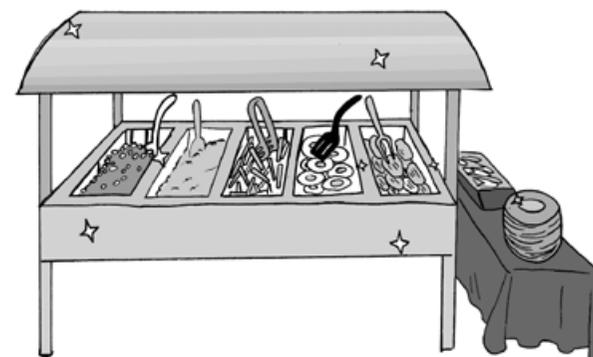


Sobras

- As sobras de alimentos devem ser guardadas na geladeira em, no máximo, 2 horas depois do preparo. Elas devem ser reaquecidas antes de consumidas. Um cozimento adequado, com temperaturas acima de 70°C, consegue matar quase todos os micróbios perigosos, garantindo um consumo mais seguro.
- Alimentos prontos, que serão consumidos posteriormente, devem ser armazenados sob refrigeração (abaixo de 5°C) e aquecidos no momento do consumo (centro do produto a 72°C).
- Não servir alimentos que tenham estado em temperatura ambiente por mais de quatro horas; isso representa um dos maiores riscos de se ter uma DTA.
- Consuma leite pasteurizado, esterilizado (UHT) ou fervido. Não beba leite nem consuma seus derivados crus.



MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS NUMA COZINHA DE ABRIGOS

Para evitar desperdícios, sugere-se que sejam definidos horários de almoço e janta, de forma que todos comam no mesmo horário e que, portanto, as preparações não fiquem por muito tempo à temperatura ambiente.





Os alimentos e bebidas contaminadas por patógenos, quando ingeridos, podem transmitir doenças. Alimentos que contenham produtos químicos venenosos e outras substâncias nocivas também podem causar doenças. No Brasil, a maioria das doenças transmitidas por alimentos são causadas pela *Salmonella*, *Escherichia coli* patogênica e *Clostridium perfringens*, pelas toxinas do *Staphylococcus aureus* e *Bacillus cereus*.

Os sintomas mais comuns para as doenças transmitidas por alimentos são falta de apetite, náuseas, vômitos, diarreia, dores abdominais e febre (dependendo do agente etiológico). Podem ocorrer também afecções extraintestinais em diferentes órgãos e sistemas como o fígado (hepatite A), terminações nervosas periféricas (botulismo) e má formação congênita (toxoplasmose), dentre outros.

A cozinha improvisada para preparação das refeições do pessoal desabrigado deve manter condições apropriadas de higiene e organização para que o alimento produzido não se torne fonte de doenças. Por isso, fique atento a algumas regras.

Ambiente

- Limpar a cozinha sempre que necessário e ao final das atividades de trabalho, não deixando acumular sujeira.
- Retirar do local os objetos sem utilidade.
- As superfícies que entram em contato com o alimento (como a mesa) devem ser de material liso. Evite o uso de madeira. Lave e desinfete todas as superfícies, utensílios e equipamentos usados na preparação de alimentos. Lave todos os utensílios utilizados entre o preparo de um alimento e outro.
- Coloque algumas lixeiras (ou similares) com tampa para disposição adequada dos resíduos gerados dentro da cozinha. Evite acumular lixo além da capacidade do recipiente e não o retire durante a manipulação dos alimentos.



Pessoas

- Que manipula os alimentos deve lavar as mãos antes, durante e após a sua preparação, utilizar roupas limpas (de preferência brancas), proteger os cabelos e não utilizar anel, colar, brinco, pulseira ou relógio, nem maquiagem.

Alimentos

- Defina um local apropriado (seco) para armazenamento de todos os produtos que serão utilizados na cozinha. NUNCA guarde os produtos de limpeza junto com os alimentos.
- Selecione alimentos frescos, com boa aparência e, antes do consumo, eles devem ser lavados e desinfetados.
- Desinfete os alimentos crus como frutas, legumes e verduras, mergulhando-os durante 30 minutos em uma solução preparada com 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2,5% para cada litro de água tratada.
- Não sirva alimentos crus, com exceção das frutas e verduras que podem ser descascadas e cujas cascas estejam íntegras.
- Evite o contato de carnes cruas com alimentos cozidos.
- Os alimentos devem ser bem cozidos e consumidos logo após o preparo.
- Evite preparações culinárias que contenham ovos crus (como gemada, ovo frito mole, maionese caseira).
- Mantenha os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais.

