

PROGRAMA CIDADÃO VIGILANTE

Uma vida mais saudável
para todos!

MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS



*Para ter uma boa alimentação,
não basta apenas
ter cuidado com a qualidade!
É necessário também
muita higiene para
evitar contaminação
e ter uma vida saudável.*



► 01. Como evitar doenças transmitidas pelos alimentos

- Nos alimentos encontram-se micróbios patogênicos. Eles produzem potentes venenos, chamados toxinas, causando graves intoxicações alimentares e, às vezes, até a morte.
- Para evitar uma infecção é necessário alguns cuidados, que vão desde o armazenamento (local/temperatura) até o consumo final (alimentação).



► 02. Alimentos preferidos pelos micróbios

- As bactérias são seres microscópicos que precisam do ambiente adequado para se multiplicarem, tais como: calor, água, alimentos que tenham teor de água e que sejam ricos em proteínas.



Por exemplo:

- Molhos e cremes;
- Maionese;
- Pastéis recheados;
- Preparados com ovos e queijos;
- Carnes e pescados crus;
- Carnes cozidas que são consumidas frias.

► 03. Instalações e equipamentos de locais onde você adquire alimentos

- Observar as condições de limpeza das instalações (paredes, pisos, tetos) e dos equipamentos e utensílios (geladeiras, freezers, máquina de moer, balanças, copos, talheres, panelas, pratos, etc.).
- Todo o estabelecimento deve estar limpo e organizado, apresentando bom estado de conservação.



► 04. Cuidados que se deve ter com a equipe que manipula alimentos

- Os funcionários que manipulam alimentos devem se apresentar adequadamente uniformizados (touca e avental) e higienizados (cabelos presos, barba e unhas cortadas).
- Os funcionários não devem usar brincos, pulseiras, relógios, anéis e colares.



- Todo funcionário ao ser admitido pela empresa terá, obrigatoriamente, que passar por uma série de exames laboratoriais (hemograma, urina, fezes, etc.).



► 05. Um cuidado é fundamental para tornar sua vida mais saudável

- Lave sempre as mãos antes de manipular qualquer alimento.



E muita atenção:

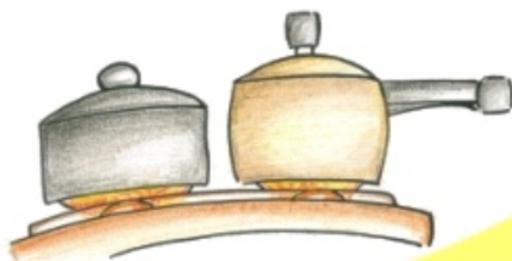
- Pessoas portadoras de doença infectocontagiosa não devem manipular alimentos.

► 06. Como é feita a transmissão de doenças e como evitá-las

- Não defecar próximo a cursos d'água.
- Não regar hortaliças de talos curtos com água fervida.
- Lavar frutas e verduras com água potável antes de consumí-las.



- Evitar o contato entre alimentos crus e cozidos.
- Reaquecer bem os alimentos resfriados.
- Armazenar cuidadosamente os alimentos cozidos
- Não deixar panelas com alimentos destampadas.



► 07. Cuidados preventivos que evitam transmissão de doenças

- Ter o bom hábito de deixar os recipientes contendo lixo tampados e distantes dos alimentos, para que as pragas não proliferem.



- Realizar o controle de pragas e vetores periodicamente, utilizando firma registrada nos órgãos competentes.



► 08. Recomendações ao consumidor

- Verifique se o estabelecimento possui licença sanitária atualizada.



- As embalagens devem apresentar informações sobre o produto: data de fabricação e validade; nome e endereço do produtor; registro do produto, quando necessário; suas características e composição; instruções sobre a conservação do alimento, etc.
- Não devem ser adquiridos produtos com embalagens sujas, com vazamentos, enferrujadas, amassadas ou com tampas estufadas.



- Ao adquirir um produto não esqueça de observar a data de validade.

- Lavar as mãos com água potável ou tratada.
- Manter lixeiras sempre tampadas para não atrair insetos.
- Preparar os alimentos utilizando água potável e corrente.



*Por isso, tome muito cuidado ao
consumir ou guardar alimentos, disso
pode depender a sua saúde
e uma boa alimentação é garantia
de qualidade de vida!*





SECRETARIA DE
ESTADO DA SAÚDE



Ministério
da Saúde

DIRETORIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA DO ESTADO DO PIAUÍ

Rua 19 de Novembro, 1865 - Primavera
Fone: (86) 3216-3662/ 3216-3664 - Teresina - PI
visapiaui@yahoo.com.br