



## Alimento Seguro

### CST de olho na qualidade dos restaurantes da Fiocruz



As equipes de Nutrição da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST/DIREH) e da Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP) fazem parte da comissão que avalia as condições higiênicas sanitárias dos restaurantes e lanchonetes da Fiocruz. Inicialmente estão sendo avaliados os restaurantes vinculados a Ensp (primeiro e segundo andar) e a Casa de Chá. Mas o projeto pretende se expandir para os demais restaurantes

da instituição, incluindo as regionais. As ações que estão sendo realizadas são iniciativas do programa Fiocruz Saudável que possui o objetivo de promover o bem estar, conforto e a saúde dos trabalhadores. Entre essas ações, a Nutrição do Nust/CST realiza inspeção da qualidade dos alimentos, avaliação sensorial, variedade das opções, higiene do local, temperatura das bancadas de distribuição entre outras.

### Conserve bem a sua marmitta

Quem leva marmitta para comer no trabalho deve tomar cuidados para que os alimentos fiquem longe da contaminação por bactérias e fungos. Seguem recomendações para que a sua marmitta fique segura:

Alimentos armazenados de maneira inadequada podem estragar no trajeto de casa para o trabalho. Pessoas que levam muito tempo para chegar ao local de trabalho devem transportar a marmitta em bolsas térmicas para preservar a temperatura da refeição sem grandes

riscos por até três horas. Podem ser usadas bolsas e mochilas, desde que o trajeto fora da refrigeração não exceda uma hora. Condições impróprias de tempo e temperatura causam o crescimento de microorganismos que alteram características do alimento, provocando contaminação ou intoxicação alimentar. Ao chegar, coloque a comida na geladeira. E na hora de comer, aqueça e verifique se está bem quente, sem partes frias, para não haver riscos.



### Atenção à hora das compras

Durante as compras é importante estar atento a todas as características dos alimentos para que você tenha certeza que, após o preparo, vai consumir um alimento saudável, nutritivo e seguro.

As fontes de contaminação são diversas, como água, solo, condições de higiene precária, local de armazenamento e manipuladores de alimentos. Os perigos de se ingerir um alimento contaminado estão nas possibilidades de contrair as doenças, conhecidas como intoxicações alimentares. Elas ocorrem

na maioria das vezes por más condições de higiene, como não lavar corretamente os alimentos, não cozinhar adequadamente os alimentos e mantê-los armazenados em locais inadequados. Devemos ter cuidados na compra, armazenamento e conservação dos alimentos. No verso estão algumas orientações para você não errar no trato com os alimentos.



## Orientações para manter alimentos (proteja sua saúde)



Temperaturas ideais: sob refrigeração inferior a 7°C ou segundo a orientação do fabricante; alimentos já cozidos a 65°C em estufas ou banho-maria;

Procure levar as compras imediatamente para casa e armazene conforme as recomendações do fabricante. Evite deixar as compras em local sujo ou exposto à poeira;

Compre por último alimentos que precisam ser mantidos em temperaturas especiais de conservação, como o peixe, as carnes, iogurtes e queijos;



Não compre latas amassadas, com ponto de ferrugem, estufadas;

Não leve produtos com rótulos danificados ou pouco legíveis;

Mantenha sempre as carnes cruas e os vegetais não embalados dentro de sacos plásticos bem fechados, para evitar que os líquidos e os resíduos desses alimentos contaminem outros produtos;

O estabelecimento deve ser organizado, limpo e sem moscas, formigas, baratas, roedores e pombos;

Observe se os funcionários estão com os uniformes limpos conservados. Os que manipulam alimentos têm que estar com os cabelos protegidos por toucas ou redes, sem acessórios (anéis, pulseiras) e com as unhas aparadas e sem esmalte;

Mantenha os materiais de higiene e limpeza separados dos alimentos.

## Organize a geladeira da forma correta

A geladeira é dividida em áreas com diferentes temperaturas. Cada produto alimentício, de acordo com as suas características, deve ser armazenado numa determinada parte. Os alimentos podem perder textura, cor; terem seus sabores modificados ou até sofrerem contaminações por microorganismos causando doenças.

### Cuidados gerais

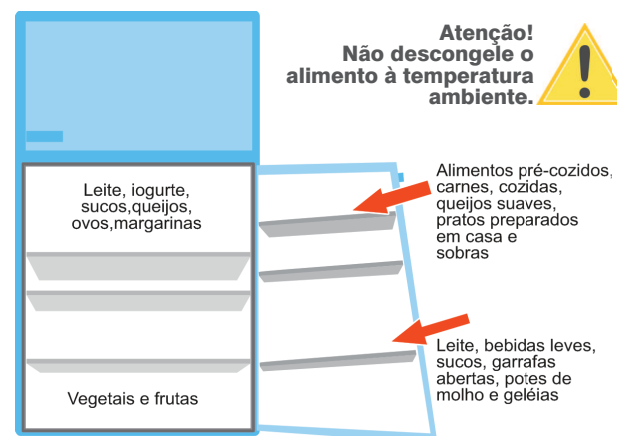
A geladeira não deve ficar muito cheia pois atrapalha a circulação do ar frio. Prateleiras superiores: alimentos preparados e prontos para consumo; nas do meio: os pré-preparados; e nas inferiores: os crus.

Coloque alimentos que se deterioram com facilidade próximos ao congelador.

Posicione os alimentos de modo que o ar frio possa circular em volta deles para completo esfriamento.

Evite o contato de alimentos crus com os cozidos e lave os utensílios para preparar os alimentos crus.

Os alimentos congelados devem ser descongelados em microondas, ou na geladeira, ou podem ser cozidos diretamente em porções pequenas.



## Dicas de segurança alimentar para o verão

Nos dias quentes o corpo tende a perder mais líquidos e minerais devido à elevação da temperatura corporal e transpiração excessiva, por isso é importante aumentar a ingestão de líquidos.

**Alimentos indicados:** frutas, verduras, legumes, folhas verdes, cereais integrais, pães integrais, carnes magras, queijos menos gordurosos, sobremesas à base de frutas. Faça refeições mais leves!

**Alimentos a serem evitados:** alimentos gordurosos (carnes gordas, queijos gordurosos, molhos à base de creme de leite, maionese). Evitar frituras e bebidas alcoólicas. No verão nosso organismo fica mais sensível aos condimentos fortes e às gorduras, podendo causar desconforto e mal estar.

Frutas e legumes, como: mamão, cenoura, abóbora, manga e acerola preparam a pele para um bronzeado bonito e duradouro.