

Mantenha a higiene dos alimentos

PORQUE A HIGIENE DOS ALIMENTOS É TÃO IMPORTANTE?

Para pessoas mais idosas, comer alimentos com bactérias nocivas pode causar doenças graves ou morte. Manuseie os alimentos adequadamente para ajudar a mantê-los seguros.

NO SUPERMERCADO

- Compre leite e suco pasteurizados.
- Não compre leite ou suco não pasteurizado, queijos cremosos ou brotos crus. Estes alimentos podem não ser seguros para pessoas mais idosas.
- Não compre alimentos em contêineres que estejam danificados.
- Pegue os alimentos frios e congelados próximos de chegar ao caixa.
- Mantenha alimentos frios e congelados em lugar frio a caminho de casa, ou dirija-se direto para casa para que os alimentos se mantenham frios por mais tempo possível.

EM CASA

Limpeza

- Lave as mãos por completo com sabão e água antes de manusear alimentos.
- Lave os utensílios, facas e tábuas de cortar em água quente com sabão.

SEPARAR

- Use uma tábua de cortar separada para carnes, aves e frutos do mar crus.
- Não descongele alimentos congelados na bancada. Descongele-os na geladeira ou microondas. Depois, cozinhe-os imediatamente.

COZINHAR

- Cozinhe carnes, aves, frutos do mar e ovos por completo. Use um termômetro de alimentos para verificar a temperatura.
- Coloque os alimentos cozidos na geladeira se não for comê-los logo.

REFRIAR

- Mantenha os alimentos resfriados na geladeira em temperaturas entre 35 a 40 graus F.
- Use um termômetro de geladeira diariamente para verificar a temperatura.

LAVE SUAS MÃOS

Lave suas mãos ANTES de preparar alimentos.

Lave suas mãos APÓS ter...

- Tocado carnes, aves, peixe, ou ovos crus.
- Tocado pratos, utensílios ou equipamentos sujos.
- Tocado seu nariz ou qualquer parte do seu corpo.
- Espirrado ou tossido.
- Parado de preparar os alimentos para atender ao telefone.
- Comido ou fumado.
- Usado o banheiro.
- Levado o lixo para fora.

COMO LAVAR AS MÃOS

Antes de tocar os alimentos, siga esses 4 passos simples.

1. Umedeça suas mãos com água corrente morna.



2. Acrescente sabão e esfregue suas mãos para fazer espuma.



3. Enxágüe bem as mãos.



4. Seque suas mãos com uma toalha limpa.



PARA MAIS INFORMAÇÕES

Gateway to Government Food Safety Information

Website: www.FoodSafety.gov

REFERÊNCIAS

- *Fight BAC! Keep Foods Safe from Bacteria*. Partnership for Food Safety Education, 2004. Website: www.fightbac.org/main.cfm (accessed March 2006).
- *Wash Hands*. University of Massachusetts Extension NEP, 1999.