



Boas práticas de manipulação de alimentos para cozinheiros e voluntários

Bem-estar / 21 de maio de 2024

Saúde | Recomendações elencadas pelas nutricionistas Fabiana Tanabe e Stéfani Almeida Schneider garantem a segurança de refeições oferecidas em abrigos

*Foto: Flávio Dutra

Sabemos que, neste momento de desastre e calamidade pública, temos muitos voluntários colaborando para produzir e distribuir alimentos para a população, os abrigos e para os demais voluntários. Mesmo nessa situação emergencial, precisamos estar atentos às boas práticas de higiene para a produção de alimentos/marmitas e distribuição de lanches.

As boas práticas de manipulação de alimentos são importantes para evitar os surtos de doenças relacionadas aos alimentos, como a diarreia, de que falamos [neste texto](#). Aproveitando que a água já retornou na maior parte dos municípios afetados pela enchente, é importante reforçar as orientações e os cuidados com a manipulação de alimentos para abrigos e cozinhas voluntárias.

Cuidados pessoais importantes para os manipuladores de alimentos:

- Manter a sua higiene pessoal em dia e os dentes escovados;
- Unhas curtas, limpas e sem esmalte;
- Retirar todos os adornos: relógio, anéis, pulseiras;
- Usar uniformes ou roupas limpas;
- Lavar bem as mãos e usar papel toalha para secá-las;
- Usar papel toalha para secar o suor e outras necessidades;
- Prender os cabelos e usar toucas descartáveis ou higienizadas.

Além disso, manter os utensílios limpos dentro da cozinha, não provar a comida com as mãos, com os dedos ou com utensílios sujos, e, ao prová-los, não devolver os utensílios à panela sem antes higienizá-los. Enquanto estiver na produção dos alimentos, evitar tocar maçanetas ou outros objetos que possam ser fontes de contaminação.

Cuidados no preparo e distribuição dos alimentos:

- Verificar se o ambiente, as mesas, as pias, os utensílios e os equipamentos estão limpos;
- Manter o ambiente e as etapas de preparo organizados, facilitando a produção de alimentos;
- Caso a distribuição seja feita em marmitas, fazer o porcionamento assim que os alimentos estiverem prontos;
- Servir os alimentos com utensílios de cabo longo específicos para cada preparação.

Vale ressaltar a importância de manter a limpeza dos espaços de produção de alimentos, além de separar os itens crus dos cozidos, inclusive utilizando "tábuas" de cortes diferentes para alimentos crus e cozidos. No momento da manipulação das carnes, evitar lavá-las e procurar sempre higienizar as "tábuas" de corte e as facas com água e sabão.

Outra recomendação que precisa ser seguida é quanto ao completo e suficiente tempo de cozimento dos alimentos, principalmente aqueles que serão distribuídos em marmitas e consumidos em outros lugares, a fim de evitar a proliferação de microrganismos patogênicos. Manter os alimentos a temperaturas seguras, resfriados, congelados ou aquecidos, e sempre utilizar água potável e alimentos seguros.

Todos esses passos são básicos para quem deseja manipular alimentos e distribuir refeições para grandes grupos. São cuidados que, em um primeiro momento, podem parecer de pouca importância, mas que, quando não seguidos, podem trazer consequências devastadoras para a saúde daqueles que já se encontram em uma situação de vulnerabilidade. Por isso, repasse essas dicas para que a alimentação seja fonte apenas de coisas positivas!

Fabiana Tanabe é nutricionista (CRN2 9727) e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde Discente (Prae/UFRGS).

Stéfani Almeida Schneider é nutricionista (CRN2 10310), mestra em Ensino na Saúde e doutoranda no PPG Educação em Ciências (UFRGS). Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde (Sugesp/UFRGS).

:: Posts relacionados



Carta aos leitores | 05.06.24



Receita catastrófica: desmonte do Estado com mudanças climáticas



Para repensar a infraestrutura urbana



Sobre inundações, ou a importância do urbanismo

:: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 13.06.24



Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil



Movimento de plataformização do trabalho docente



O Direito e a prevenção de desastre ambiental



Atuação do NESA-IPH frente às inundações



A presença negra num bairro riograndino



Carta aos leitores | 06.06.24



A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS



Impercepção botânica na política ambiental



Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

INSTAGRAM

jornaldauniversidadeufrgs
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow

REALIZAÇÃO

JORNAL DA
UNIVERSIDADE

UFRGS
SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8.andar | Câmpus Centro |
Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:
90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br

[View on Instagram](#)