

Parceria de Massachusetts para Educação em Segurança Alimentar

Princípios de Segurança Alimentar para Pessoas que Trabalham com Alimentos

A maior parte das doenças provenientes de alimentos podem ser prevenidas através do correto manuseamento dos alimentos. Alimentos derivados de animais, feijões cozidos, arroz e massas são particularmente perigosos. Esses alimentos são denominados “Alimentos Potencialmente Perigosos” (APP). Obedeça esses básicos princípios e práticas de segurança alimentar para manter saudáveis os alimentos que você prepara e serve. Estas recomendações são consistentes com o Código Alimentar de 1999 da FDA.

<i>Mantenha-se Sadio</i>		
Princípio Básico	Perigo	Informação sobre Segurança Alimentar
Esteja sempre sadio	Contaminação Microbiológica	• Não prepare alimentos quando você estiver doente ou tiver um corte ou machucado aberto nas suas mãos ou braços. • Reporte doenças ao supervisor. • Evite espirrar e tossir em locais com alimentos.
Mantenha uma boa higiene pessoal	Contaminação Microbiológica	Sempre lave suas mãos depois de: • usar o banheiro. • tossir, espirrar, ou usar um lenço ou lenço de papel. • trabalhar com alimentos cru. • manusear equipamentos ou utensílios sujos. • manusear o lixo.
	Contaminação-Cruzada	• Utilize uma pia designada para lavar as mãos.
	Contaminação Física	• Use roupas limpas no trabalho.
	Contaminação Microbiológica e Física	• Use um prendedor de cabelo quando estiver trabalhando na área de preparação dos alimentos. • Não coma, beba ou fume enquanto estiver preparando os alimentos. • Mantenha as unhas bem cortadas.
<i>Controle o Tempo e a Temperatura</i>		
Princípio Básico	Perigo	Informação sobre Segurança Alimentar
Controle Tempo & Temperatura...  Durante o recebimento	Crescimento Bacterial Produção de Toxinas	Mantenha os alimentos fora da “Zona de Perigo”: 41°F - 140°F • Utilize um Termômetro de alimentos adequado para checar a temperatura dos alimentos. Receba e armazene alimentos na temperatura adequada • Alimentos refrigerados (gelados) a 41°F ou abaixo. • Alimentos congelados a 0°F ou abaixo.
Durante o Preparo	Crescimento Bacterial Produção de Toxinas	Descongele comidas congeladas: • No refrigerador. • Em água potável corrente abaixo de 70°F por duas horas ou menos. • Em forno microondas seguido do cozimento ou como parte do processo de cozimento.

Controle o Tempo e a Temperatura

Controle Tempo & Temperatura... Durante o Cozimento 	Sobrevivência de Bactérias Produção de Toxinas	Cozinhe cada alimento até atingir a temperatura interna adequada: • 165°F por 15 segundos: aves, carnes recheadas, peixe, massas e recheios que contenham carne, aves ou peixe. • 165°F por 15 segundos: aves, peru. • 155°F por 15 segundos ou 158°F instantaneamente: para carnes vermelhas (carnes moída e injetadas) e as seguintes carnes moídas: peixe, carne vermelha e ovos cru não preparados para o consumo imediato. • 145°F por 15 segundos: peixe, carne de porco e casca de ovos que serão servidas imediatamente. • 145°F por 3 minutos: carne assada inteira, pedaços de porco assado, "corned beef" assados. • 145°F nas superfícies de cima e de baixo de um bife de carne que seja identificado como um músculo de carne inteiro. • 165°F alimentos cru derivados de animais preparados em forno microondas.
Durante o Manuseio	Crescimento Bacterial Produção de Toxinas	• Manuseie alimentos quentes Potencialmente Perigosos (APP) a 140°F ou acima. • Manuseie alimentos gelados Potencialmente Perigosos (APP) a 41°F ou abaixo.
Durante o Resfriamento	Crescimento Bacterial Produção de Toxinas	Resfrie alimentos cozidos Potencialmente Perigosos (APP): • de 140°F a 70°F em 2 horas ou menos. • de 70°F a 41°F em 4 horas ou menos. • Resfrie alimentos que são preparados gelados a 41°F ou menos em 4 horas. • Coloque a data e marque alimentos preparados no local e manuseados por mais de 24 horas com a data que devem ser descartados: • a 41°F – 7 dias incluindo o dia do preparo. • a 45°F – 4 dias incluindo o dia do preparo. • Resfrie os alimentos em recipientes rasos (4 polegadas ou menos).
Durante o Reaquecimento	Crescimento e Sobrevivência de Bactérias Produção de Toxinas	• Reaqueça rapidamente APPs até 165°F (em 2 horas ou menos) e mantenha a 140°F

<i>Previna a Contaminação</i>		
Princípio Básico	Perigo	Informação sobre Segurança Alimentar
Evite a Contaminação de Alimentos 	Contaminação Microbiológica e Física	• Evite manusear os alimentos prontos para consumo com as mãos desprotegidas. Utilize utensílios como luvas descartáveis, toalhas de papel, espátulas, pegadores ou utensílios descartáveis. • Minimize o contato com alimentos expostos que ainda não estejam prontos para consumo. • Armazene os alimentos em recipientes fechados ou em suas embalagens originais. • Não armazene alimentos embalados com embalagens absorventes em contato direto com água ou gelo. • Não armazene alimentos não embalados em contato direto com gelo que não possa escoar. • Lave frutas, verduras e legumes antes de prepará-los ou servi-los. • Armazene alimentos em locais limpo e fresco que não estejam sujeitos a respingos, poeira ou qualquer outra forma de contaminação, e que esteja há 6 polegadas acima do chão.
Evite Contaminação-Cruzada	Contaminação Cruzada	• Separe os alimentos de origem animal cru dos que estão prontos para consumo, e de qualquer outro alimento pronto para ser consumido (sushi, moluscos, mariscos, frutas, legumes e verduras) durante o armazenamento, preparo, manuseio e no momento de servir.
	Contaminação Microbiológica	• Limpe e desinfete termômetros utilizados em alimentos antes e após checar a temperatura de alimentos cru e prontos para consumo.
	Contaminação Cruzada	• Não misture carne crua de animais com alimentos cozidos.
Mantenha Limpa as Áreas de Contato com os Alimentos 	Contaminação Microbiológica	<i>Limpe e desinfete equipamentos e utensílios em contato com os alimentos:</i> • Antes de você manusear um tipo diferente de carne crua (carne vermelha, peixe, carneiro, porco e aves). • Entre o manuseio de alimentos cru e alimentos prontos para consumo. • Entre o preparo de frutas, legumes e verduras cru e Alimentos Potencialmente Perigosos (APP). • A qualquer momento em que possa ter ocorrido contaminação durante o preparo. • A cada 4 horas se utilizados em Alimentos Potencialmente Perigosos num ambiente com temperatura superior a 55°F. • Limpe e desinfete termômetros de alimentos antes do uso e armazenamento.

<i>Mantenha o Estoque de Alimentos Sadio</i>		
Princípio Básico	Perigo	Informação sobre Segurança Alimentar
Considere a Origem e a Condição dos Alimentos	Contaminação Microbiológica, Física e Química	• Utilize alimentos provenientes de fornecedores certificados. • Não utilize alimentos preparados em residências privadas. • Não utilize alimentos de latas estufadas ou amassadas ou de embalagens danificadas.
Utilize um Transporte Seguro	Contaminação Microbiológica e Química	• Proteja os alimentos de contaminação durante o transporte. • Transporte os alimentos em equipamentos e veículos limpos. • Mantenha gelados os alimentos refrigerados (41°F ou abaixo). • Mantenha quente os alimentos quentes (140°F ou acima).
Utilize Água Limpa	Contaminação Microbiológica e Química	• Utilize somente água potável. • Gelo a ser utilizado em alimentos deve provir de água potável.
Utilize e Armazene Produtos Químicos e Pesticidas de forma Segura 	Contaminação Química	• Somente armazene e utilize produtos químicos que sejam absolutamente necessários. • Utilize produtos químicos de acordo com as instruções do fabricante. • Não armazene produtos químicos em locais que possam contaminar equipamentos alimentícios, utensílios, panos e utensílios de uso único.

A Parceria de Massachusetts para Educação em Segurança Alimentar é uma colaboração estabelecida entre o Programa de Extensão em Educação Nutricional da Universidade de Massachusetts e órgãos estaduais e federais e associações que trabalham com consumidores, fiscais e pessoas que trabalham com alimentos na preparação, no processamento, no oferecimento de alimentos e em estabelecimentos comerciais. O objetivo é reduzir as doenças provenientes de alimentos no estado de Massachusetts através dos seguintes critérios:

- *Melhorando o conhecimento e as técnicas sobre segurança alimentar em grupos alvo*
- *Ensinado, com uma abordagem sistemática, segurança alimentar a grupos alvo*
- *Aumentando a colaboração e a comunicação entre parcerias*

Algumas das Agências Participantes:

- MA-Department of Education
- MA Department of Food & Agriculture
- MA Department of Public Health
- MA Environmental Health Association
- MA Executive Office of Elder Affairs
- MA-Food Association
- Massachusetts Food Banks
- Massachusetts Head Start Programs
- MA Health Officers Association
- MA Milk, Food & Environmental Inspectors Association
- MA Restaurant Association
- MA School Food Service Association
- US Department of Agriculture -Food & Nutrition Service (NERO)
- US Department of Agriculture -Food Safety & Inspection Service
- US Food and Drug Administration

