

## REGRAS DE OURO DA OMS PARA A PREPARAÇÃO HIGIÊNICA DOS ALIMENTOS

### 1. Preferir alimentos tratados com objetivos higiênicos

Apesar de muitos alimentos serem melhor em estado natural (por exemplo, as frutas e as hortaliças), outros só são seguros quando estão tratados. Assim convém sempre adquirir o leite pasteurizado em vez do leite cru e, se possível comprar frangos (frescos ou congelados) que tenham sido tratados por irradiação ionizante. Ao se fazer compras deve se ter em mente que os alimentos são tratados não somente para que se conservem melhor como também se tornem mais seguros sob o ponto de vista sanitário. Alguns alimentos que se consomem crus como as alfaces, devem ser lavados cuidadosamente.

### 2. Cozinhar bem os alimentos

Muitos alimentos crus (em particular os frangos, a carne, o leite não pasteurizado) estão a princípio, muito contaminados por agentes patógenos. Estes podem ser eliminados se cozinhar bem os alimentos. Não se deve esquecer que a temperatura aplicada deve chegar pelo menos a 70<sup>o</sup> C em toda a massa do alimento (internamente e externamente). Se o frango assado se encontrar todavia cru junto ao osso, deverá se proceder novo aquecimento. Os alimentos congelados (carne, frangos e pescados), devem ser descongelados completamente antes de serem cozidos.

### 3. Consumir imediatamente os alimentos cozidos

Quando os alimentos cozidos são deixados à temperatura ambiente, os microrganismos começam a se multiplicar. Quanto mais se espera, maior o risco. Para não se correr perigos desnecessários, convém comer os alimentos imediatamente após cozidos.

### 4. Guardar cuidadosamente os alimentos cozidos

Quando se quer guardar as sobras de alimentos cozidos, deve ser previsto seu armazenamento em condições de calor ( acima de 60<sup>o</sup> C ) ou de frio ( abaixo de 10<sup>o</sup> C ). Esta regra é vital se se pretende guardar comida por mais de 4 ou 5 horas. *No caso de alimentos para lactentes, o melhor é não guardá-los por qualquer tempo.* Um erro muito comum e principal causa de muitas intoxicações alimentares é colocar na geladeira uma quantidade excessiva de alimentos quentes. Em uma geladeira abarrotada, os alimentos cozidos não podem ser esfriados internamente tão rápido quanto o desejado. Se a parte central do alimento do alimento permanece quente (a mais de 10<sup>o</sup>C), por um período longo, os microrganismos proliferam e alcançam rapidamente uma concentração suficiente para causar enfermidades.

### 5. Reaquecer bem os alimentos cozidos

Esta regra é a melhor medida de proteção contra os microrganismos que podem ter proliferado durante o armazenamento (um armazenamento correto atrasa a proliferação microbiana, porém não os destrói). Também neste caso, um bom reaquecimento implica que *todas as partes* do alimento alcancem uma temperatura de 70<sup>o</sup> C.

### 6. Evitar o contato entre os alimentos crus e os cozidos

Um alimento bem cozido pode também se contaminar com um mínimo contato com alimentos crus. Esta contaminação cruzada pode ser direta, como a que ocorre quando a carne crua de frango entra em contato com alimentos cozidos. Mas também pode ser mais sutil. Assim por exemplo, não se deve jamais preparar um frango cru e após utilizar a mesma tábua de cortar carne e a mesma faca para se cortar o frango cozido; do contrário, poderiam reaparecer todos os possíveis riscos de proliferação microbiana e de enfermidade conseqüente do que havia antes de se cozinhar o frango.

## **7. Lavar as mãos freqüentemente**

Deve-se se lavar as mãos antes de se iniciar o preparo dos alimentos e após qualquer interrupção (em particular se for trocar as fraldas do bebê e dar de mamar ). Se estiver preparando certos alimentos crus, tais como, pescados, carne ou frango, deverá lavar as mãos antes de manipular outros produtos alimentícios. Em caso de infecção das mãos, deve cobri-las antes de entrar em contato com os alimentos. Não se deve esquecer que certos animais de companhia (cães, pássaros e, principalmente tartarugas), albergam freqüentemente patógenos perigosos que podem passar às mãos das pessoas e dessas aos alimentos.

## **8. Manter cuidadosamente limpas todas as superfícies da cozinha**

Como os alimentos se contaminam facilmente, convém manter-se limpas todas as superfícies utilizadas para prepará-las. Não se deve esquecer que qualquer desperdício, migalha ou mancha pode ser um reservatório de germens. Os panos que entram em contato com pratos ou utensílios devem ser trocados diariamente e fervê-los antes de voltar a usá-los. Também devem lavar-se com freqüência os panos de chão.

## **9. Manter os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais**

Os animais podem transportar patógenos que originam enfermidades alimentares. A melhor medida de proteção é guardar os alimentos em recipientes bem fechados.

## **10. Utilizar água pura**

A água pura é tão importante para a preparação dos alimentos quanto a de beber. Se a fonte de água não é confiável, convém ferver a água antes de utiliza-la nos alimentos ou de transformá-la em gelo para refrescar bebidas. Deve-se sobretudo ter cuidado com a água utilizada para o preparo de comida para lactantes.

CVS – Centro de Vigilância Sanitária.

[http://www.cve.saude.sp.gov.br/hm/hidrica/IF\\_OURO.HTM](http://www.cve.saude.sp.gov.br/hm/hidrica/IF_OURO.HTM)

Eroni Lupatini - Nutricionista- CRN 4298  
Cardápios personalizados/fator/RH/alimentos funcionais  
Medicina Tradicional Chinesa - Terapia Floral  
(45) 3037-5811 - 9914-4717  
Clinica APTA -Terapias Associadas em Cascavel Paraná  
- 45-3223-1729  
CEOS- CentroEspecializado de Odontologia e Saúde em Vera Cruz do Oeste:  
45-3267-1298  
msn: [nutricionistaeroni@hotmail.com](mailto:nutricionistaeroni@hotmail.com)  
ATENDEMOS CONVÊNIOS  
Cascavel - Paraná "Deixe o alimento ser seu aliado no combate a doenças  
e preservação da sua saúde".