em lixeira ou sacos fechados (Figura 20).



Figura 19. Lixeira com pedal



Figura 20. Lixeira fechada com saco plástico

IMPORTANTE!

O lixo exposto atrai moscas, formigas, baratas e ratos!

Controle de Insetos e Roedores

Moscas, baratas e formigas carregam microrganismos nas suas patas!

Os ratos transmitem doenças como a leptospirose que pode levar uma pessoa à morte!

Para evitar a presença destes animais e fazer o controle, siga as recomendações abaixo:

- Mantenha lixeiras limpas e tampadas;
- Não deixe restos de comidas e ração de animais expostos;
- Mantenha os arredores da casa sem entulhos;
- Mantenha depósitos organizados e limpos. Observe se há presença de fezes de baratas e ratos.
- Caso verifique a presença de insetos e roedores, procure orientação profissional para a realização da desinsetização.

Considerações Finais

Embora haja a possibilidade de que alimentos durante sua manipulação adquiram contaminação proveniente de fontes mais diversas, como do homem, solo, ar, água, animais e utensílios, a adoção de práticas adequadas de higiene pode reduzir esse risco. As boas práticas no preparo garantem a qualidade dos alimentos, minimizam os riscos de Doenças Transmitidas por Alimentos e promovem a melhoria do estado de saúde das pessoas

Seguindo as recomendações dessa publicação, você garantirá a qualidade das refeições consumidas por você e sua família!



Uma alimentação segura deve ser livre de contaminantes!

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Cartilha sobre boas práticas para os serviços de alimentação**: resolução RDC nº 216/2004. 3. ed. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf>. Acesso em 13 jul. 2015.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. **Diário Oficial na União**, Poder Executivo, de 16 de setembro de 2004. Disponível em: <<http://www.pr.senac.br/PAS/resolucao216.pdf>> . Acesso em 13 jul. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF; 2008. Disponível em: < http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf >. Acesso em: 13 jul. 2015.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Guia de alimentos e Vigilância Sanitária**. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/alimentos/guia_alimentos_vigilancia_sanitaria.pdf>. Acesso em: 13 jul. 2015.

SEBRAE-SP. **Processos de produção e manipulação de alimentos**: por onde começar e que cuidados devem ser tomados. Fascículo 5. São Paulo; 2004. Disponível em: <[http://201.2.114.147/bds/bds.nsf/090DA4428BAF417E832574330057D825/\\$File/Processos%20de%20produ%C3%A7%C3%A3o%20e%20manupula%C3%A7%C3%A3o%20de%20alimentos%205.pdf](http://201.2.114.147/bds/bds.nsf/090DA4428BAF417E832574330057D825/$File/Processos%20de%20produ%C3%A7%C3%A3o%20e%20manupula%C3%A7%C3%A3o%20de%20alimentos%205.pdf)>. Acesso em: 13 jul. 2015.

RIEDEL, Guenther. **Controle sanitário dos alimentos**. São Paulo: Atheneu, 2005.

SILVA, Eneo Alves. **Manual de controle higiênico sanitário em serviços de alimentação**. São Paulo: Varela, 2007.

CARVALHO, Irineide Texeira. **Microbiologia dos alimentos**. Recife: EDUFPE, 2010. 84 p. Disponível em: <http://redeetec.mec.gov.br/images/stories/pdf/eixo_prod_alim/tec_alim/181012_micro_alim.pdf>. Acesso em: 13 jul. 2015.

VALSECHI, Octávio Antônio. **Microbiologia dos alimentos**. Araras, SP: UFSCAR, 2006. Disponível em: <<http://www.cca.ufscar.br/~vico/Microbiologia%20dos%20Alimentos.pdf>>. Acesso em: 13 jul. 2015.

FIVE keys to safer food manual. France: World Health Organization, 2006. Disponível em: <http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys.pdf>. Acesso em: 13 jul. 2015.

Portal Segurança alimentar. Disponível em: <<http://www.segurancaalimentar.ufrgs.br/>>. Acesso em: 13 jul. 2015.

Portal Albert Einstein. Intoxicação alimentar. 2009. Disponível em: <<http://www.einstein.br/einstein-saude/nutricao/Paginas/cuidados-com-os-alimentos.aspx>>. Acesso em: 13 jul. 2015.

VEDOVATO, Gabriela M. et al. Conceito de alimento seguro por consumidores em unidade de alimentação e nutrição no município de São Paulo. São Paulo, 2009. **Nutrire**, v. 34, n. supl. p. 239-239, 2009. Disponível em: <<http://www.revistanutrire.org.br/articles/view/id/4fbb98151ef1fa6a24000002>>. Acesso em: 13 jul. 2015.

Emater-DF Escritório Central

Parque Estação Biológica - Ed. EMATER-DF - CEP 70.770-915 -
Brasília - DF

Telefone: (061) 3311-9330

www.emater.df.gov.br | e-mail: emater@emater.df.gov.br

Alexandre de Gusmão

Fone: 3540-1916 Fax: 3540-1280
alexandregusmao@emater.df.gov.br

Brasília (CEASA)

Fone/Fax: 3363-1938
brasilia@emater.df.gov.br

Brazlândia

Fone: 3391-1553 Fax: 3391-4889
brazlandia@emater.df.gov.br

Ceilândia

Fone: 3471-4056 Fax: 3373-3026
ceilandia@emater.df.gov.br

CENTRER - Centro de Capacitação

Fone/Fax: 3467-6318
centrer@emater.df.gov.br

Gama

Fone: 3556-4323
gama@emater.df.gov.br

Gerência Especial da Emater Cristalina-GO

Telefone: 8525-6672
cristalina@emater.df.gov.br

Gerência Especial da Emater Formosa-GO

Telefone: 9381-7583
formosa@emater.df.gov.br

Gerência Especial da Emater Padre Bernardo-GO

Telefone: 8401-2182
padrebernardo@emater.df.gov.br

Gerência de Projetos Estratégicos Leste

Fone: 9145-7672
emater.pipiripau@emater.df.gov.br

Gerência Regional Leste

Fone: 3388-9956
regionalleste@emater.df.gov.br

Gerência Regional Oeste

Fone: 3385-9043 Fax: 3385-9042
regionaloeste@emater.df.gov.br

Jardim

Núcleo Rural Jardim, DF 285
Fone: 3501-1994
jardim@emater.df.gov.br

PAD/DF

Fone: 3339-6516 Fax: 3339-6559
emater.paddf@emater.df.gov.br

Paranoá

Fone: 3369-1327 Fax: 3369-4044
paranoa@emater.df.gov.br

Pipiripau

Fone: 3501-1990
emater.pipiripau@emater.df.gov.br

Planaltina

Fone: 3389-1861 Fax: 3388-1915
planaltina@emater.df.gov.br

Rio Preto

Planaltina-DF - Fone: 3501-1993
riopreto@emater.df.gov.br

São Sebastião

Fone: 3339-1556 Fax: 3335-7582
saosebastiao@emater.df.gov.br

Sobradinho

Fone: 3591-5235
sobradinho@emater.df.gov.br

Tabatinga

Fone/Fax: 3501-1992
tabatinga@emater.df.gov.br

Taquara

Fone: 3483-5953 Fax: 3483-5950
taquara@emater.df.gov.br

Vargem Bonita

Fone: 3380-2080 Fax: 3380-3746
vargembonita@emater.df.gov.br



Secretaria de Agricultura,
Abastecimento e
Desenvolvimento Rural



GOVERNO DE
BRASÍLIA

Ministério do
Desenvolvimento Social e
Combate à Fome

Apoio

