

# CINCO CHAVES

## PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SEGURA



### USE ÁGUA E MATÉRIAS-PRIMAS SEGURAS

- Utilize água potável ou trate-a para que se torne 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.



### 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 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.



### SEPRE 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.



### 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  
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS  
AMÉRICAS

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