

Combate a BAC!

Quatro Passos para a Higiene de alimentos!



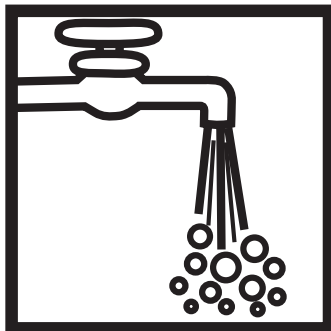
Os alimentos podem conter um inimigo que você não vê, não sente o cheiro, nem o sabor, ou a presença. Ele pode deixá-lo doente. Este inimigo chama-se BAC (bactéria).

Você pode manter os alimentos fora do contágio de bactérias. Combata a BAC, seguindo os quatro passos abaixo:



1. LIMPE:

Lave as suas mãos e a superfície dos alimentos rotineiramente.



O germes podem se espalhar pela cozinha. Eles podem contaminar os utensílios de cozinha, bem como a área de preparação dos alimentos. Você pode combater a BAC quando você:

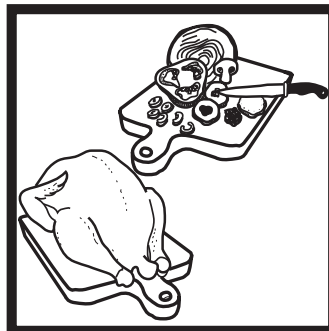
- ◆ Lave a suas mãos com água quente e sabão antes de tocar na comida.

◆ Lave a tábua de cortar carne, as louças, os utensílios de cozinha e toda a área de preparação de alimentos com água quente e sabão, após o preparo de carne, frango e peixe, e antes de usá-los novamente.

- ◆ Lave sempre os panos de prato, usando água quente, em sua máquina de lavar.

2. SEPRE OS ALIMENTOS:

Evite que os germes espalhem-se por outros alimentos.



Os germes podem passar de um alimento a outro. Você pode combater a BAC quando você:

- ◆ Mantém carne e peixe crus separados um do outro no seu carrinho de super-mercado.
- ◆ Armazena carne crua, frango, ou peixe debaixo de outros alimentos em sua geladeira.

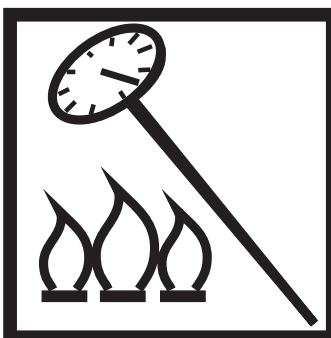
- ◆ Utiliza um prato limpo para a carne ou o peixe cozido.



UMass Amherst Outreach
Extension

3. COZINHE:

Cozinhe os alimentos de acordo com as temperaturas recomendadas.



O calor pode eliminar os germes que vivem nos alimentos. Você pode combater a BAC quando você:

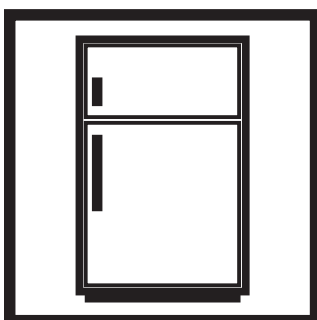
- ◆ Cozinha os alimentos adequadamente.
- ◆ Usa um termômetro de alimentos para verificar o cozimento.

- ◆ Cozinha ovos até que a clara e a gema fiquem firmes.
- ◆ Usando o forno de microondas, misture e vire a comida. Esquente a comida na sua totalidade.

Alimentos crus	Temperatura ideal para cozimento
Carnes em geral, porco, ovelha e bifes:	
no ponto	160° F
bem-passado	170° F
Frango - inteiro & pedaços	165° F
Carne moída, ovelha, porco	160° F
Carne de frango moída, peru	165° F
Presunto & salsicha frescos	160° F
Recheio, cozido separadamente	165° F
Peru inteiro, não recheado	165° F
carne escura	165° F
peito	170° F

4. REFRIGERE:

Refrigere os alimentos imediatamente.



As temperaturas frias retardam o desenvolvimento de bactérias nocivas. Mantenha a sua geladeira numa temperatura igual ou inferior a 40° F e o congelador a 0° F. Você pode combater a BAC quando você:

- ◆ Separa as sobras de comidas em pequenas quantidades e as coloca na geladeira até duas horas após suas refeições.
- ◆ Coloca os alimentos temperados na geladeira.
- ◆ Descongela os alimentos na geladeira (não em temperatura ambiente). Você pode também descongelá-los com água fria da torneira ou no forno de micro-ondas. Cozinhe imediatamente os alimentos descongelados.

Você Combate a BAC? Faça um auto-teste!

Enfrente o desafio deste combate! (Respostas abaixo)

Teste os seus hábitos de higiene com alimentos. Responda as questões abaixo:

- a) Quantos segundos você gasta para lavar as suas mãos? _____
- b) Qual é a temperatura de sua geladeira? _____
- c) Qual é a temperatura de seu frango quando atinge o ponto de cozimento? _____
- d) Qual é a temperatura das sobras de alimentos após 2 horas de refrigeração? _____

Descubra os Erros de Higiene com os Alimentos! (Respostas abaixo)



Você é um Combatente de BAC?

Marque a resposta que melhor descreve a frequência com que você:

1. Lava as mãos com água e sabão após o manuseio de carnes ou aves cruas.	Nunca	Às Vezes	Sempre
2. Lava, entre um uso e outro, tábuas de cortar carne, louças, talheres e as superfícies utilizadas durante o preparo dos alimentos.	Nunca	Às Vezes	Sempre
3. Usa pratos separados e limpos para carnes, aves e peixes, após cozidos.	Nunca	Às Vezes	Sempre
4. Descongela alimentos na geladeira.	Nunca	Às Vezes	Sempre
5. Usa termômetro para confirmar o cozimento de seus alimentos.	Nunca	Às Vezes	Sempre
6. Refrigera ou congela as sobras dentro do prazo de 2 horas.	Nunca	Às Vezes	Sempre
7. Separa os alimentos em pequenas quantidades para esfriar.	Nunca	Às Vezes	Sempre
8. Usa colheres diferentes para experimentar e cozinhar seus alimentos.	Nunca	Às Vezes	Sempre

Se você marcou "Sempre" 7 ou mais vezes, você é um Combatente de BAC fantástico! Parabéns! Se você marcou "Sempre" 5 ou 6 vezes, você tem condições de ser um melhor Combatente de BAC. Se você marcou "Sempre" 4 vezes ou menos, é possível que você esteja permitindo que a BAC vença esta batalha!

Como foi o seu desempenho no Desafio apresentado acima?

Compare o seu resultado com as sugestões para higiene com os alimentos, abaixo:

- a) Lave - suas mãos durante 20 segundos.
- b) Refrigere - alimentos em sua geladeira numa temperatura de 40°F.
- c) Cozinhe - frangos e aves em geral na temperatura de 165°F.
- d) Refrigere - as sobras de suas refeições, de modo que atinjam a temperatura de 70°F após 2 horas (40°F após um período de 4 horas.)

9/ 98 Adapted from *Fight BAC!™ Four Simple Steps to Food Safety* by UMass Extension Nutrition Education Program with support from U. S. Food & Drug Administration and the Northeast Food and Drug Officials Association in cooperation with the Massachusetts Partnership for Food Safety Education

United States Department of Agriculture cooperating. UMass Extension provides equal opportunity in programs and employment. NU-0096:1/99

Respostas a: Descubra os Erros de Higiene de Alimentos!

1. A senhora não usou colheres separadas para cozinhar e experimentar a comida.
2. A senhora não prendeu o cabelo enquanto cozinhava.
3. A lata de sopa em conserva está amassada e o seu conteúdo pode estar estragado.
4. Os pacotes contendo alimentos estão abertos e podem atrair insetos e animais roedores.
5. O garoto está espirrando e contaminando o frango.
6. O frango está liberando líquido e contaminando os outros produtos na gaveta.
7. O frango não está guardado na geladeira.
8. O leite não está guardado na geladeira.
9. A criança não havia lavado as mãos após pegar no animal e antes de comer o lanche.
10. O copo de leite entornado precisa ser lavado antes que o bebê o utilize novamente.
11. A caixa de cereal embaixo da pia não está armazenada em um lugar seco.
12. O lixo não está coberto e não foi jogado fora antes que atraísse as moscas.

Find the Food Safety Mistakes from Keeping Food Safe, University of Wisconsin Extension 1993, Hawley Wright illustrator