COVID-19

Controle de Qualidade dos Alimentos

Subsecretaria de Gestão de Pessoas

SUGEP COM VOCÊ

Secretaria de Educação

GDF
É tempo de ação.

Elaboração

Gerência de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas – GADEP/DISER/ SUGEP

Subsecretaria de Gestão de Pessoas

Secretaria de Educação

GDF
É tempo de ação.

A Conservação dos Alimentos e a nossa saúde implica em cuidados:

COMO PLANEJAR AS IDAS AO MERCADO?

- Não estoque alimentos em excesso; pense no desperdício.
- Estabeleça um cardápio para a semana, considerando as especificidades de todos da casa – idosos, crianças e pessoas com alguma necessidade patológica, como diabetes, e outras. Anote todos os alimentos e a quantidade de alimentos perecíveis necessária para uma semana, reduzindo às idas desnecessárias ao mercado.
- Dependendo do espaço de armazenamento de que você disponha, o planejamento e as compras de alimentos não perecíveis pode ser quinzenal ou até mesmo mensal.

Que cuidados devo ter no mercado?

- Compre alimentos que estiverem em embalagens fechadas para a sua maior segurança;
- Leve, se possível, sua própria sacola retornável ou caixa box para armazenar os alimentos. Se não possuir, descarte as sacolas plásticas ao chegar em casa.

O que fazer ao chegar em casa?

Realize todas as medidas de higiene necessárias antes de manipular os alimentos comprados:

- Não toque em nada, antes de se higienizar;
- Troque a roupa que foi ao mercado;
- Lave bem as mãos e o antebraço em água corrente e com sabão;
- Passe álcool nas mãos e antebraços com concentração acima de 70°.

Como Organizar as Compras ...

- Higienize tudo antes de colocar na geladeira e nos armários. No caso de alimentos industrializados, algumas embalagens deverão ser lavadas em água corrente e sabão, como latas, vidros e plásticos.

- Lave também todas as verduras, legumes e frutas antes de guardá-los na geladeira. Além disso, tenha cuidado com os alimentos que serão consumidos crus.

Como estes alimentos in natura devem ser higienizados?

Higienização de frutas e Hortaliças

Remover raízes e partes deterioradas

Lavar em água corrente as frutas e hortaliças uma a uma, e no caso das verduras, folha a folha.

Desinfetar em [illegible] por

Deixe de molho por 15 minutos - 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante) para 1 L de água.

1 L de água.

Logo após, secar com auxílio de papel toalha ou centrífuga de alimentos e guardar na geladeira.

Fique atento!!

- Os produtos saneantes utilizados devem estar regularizados pelo Ministério da Saúde.

- Somente o cloro consegue matar microrganismos, como vírus, bactérias e fungos. Não utilize vinagre e bicarbonato.

Esses cuidados são fundamentais para combater o Coronavírus e outros patógenos

- Conserve os alimentos sempre cobertos e protegidos;
- Não se deve falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos;
- Os alimentos preparados não devem ficar em temperatura ambiente para evitar a contaminação;
- Ao manipular os utensílios de cozinha é importante evitar o contato das mãos nas partes onde serão colocados os alimentos.

Como armazenar os alimentos industrializados?

- A conservação dos alimentos deverá ser feita levando-se em consideração as suas características.

- Antes de guardar os alimentos verifique se não possui alimentos que precisam ser utilizados antes. Lembre-se: **Primeiro que vence, primeiro que sai.**

- Armazene adequadamente os alimentos na geladeira: prateleiras superiores para alimentos preparados e prontos para o consumo; prateleiras do meio para produtos semipreparados e prateleiras inferiores para alimentos crus.

Lembre-se também que os utensílios e as superfícies do local de preparo dos alimentos precisam ser higienizadas corretamente.

Você Sabia que ...

- *O congelamento de verduras e legumes poderá essencial para mantermos uma alimentação saudável e evitar saídas desnecessárias!*

- *E quase todos os alimentos podem ser congelados. O congelamento é um método muito seguro, desde que os alimentos sejam preparados corretamente, podendo ser um ótimo aliado neste momento de pandemia.*

Atitudes Positivas no Comportamento Alimentar

JUNTOS VENCEREMOS!

Fontes:

- Associação Brasileira de Nutrição. **CFN emite nota sobre pandemia do novo coronavírus e faz alerta.** 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/cfnemite-nota-sobre-pandemia-do-novo-coronavirus-e-faz-alerta>

- Cartilha sobre Boas práticas para serviços de Alimentação. Resolução – RDC nº 216/2014. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA.

- World Health Organization**. Coronavirus disease 2019(COVID-19) Situation Report – 32**. 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?