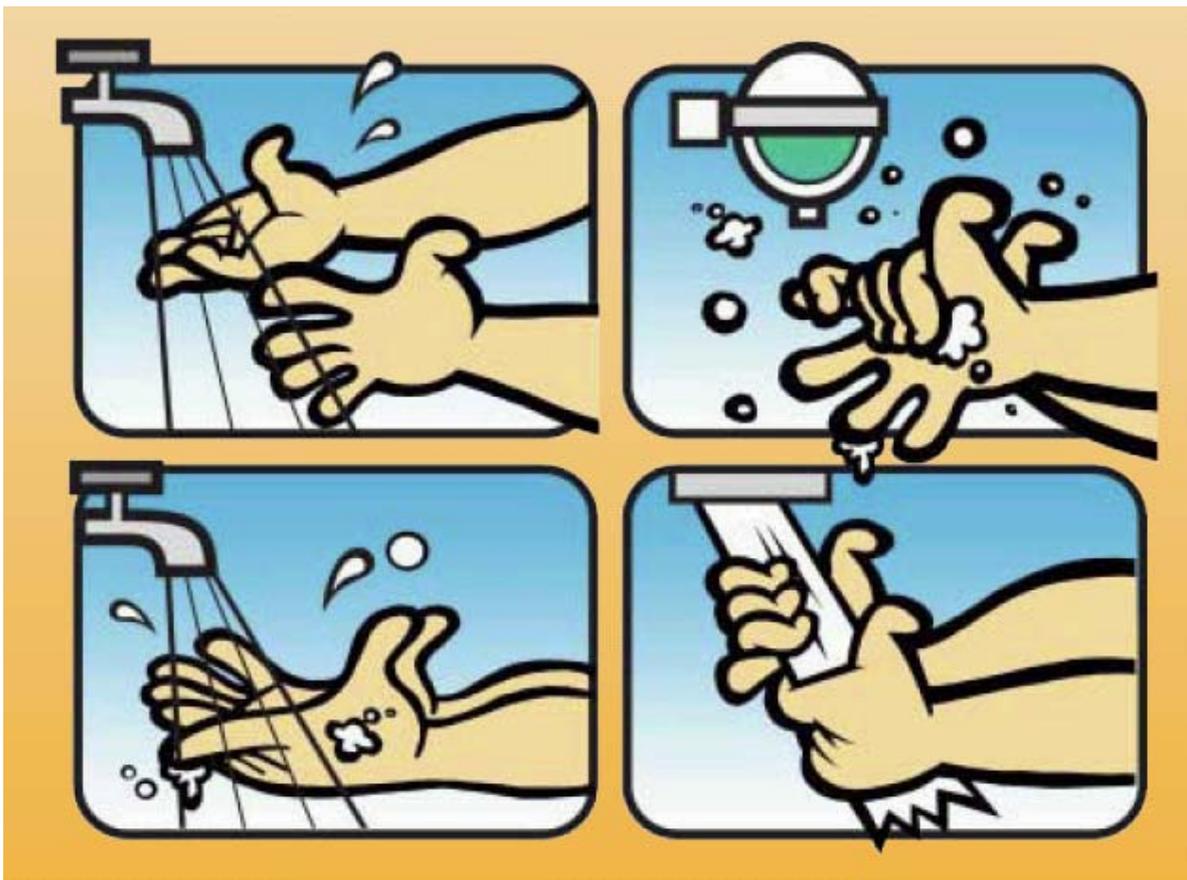


PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



MANUAL PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS

CARTILHA 01

MANUAL PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS

CARTILHA 01

ELABORAÇÃO :

**Anita Moreira Ramos - Nutricionista
Rosana Oliveira Spindola - Nutricionista**

**APOIO:
Ministério da Saúde**

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO
2. NOÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
3. PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS SEGUROS
4. HIGIENE PESSOAL
 - HIGIENE COORPORAL
 - HIGIENE DAS MÃOS
5. HIGIENE DO LOCAL DE TRABALHO
6. CUIDADOS COM OS ALIMENTOS
7. DOENÇA TRANSMITIDA POR ALIMENTOS
8. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

OBS: Colocar numeração

APRESENTAÇÃO

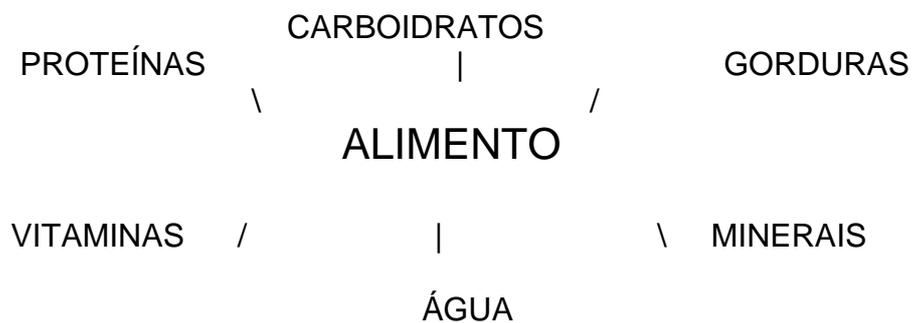
Para se ter uma alimentação saudável, é necessário conhecer o alimento com o seu valor nutritivo como também os cuidados com a higiene pessoal, do ambiente e do próprio alimento.

Todos os manipuladores de alimentos precisam conhecer essas informações que são importantes para nossa saúde e que precisam ser usadas no dia-a-dia.

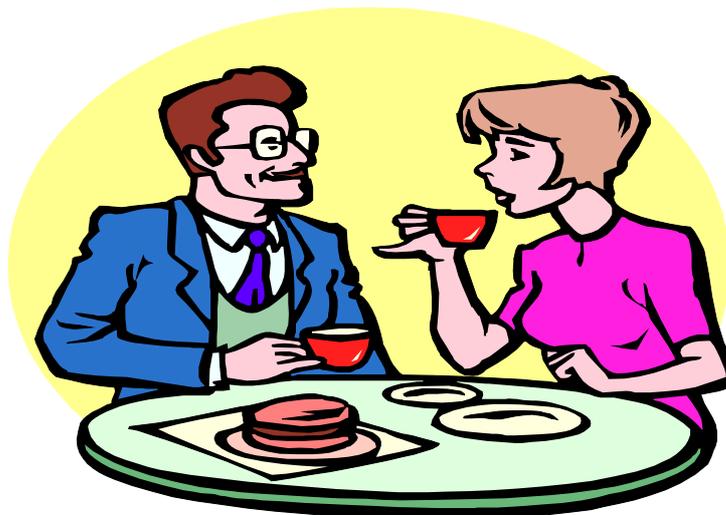
NOÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ALIMENTO: É toda substância que após ser ingerida tenha uma função dentro do organismo.

NUTRIENTES: São os componentes dos alimentos, estes compreendem: as proteínas, gorduras, açúcares (carboidratos), vitaminas, minerais e água



Nosso organismo necessita de todos os NUTRIENTES, e os recebe através da alimentação.

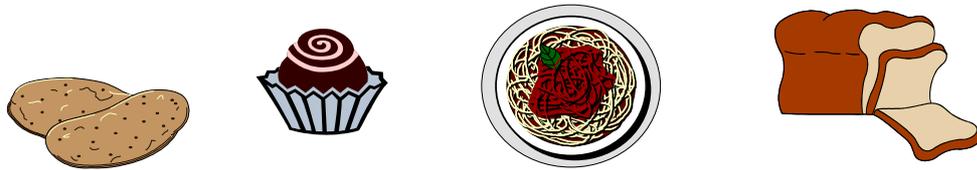


FUNÇÕES DOS ALIMENTOS:

ENERGÉTICO: São os alimentos que fornecem ao nosso corpo toda a energia de que precisamos, para desempenharmos nossas atividades diárias. São as gorduras e os açúcares.

PRINCIPAIS FONTES:

- Cereais e derivados (arroz, milho, farinha, etc.);
- Feculentos: (batata, inhame, mandioca, etc.);
- Açúcares e derivados (doce, melado, rapadura, mel, etc.);
- Óleos (soja, milho, coco, etc.);
- Gorduras (banhas, manteiga, margarina).



CONSTRUTORES: São aqueles que nos fornecem maior quantidade de proteínas. Eles ajudam a construir e reconstruir o organismo. São essenciais na formação dos tecidos e para combater infecções.

PRINCIPAIS FONTES:

- Leite e derivados (queijo, coalhada, iogurte);
- Ovos e carnes (boi, aves, peixes, etc.);
- Leguminosas (feijão, fava, soja, amendoim, etc.).

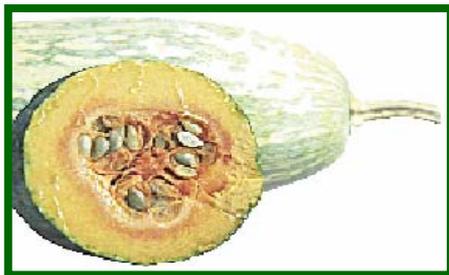
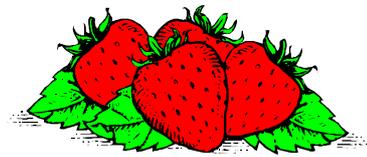
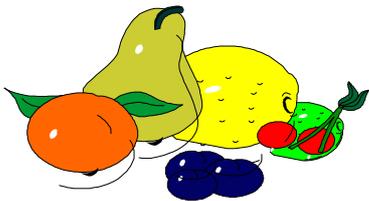


REGULADORES: São os alimentos que regulam o funcionamento do organismo e dão resistência contra doenças. São as vitaminas e os sais minerais.

PRINCIPAIS FONTES:

- Hortaliças: -alface, chuchu, pepino, tomate, maxixe, etc;
- Frutas: - banana, laranja, manga, caju, cajá, etc.,.

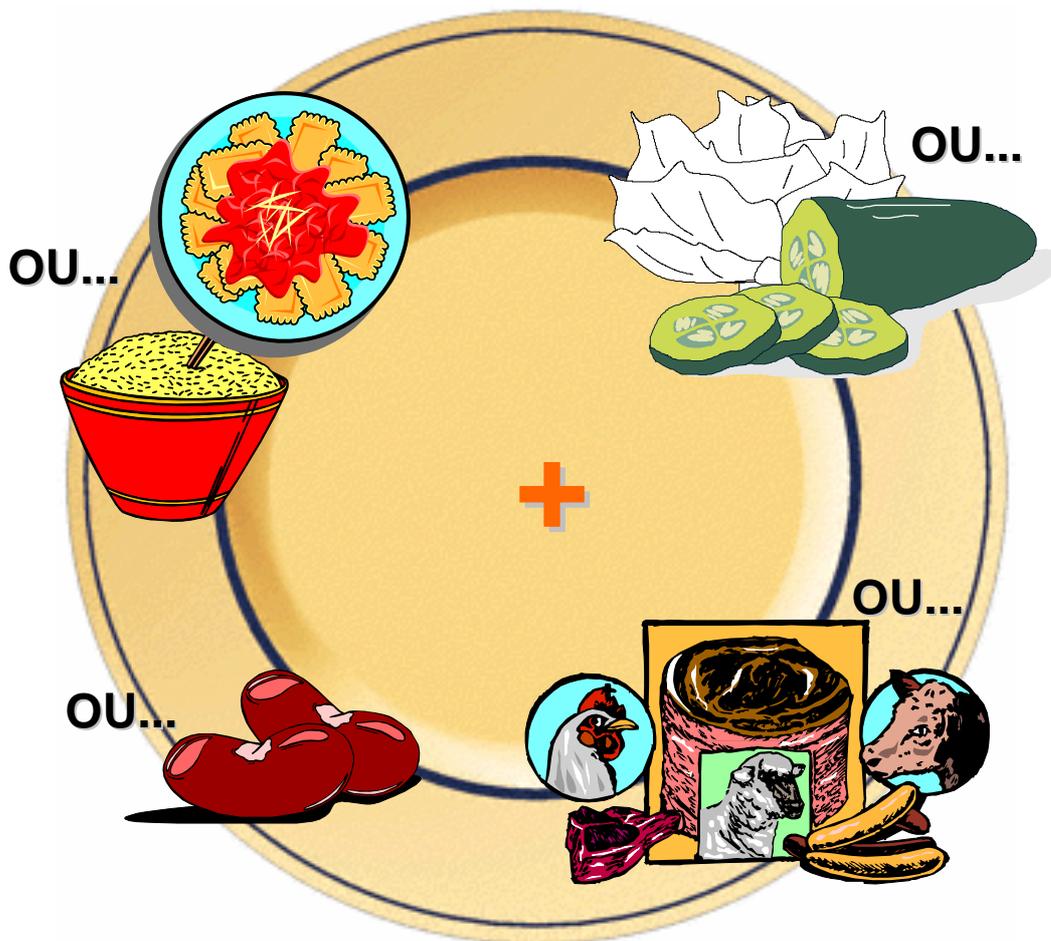
As hortaliças e frutas são também ricas em FIBRAS, e estas são importantes para o bom funcionamento intestinal.



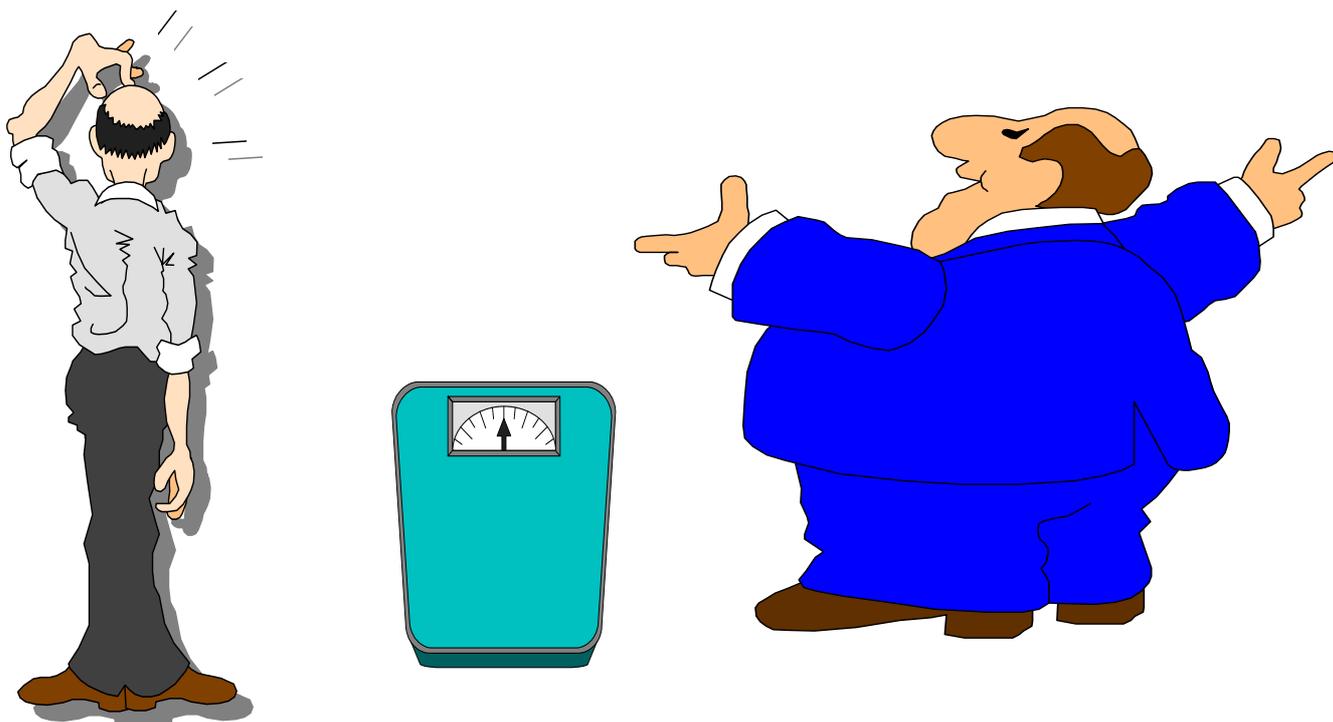
ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Na alimentação equilibrada é necessário ter todos os nutrientes essenciais para o nosso organismo. inclua um alimento de cada grupo em cada refeição.

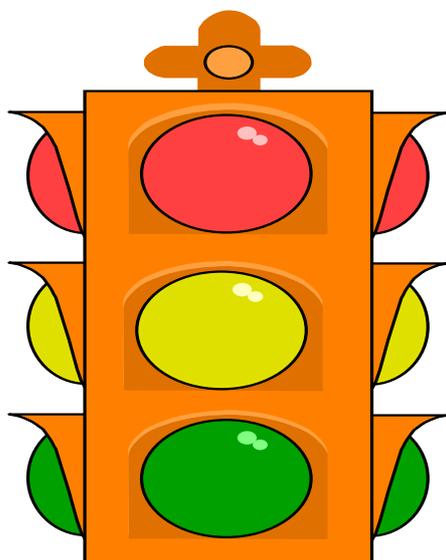
Não existe nenhum alimento que contenha todos os nutrientes necessários ao organismo, por isso precisamos comer alimentos de todos os grupos de forma equilibrada.



Uma alimentação saudável influencia na nossa aparência, nas nossas **emoções**, na **prevenção** de algumas doenças e no **tratamento** de outras como **diabetes**, **colesterol alto**, **obesidade** e **hipertensão**.



O segredo é: Escolher sempre alimentos e preparações “menos prejudiciais”



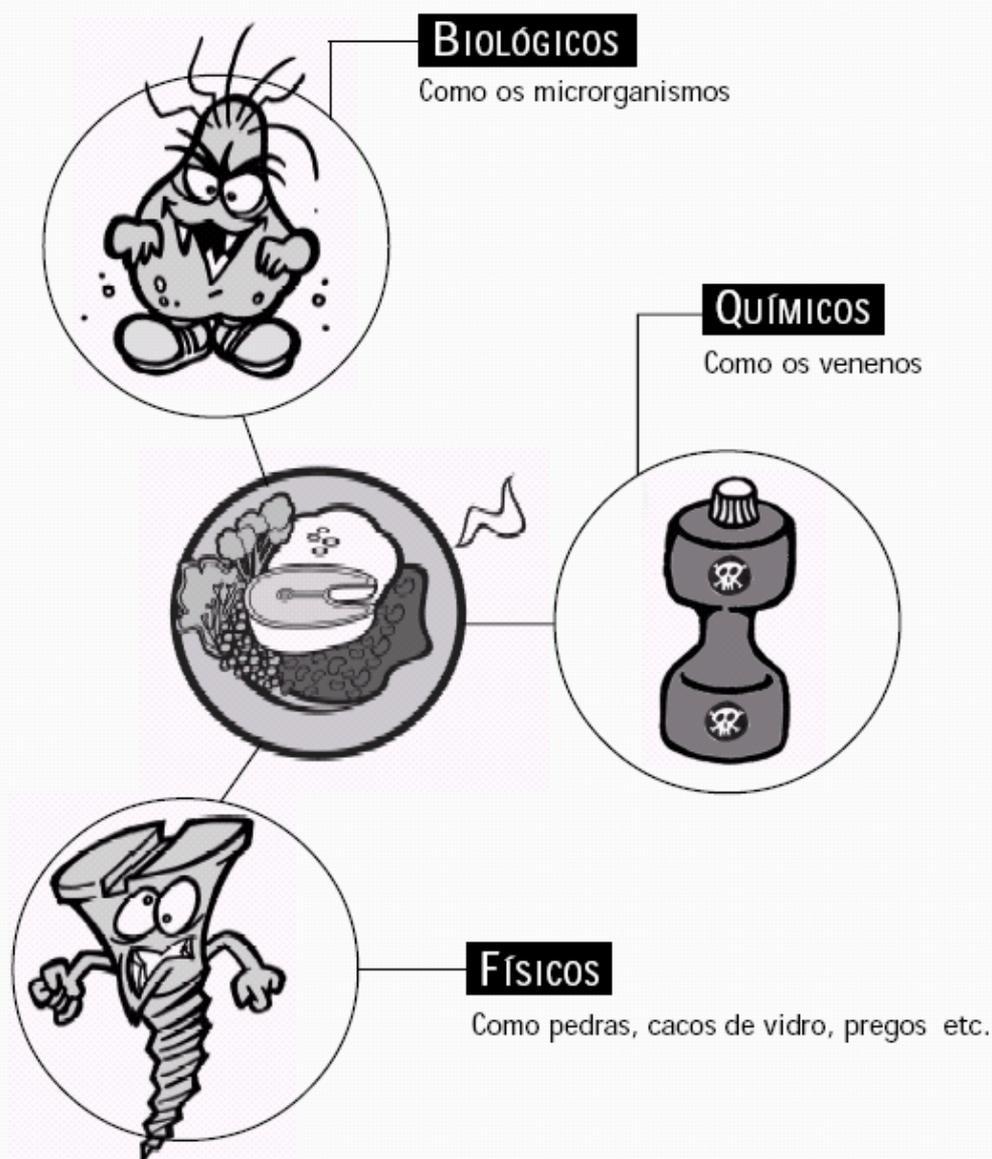
PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS SEGUROS

Todos os manipuladores de alimentos precisam conhecer informações sobre a prática de medidas de higiene que devem ser utilizadas para evitar a contaminação química, física ou microbiológica, ou por outras substâncias indesejáveis.

O QUE SÃO PERIGOS?

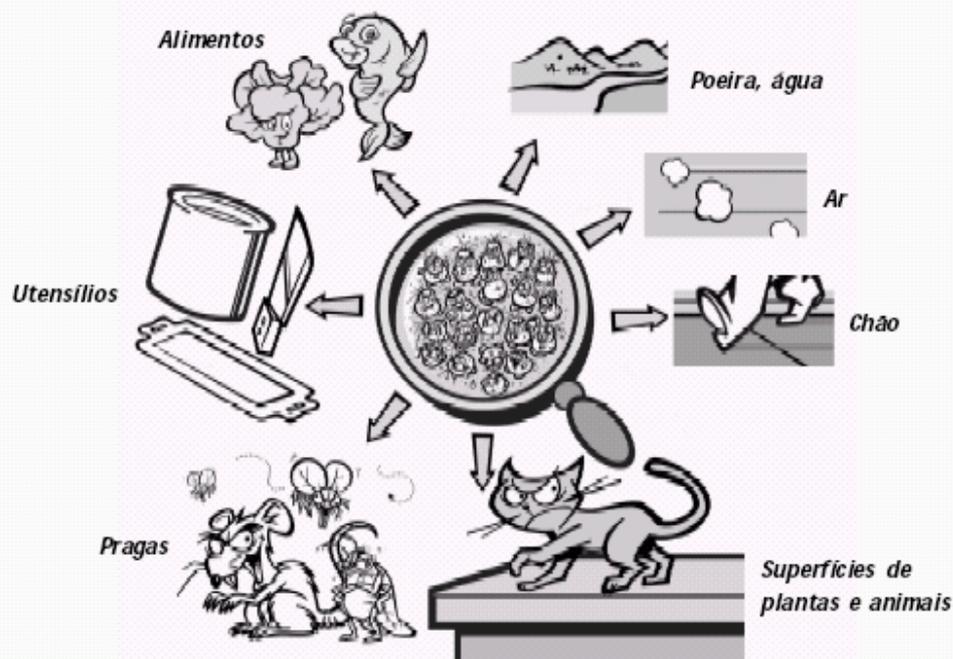
Perigo é tudo aquilo que pode causar algum mal à saúde da pessoa.

No caso dos alimentos, podem ser:

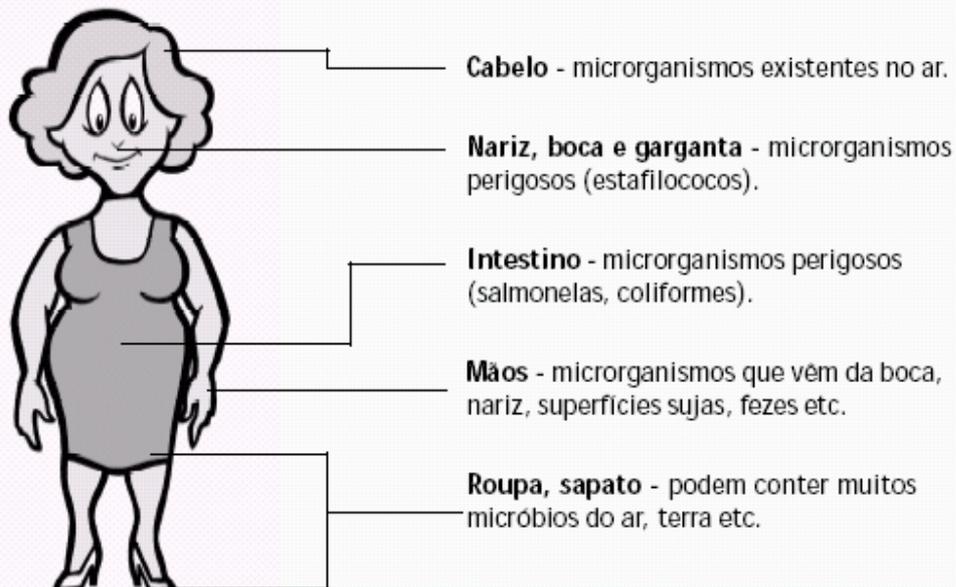


**OS PRINCIPAIS PERIGOS SÃO OS BIOLÓGICOS,
OS MICRORGANISMOS**

ONDE ESTÃO OS MICRORGANISMOS?



E, principalmente, nas pessoas:



BOM, PELO VISTO, ESTÃO EM TODOS OS LUGARES!

AS PESSOAS QUE COMEM ALIMENTOS CONTAMINADOS COM PERIGOS BIOLÓGICOS, QUÍMICOS OU FÍSICOS PODEM SE FERIR FICAR DOENTES...



- DIARRÉIA;
- NÁUSEA;
- VÔMITO;
- DOR DE CABEÇA;
- DOR ABDOMINAL;
- FEBRE;
- FORMAÇÃO DE GASES;
- FADIGA;
- PERDA DE APETITE.

AS DTA PODEM CAUSAR SURTOS

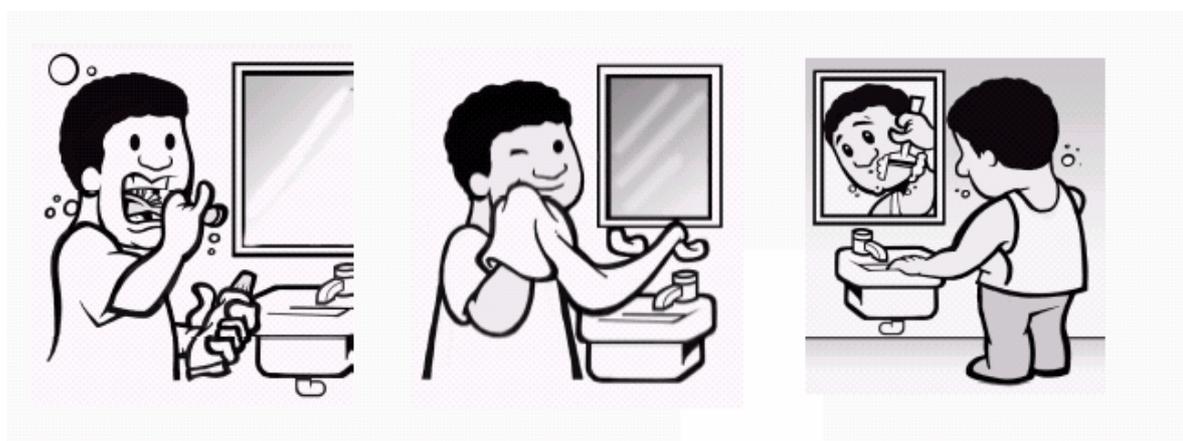
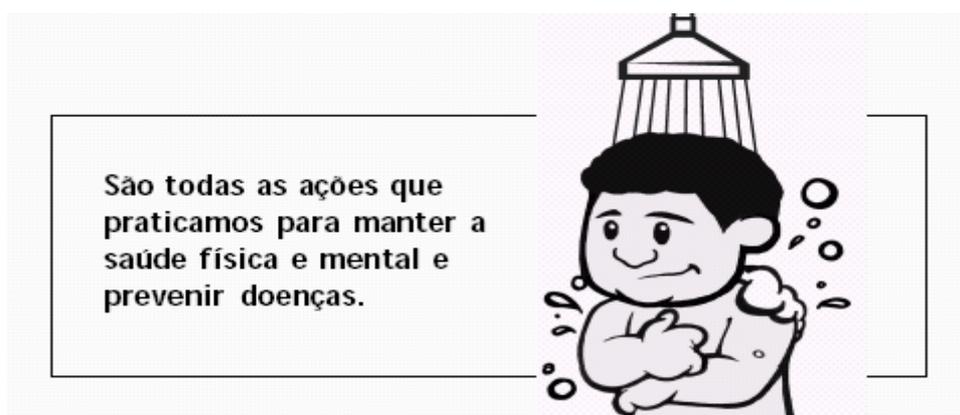
OU ATÉ MORRER

OS MICROORGANISMOS PODEM CAUSAR DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS - D.T.A. (vide anexo).

HIGIENE DOS MANIPULADORES

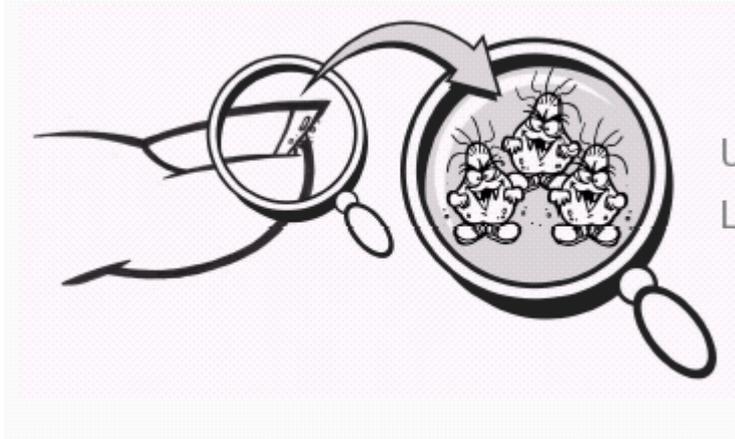
Os microrganismos estão em todos os lugares e chegam aos alimentos, geralmente pela **falta de higiene** pessoal, do ambiente e utensílios e também por **falta de cuidados na preparação e na distribuição dos alimentos**.

1. HIGIENE PESSOAL



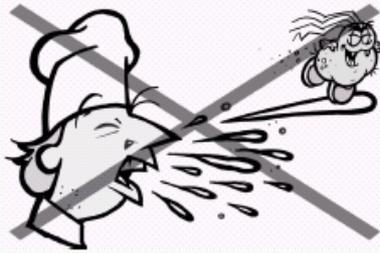
- Tirar barba ou bigode;
- Usar os cabelos presos ou cobertos por redes ou toucas;
- Manter roupas e aventais sempre limpos, trocando-os diariamente e sempre que necessário;
- Não manipular alimentos quando estiver doente (ex: resfriado) ou apresentar algum tipo de lesão nas mãos e unhas;

- Manter as unhas sempre curtas e limpas, sem esmalte e anéis;



- Não usar adornos (brincos, pulseiras, anéis, aliança, piercing, etc.);
- Evitar conversar, cantar, tossir ou espirrar sobre os alimentos, para que não caia saliva sobre os mesmos;
- Fumar apenas em locais permitidos.

HIGIENE E COMPORTAMENTO PESSOAL



NÃO MANIPULAR ALIMENTOS SE ESTIVER DOENTE OU COM FERIMENTOS NAS MÃOS E UNHAS.



NÃO MANUSEAR DINHEIRO



NÃO CANTAR, TOSSIR OU ESPIRRAR SOBRE OS ALIMENTOS

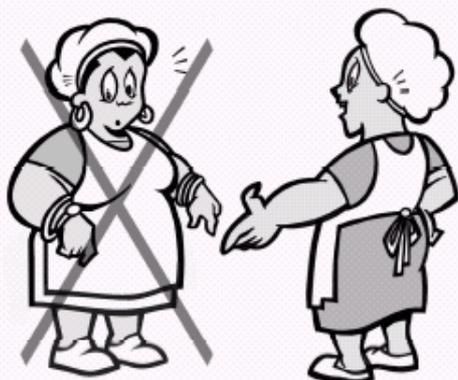


NÃO UTILIZAR UTENSÍLIOS QUE FORAM COLOCADOS NA BOCA



NÃO FUMAR DURANTE O TRABALHO

HIGIENE E COMPORTAMENTO PESSOAL



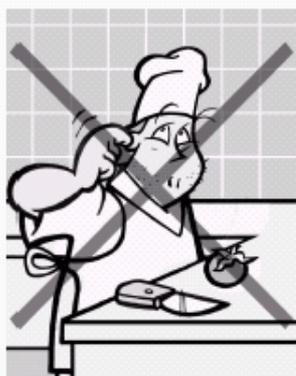
NÃO USAR ADORNOS (ANÉIS, ALIANÇAS, BRINCOS, RELÓGIO, PULSEIRA, COLAR, PIERCING, ETC)



NÃO MASCAR GOMA OU COMER DURANTE O SERVIÇO.



NÃO PROVAR OS ALIMENTOS COM AS MÃOS.

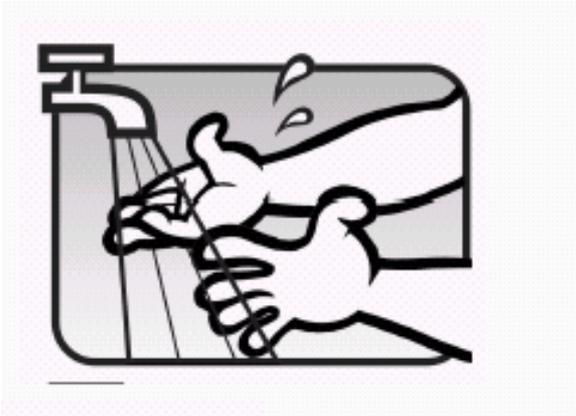


EVITAR PASSAR OS DEDOS NO NARIZ, ORELHAS E BOCA OU COÇAR A CABEÇA E QUALQUER PARTE DO CORPO.

CASO OCORRA LAVAR AS MÃOS IMEDIATAMENTE.

HIGIENE DAS MÃOS

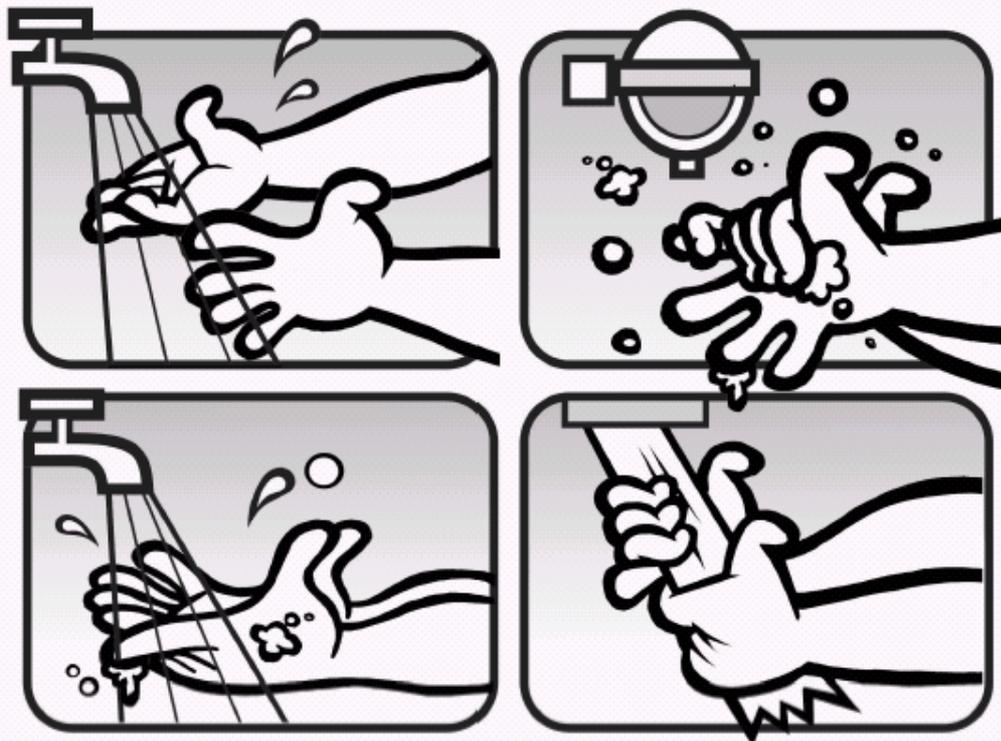
LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO SEMPRE:



- Ao sair do banheiro ou vestiário;
- Ao tocar o nariz, cabelo, sapatos, dinheiro e cigarro;
- Após tocar alimentos podres e estragados;
- Após carregar o lixo;
- Sempre e antes de tocar em qualquer utensílio e equipamento, ou seja, tudo que for entrar em contato com o alimento.

Para uma boa higienização das mãos, deve-se seguir AS SEGUINTE ETAPAS:

ETAPAS PARA A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



- molhar as mãos e ante-braços;
- aplicar o sabão por 15 a 20 segundos;
- enxaguar bem as mãos e os antebraços;
- secar as mãos com papel toalha;
- fazer anti-sepsia com álcool em gel 70% ou outro produto permitido.

USE SEMPRE ÁGUA TRATADA OU FILTRADA E FERVIDA!

Portanto ela deve ser de boa qualidade, ou seja, sem gosto, sem cheiro, transparente e livre de microrganismos perigosos.

CUIDADO: GALÕES QUE FORAM USADOS COM PRODUTOS TÓXICOS (QUÍMICOS) NÃO DEVEM SER REAPROVEITADOS COMO DEPÓSITO DE ÁGUA.

2-HIGIENE DO AMBIENTE DE TRABALHO

A higiene de ambientes (pisos, paredes, portas, ralos, janelas, banheiros etc.) deve ser feita da seguinte forma:

Remover a sujeira;

Lavar com detergente;

Enxaguar;

Retirar o excesso com auxílio de rodo;

Desinfetar com solução clorada para ambientes.

Observações:

- Começar pelo alto;
- Higienizar tanques, ralos, vassouras, panos, rodo, entre outros;
- Separar os materiais para lavar o chão dos que são usados para lavar pias.

HIGIENE DOS UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS

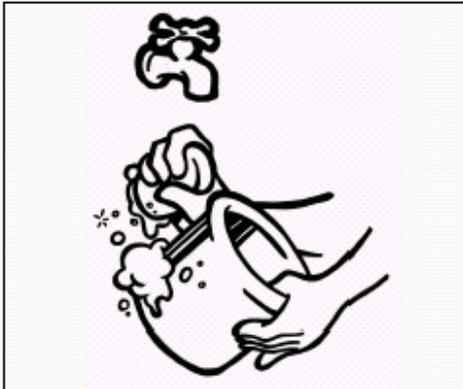
Tudo aquilo que entra em contatos com os alimentos deve ser bem higienizado. Por isso deve ser feita a etapa da limpeza e desinfecção.

IMPORTANTE;

Os utensílios devem ser guardados em local limpo seco e protegidos de poeiras, insetos e outros animais.

HIGIENIZAÇÃO

Envolve duas etapas:



- 1 Limpeza: retiramos a sujeira que **vemos**.



- 2 Desinfecção: retiramos a sujeira que **não vemos** (os microrganismos).

RESÍDUOS DE ALIMENTOS DEIXADOS NO
AMBIENTE E MATERIAIS FORA DE USO FAVORECEM
O APARECIMENTO DE PRAGAS

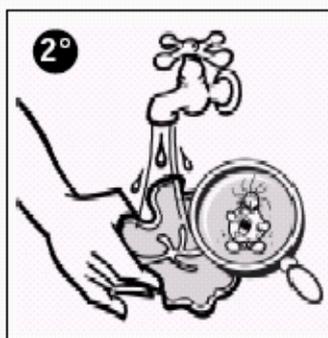
OS PRODUTOS DE LIMPEZA DEVEM SER GUARDADOS
EM LOCAL SEPARADO DOS ALIMENTOS.

3 HIGIENE DE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS

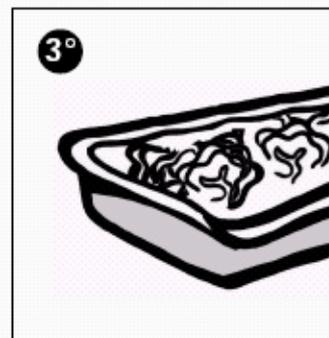
Etapa realizada para reduzir a contaminação dos alimentos que serão consumidos crus.



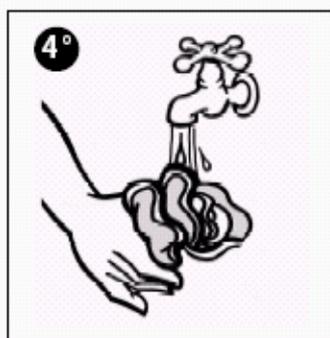
1º
RETIRAR AS PARTES
ESTRAGADAS;



2º
LAVAR FOLHA A FOLHA OU UM
A UM EM ÁGUA CORRENTE;



3º
DESINFETAR EM SOLUÇÃO
CLORADA POR 15 MINUTOS;



4º
ENXAGUAR EM ÁGUA CORRENTE;



5º
COLOCAR EM UTENSÍLIO
LIMPO E COBERTO.

ARTILHA DO MANIPULADOR - PARTE II

IMPORTANTE:

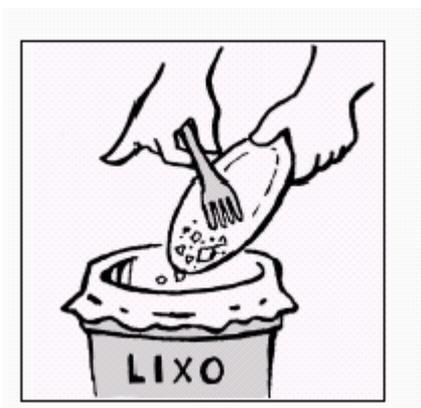
- A carne só poderá ser lavada com água potável corrente quando ainda estiver na peça grande, para evitar perdas de nutrientes, jamais depois de cortada na forma de preparo;
- Usar tesoura ou faca higienizada para abrir os sacos de alimentos;

- Lavar as latas com água e sabão antes de abri-las;
- Nunca levar a boca a colher que está usando para preparar o alimento;
- Nunca colocar o dedo dentro do alimento para prová-lo ou soprar para prová-lo, evitando assim a contaminação por microorganismos.

CUIDADOS COM O LIXO

O lixo acumulado na cozinha é uma fonte perigosa de microorganismos. Por isso:

- É importante prová-lo diariamente, ou tantas vezes quanto forem necessárias durante o dia;
- Ele deve estar sempre ensacado e em recipientes apropriados, com tampa;
- Quando removido dos ambientes, o lixo deve ser armazenado em local fechado e freqüentemente limpo, até a coleta pública ou outro fim a que se destine.



LIXO EXPOSTO ATRAI INSETOS, ROEDORES E OUTROS ANIMAIS.



CONTROLE DE PRAGAS

Moscas, baratas, formigas, ratos, pássaros, gatos e outros animais podem representar grandes risco de contaminação.

PORTANTO, NÃO É PERMITIDA A PRESENÇA DE ANIMAIS E PRAGAS NAS ÁREAS DE PREPARO, MANIPULAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS.

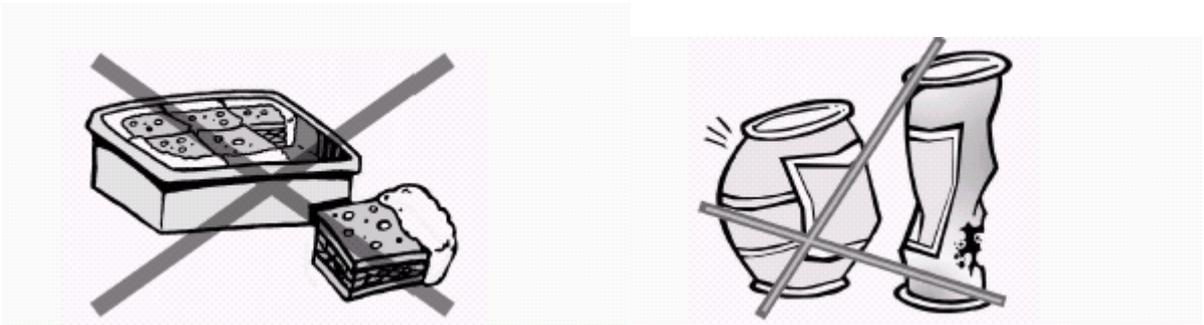


O controle de pragas é feito através da higienização diária e dedetização periódica (a cada seis meses).

CUIDADOS COM OS ALIMENTOS

RECEBIMENTO DE MATÉRIAS PRIMAS

Nesta etapa o manipulador deve fazer uma breve seleção, de modo que os produtos que não apresentem qualidade adequada (sem condição de uso) sejam descartados.



As embalagens externas (como caixas de papelão, de madeira e sacos de papel) devem ser retiradas para evitar entrada de pragas e não aumentar a contaminação ambiental.

REGRAS DE RECEBIMENTO

- Observar no rótulo dos alimentos: prazos de validade, data de fabricação, composição química;
- Observar as condições das embalagens (latas amassadas ou estufadas, sacos rasgados, vidros trincados).



ALIMENTO DEVE:

Ser transferido para embalagens do Programa;

Permanecer sob temperatura de segurança durante todo o transporte;

Ser mantido sob algum sistema de conservação se transportado por mais de 2 horas, no caso de produto resfriado ou congelado.

O uso de caixas de papelão será permitido desde que não haja outro tipo de embalagem no veículo. Caso isso ocorra, elas devem ser colocadas dentro de sacos plásticos.

OBS: Excluir o texto, deixando apenas a figura.

ARMAZENAMENTO

O manipulador deve armazenar rápida e corretamente os alimentos para conservar sua qualidade o maior tempo possível, evitando que estraguem.

PODER SER:

ARMAZENAMENTO À SECO – NO ESTOQUE



ARMAZENAMENTO A SECO - NO ESTOQUE

ARMAZENAMENTO À FRIO – EM GELADEIRA OU CONGELADOR / FREEZER



A arrumação de alimentos na geladeira deve seguir as seguintes regras:

- Os alimentos prontos para consumo ficam nas prateleiras superiores;
- Os alimentos semi-prontos ficam nas prateleiras intermediárias;
- Produtos crus ficam nas prateleiras de baixo separados entre si e dos outros produtos;
- **Não** encostar os alimentos nas paredes da geladeira manter sempre uma distância para circulação do ar

Outras orientações importantes:

- Os gêneros mais velhos devem ser colocados em cima ou à frente dos mais novos para serem consumidos em primeiro lugar atendendo à regra PEPS (primeiro que entra primeiro que sai);
- Os cereais deverão ser armazenados sobre estrados;
- Os gêneros acondicionados em pacotes, latas ou caixas deverão ser armazenados afastados da parede e com circulação de ar entre eles;
- Ao armazenar macarrão, biscoito, não colocar outros gêneros sobre eles para evitar que se triturem;
- Evitar o contato dos alimentos prontos com alimentos crus;
- Desprezar os alimentos prontos para consumo que caírem no chão;
- Preparar os alimentos em quantidade suficiente para o consumo imediato. Ocorrendo sobras constantes, providências devem ser tomadas quanto à quantidade preparada. Nunca reutilizar alimentos que sobram nos recipientes isotérmicos;
- Manter refrigerados os legumes e verduras cozidos;
- Manter cobertos os alimentos e bebidas;
- Tirar o excesso de calor de todos os alimentos antes de enviá-los à geladeira. Para isso, é necessário dividi-los em pequenas porções, colocando-os em recipientes com gelo;
- Abrir os recipientes isotérmicos somente no momento de servir as refeições.

ATENÇÃO!

Alimentos **NÃO** devem ser armazenados junto com produtos de limpeza, perfumaria, e objetos de uso pessoal.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Banco de alimentos e colheita urbana: Manipulador de Alimentos I – Perigos, DTA, Higiene Ambiental e de Utensílios. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 25 pág. (Mesa Brasil SESC – Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.
- Banco de alimentos e colheita urbana: Manipulador de Alimentos II. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 21 pág. (Mesa Brasil SESC – Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.
- Banco de alimentos e colheita urbana: higiene e comportamento pessoal. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 14 pág. (Mesa Brasil SESC – Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.
- Garcia, Evie Mandelbaum. Atendimento sistematizado em nutrição. São Paulo: Editora ATHENEU, 2002
- [http:// mesabrasil.com.br](http://mesabrasil.com.br), acesso em 03/07/2006 e 05/07/2006.

DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTO

| DOENÇA | AGENTE TRANSMISSOR | CONTAMINAÇÃO | SINTOMAS | ALIMENTOS ENVOLVIDOS | CONTROLE |
|---|-----------------------|--|--|--|---|
| SALMONELOSE | SALMONELA SP | Contaminação Cruzada, Cozimento inadequado | Diarréia, dores abdominais, vômitos, febre, desidratação, dores de cabeça. | Carnes, aves, ovos, leites e seus derivados | Resfriar rapidamente os alimentos em porções reduzidas, fazer a cocção em tempo adequado, evitar ovos crus, usar leite pausterizado, manter rígido controle de higiene. |
| FEBRE TOFOIDE | SALMONELA TIPY | Manipuladores com mãos contaminadas, água sem tratamento | Desintéria, febre, vômito, mal estar, septicemia, hipotensão, choque endotoxico e morte. | Alimentos com alto teor de proteína, salada crua, leite, crustáceos, alimentos manipulados sem reaquecimento adequado. | Programa de higiene pessoal, resfriamento rápido em pequenas porções de alimentos, cozimento com temperatura adequada, água tratada, imunização. |
| INTOXICAÇÃO POR STAPHILOCOCCUS | STAPHILOCOCCUS AUREUS | Manipular alimentação pós-preparados com as mãos, tossir e espirrar sobre alimentos | Vômitos e náuseas, raras diarreias sem febre . | Carne e frango cozido, presunto, batata, e salada de batata, leite, queijo, tortas e cremes. | Higiene pessoal, eliminação de doentes da manipulação, cozimento intenso e reaquecimento, resfriar rapidamente os alimentos em porções pequenas. |
| BOTULISMO | CLOSTRIDIUM BOTULINUM | Alimentos enlatados com processamento térmicos inadequados, embutidos fora de refrigeração | Náuseas, visão dupla, vertigens, perda de reflexos, dificuldade de deglutir e falar, paralisia respiratória e morte, intoxicação botulinico. | Alimentos enlatados, peixe defumado, alimentos fermentados, alimentos acondicionados com óleo, conserva caseira. | Autoclavagem correta de enlatados, cocção adequada de conservas domestica, acidificar e manter a refrigeração , uso de ressalga e cura. |
| INTOXICAÇÃO ALIMENTAR POR CLOSTRIDIUM PERFIGENS | CLOSTRIDIUM PERFIGENS | Carnes e aves, caixa de papelão e hortaliças, contaminação cruzada, em produtos animais crus e cozido, mãos | Dores abdominais, diarreia e cólicas | Carne cozida exposta à temperatura ambiente ou resfriada lentamente, molho de carne e feijão cozido. | Resfriar rapidamente em pequenas porções, higiene pessoal, manter os alimentos em temperatura adequada, reaquecimento a 74°C , manter em aquecimento acima 60°C |
| GASTROENTERITE POR BACILLUS CEREUS | BACILLUS CEREUS | Caixa de papelão, hortaliça que contaminam as superfícies da cozinha, contaminação cruzada através das mãos. | Náuseas, espasmos abdominais, diarreia aquosa. | Arroz cozido ou frito, pudins, molhos, produtos a base de cereais, carnes pré-preparadas. | Resfriar rapidamente em pequenas porções, manter em temperatura adequada quentes acima de 60°C e reaquecimento a 74°C, higiene pessoal e manipulação sob treinamento. |
| SHIGELOSE DESINTERIA BACILAR | SHIGELA SP | Manipuladores com mãos contaminadas, água contaminada. | Dores abdominais, febre, vômitos, diarreia contendo pus e sangue, cólica e mal estar. | Leite, feijão, batata, peixe, camarão, peru, etc. | Higiene pessoal, resfriar os alimentos rapidamente em pequenas porções, saneamento de água e esgoto, cozinhar os alimentos. |
| COLERA | VIBRIÃO CHOLERAEE | Água não tratada, contaminação cruzada. | Náuseas, diarreia, cólicas, olheiras, pele pegajosa e fria, face envelhecida, sede intensa, tontura, | Alimentos preparados com água não tratada, vegetais crus, alimentos úmidos, pescados crus, | Saneamento de água e esgoto, higiene pessoal, cozimento intenso, isolamento de casos. |

| | | | | | |
|--|--|--|------------------|--|--|
| | | | colapso e morte. | utensílios lavados com água contaminada. | |
|--|--|--|------------------|--|--|

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Manipulador de Alimentos I -Perigos, DTA, Higiene Ambiental e de Utensílios. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 25 pág. (Mesa Brasil SESC - Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.
- Banco de alimentos e colheita urbana: Manipulador de alimentos II - Cuidados na Preparação de Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 21 pág. (Mesa Brasil Sesc - Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.
- Banco de alimentos e colheita urbana: Higiene e Comportamento Pessoal. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 14 p. (Mesa Brasil Sesc – Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.
- Miranda, Danilo Santos de; Manual de Higiene para Manipulação de Alimentos, SESC, São Paulo
-