MATERIAL INFORMATIVO PARA A COMUNIDADE - IV

O SEU ALIMENTO ESTÁ SEGURO?

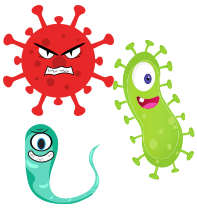
Orientações às famílias e comunidade para o preparo das refeições em casa

Secretaria da Educação
Prefeitura de SOROCABA
CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA

A alimentação saudável e nutricionalmente adequada é um direito de todos!

Todas as pessoas têm direito ao acesso regular e permanente de alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem precisar comprometer o acesso a outras necessidades essenciais.

Para que a alimentação proporcione benefícios à saúde, é essencial que os alimentos sejam preparados e conservados de maneira higiênica e segura, para evitar as DTA's!



Você sabe o que são as DTA's?

As DTA's são doenças causadas pela ingestão de alimentos e/ou água que estejam contaminados com bactérias, vírus, parasitas ou substâncias estranhas (físicas ou químicas), resultando em sintomas como diarreia, vômitos, dores abdominais, dor de cabeça, febre, entre outros. Para alguns grupos de risco, como idosos, gestantes, crianças menores de 5 anos e pessoas com baixa imunidade, as DTA's podem ser mais graves, deixando sequelas ou até mesmo levando à morte.

As creches e escolas da rede pública da Prefeitura de Sorocaba já seguem rigorosos procedimentos sanitários de higiene na manipulação e conservação dos alimentos, a fim de garantir a segurança e a qualidade nutricional das refeições que são ofertadas às crianças pela Alimentação Escolar.

Mas é muito importante que todas as pessoas que preparam refeições conheçam um pouco mais sobre as boas práticas na manipulação dos alimentos!

Então, que tal conhecer as 5 chaves para uma alimentação mais segura?

1 MANTENHA A LIMPEZA

Sempre lave as mãos e pulsos com água potável e sabonete, fazendo bastante espuma e enxágue completamente:

- Antes e durante o preparo dos alimentos e
- Após usar o banheiro.

Lave com água e detergente neutro e desinfete (borrife álcool 70%) todas as superfícies (como pias e bancadas) e equipamentos utilizados no preparo dos alimentos.

Proteja contra insetos, pragas e outros animais os alimentos armazenados em estoques ou prontos para o consumo.

2 USE ÁGUA E MATÉRIAS-PRIMAS SEGURAS

Sempre utilize água potável para cozinhar os alimentos. Em Sorocaba, toda a água distribuída à população é tratada pelo SAAE – Serviço de Abastecimento de Água e Esgoto. Então, pode usar a água da torneira de casa, sem medo!

Selecione os alimentos, observando sua aparência externa, preferindo os frescos e os de época.

Frutas e vegetais (crus) devem ser lavados em água corrente, deixados de molho em solução clorada* por 15 minutos e depois enxaguados antes de serem consumidos (*solução clorada: 1 litro de água com adição de 1 colher de sopa de água sanitária).

Verifique a procedência dos alimentos, preferindo aqueles com registro de inspeção estadual e municipal (SIF/SIM), com embalagens íntegras, latas sem estufamento, leite pasteurizado, alimentos no prazo de validade.

3 SEPARE ALIMENTOS CRUS E COZIDOS

Utilize equipamentos e utensílios diferentes, como facas e tábuas de corte, para a manipulação de carne, frango, peixe e outros alimentos crus.

Não coloque alimentos já prontos (cozidos) em recipientes (como tigelas, pratos) onde foram armazenados alimentos crus, sem antes higienizar estes utensílios.

Conserve os alimentos em recipientes separados para evitar o contato entre crus e cozidos.

4 COZINHE COMPLETAMENTE

Cozinhe completamente os alimentos, especialmente carne, frango, ovos e pescados. Por exemplo, evite consumir carnes mal passadas e ovos com gema mole.

Ferva os alimentos (como sopas e verduras refogadas) para garantir que alcancem a temperatura de segurança (acima de 70º C).

Reaqueça completamente a comida cozida armazenada antes de consumir.

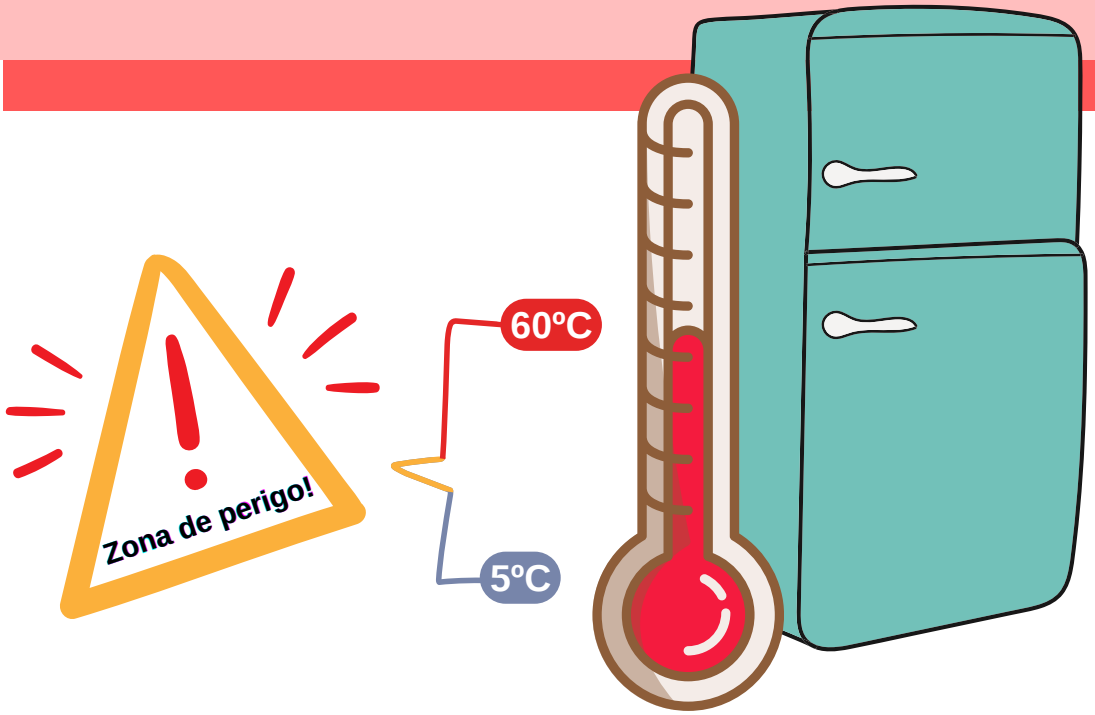
5 MANTENHA OS ALIMENTOS EM TEMPERATURAS SEGURAS

Mantenha os alimentos em temperaturas seguras (abaixo de 5ºC ou acima de 60ºC). A faixa de temperatura de 5ºC a 60ºC é denominada "zona de perigo", pois é uma situação que facilita o crescimento de bactérias nos alimentos.

Não deixe alimentos cozidos em temperatura ambiente por um período maior que 2 horas. Refrigere rapidamente os alimentos cozidos e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo dos 5 ºC) para armazenamento. Mantenha as saladas cruas em refrigeração até o momento de serem servidas.

Mantenha o calor dos alimentos já cozidos (acima de 60ºC, por exemplo, em banho-maria) até serem servidos. Ou então, procure finalizar o cozimento da refeição bem próximo ao horário em que será servido.

Não descongele os alimentos em temperatura ambiente. As carnes e peixes devem ser descongelados na geladeira (retire do freezer no dia anterior e mantenha em geladeira até iniciar o preparo do alimento). Ou então, utilize o micro-ondas para descongelar os alimentos.



Material baseado no banner “Cinco chaves para uma alimentação mais segura” da OPAS – Organização Pan-Americana de Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/documentos/banner-5-chaves-para-inocuidade-alimentos. Acesso em 28/03/2023.>

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
Secretária de Educação (em substituição)
Luciana Mendes da Fonseca

COORDENADORA ADMINISTRATIVA
Andréa Picanço Souza Tichy

DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Chefe de Divisão
Leandro Lemos da Silva

SEÇÃO DE APOIO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
Chefe de Seção
Felipe Dias Morales

EQUIPE TÉCNICA – NUTRICIONISTAS
Laís Mamede Freire
Liliam Ghiraldi Cesar
Maria Cristina Antunes de Almeida
Milene Barcelos Reis Frassetto
Renata Gonçalves Falcato Catini

ADMINISTRATIVO
Rosemeire Pereira
Weslley Cardoso Lovantino

ELABORAÇÃO
Equipe técnica da Seção de Apoio à Alimentação Escolar

Secretaria da Educação | Prefeitura de SOROCABA
CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA