

CINCO CHAVES

PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SEGURA



USE ÁGUA E MATÉRIAS-PRIMAS SEGURAS

- Utilize água potável ou trate-a para torná-la segura.
- Selecione alimentos seguros e frescos.
- Lave as frutas e vegetais, especialmente se forem consumidos crus.
- Para sua segurança, escolha alimentos já processados, como o leite pasteurizado.



MANTENHA A LIMPEZA

- Lave as mãos antes e durante o preparo de alimentos.
- Lave as mãos depois de ir ao banheiro.
- Lave e desinfete todas as superfícies e equipamentos usados no preparo de alimentos.
- Proteja os alimentos de insetos, pragas e outros animais.



SEPARE ALIMENTOS CRUS E COZIDOS

- Use equipamentos e utensílios diferentes, como facas ou tábua de cortar, para manipular carne, frango, pescados e outros alimentos crus.
- Conserve os alimentos em recipientes separados para evitar o contato entre crus e cozidos.



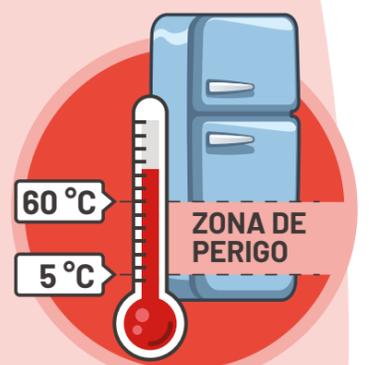
COZINHE COMPLETAMENTE

- Cozinhe completamente os alimentos, especialmente carne, frango, ovos e pescados.
- Ferva os alimentos como sopas e refogados para assegurar que alcançaram 70 °C.
- Reaqueça completamente a comida cozida.



MANTENHA OS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- Não deixe alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de 2 horas.
- Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C).
- Mantenha os alimentos cozidos quentes (acima dos 60 °C) até serem servidos.
- Não descongele alimentos à temperatura ambiente.



OPAS

Organização Pan-Americana da Saúde

Organização Mundial da Saúde

ESCITORIO REGIONAL PARA AS Américas

PANAFTOSA
Centro Pan-Americano de Febre Aftosa e Saúde Pública Veterinária