

# Banco de Alimentos

Uma ação empresarial pela cidadania



*MANUAL DE NUTRIÇÃO*



## APRESENTAÇÃO

Na busca de uma solução definitiva para o maior flagelo da humanidade, que é a FOME, o Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul, idealizado no Conselho de Cidadania da FIERGS - Federação das Indústrias do RS e constituído por mais onze entidades da sociedade civil; ROTARY - Fundação dos Rotarianos de Porto Alegre, ADCE - Associação dos Dirigentes Cristãos de Empresas, Fundação Maurício Sirotski Sobrinho, Parceiros Voluntários, SIA - Sindicato das Indústrias da Alimentação do Estado do Rio Grande do Sul, SHRBS - Sindicato de Hotéis Restaurantes Bares e Similares de Porto Alegre, SESI - Serviço Social da Indústria, AGAS - Associação Gaúcha de Supermercados, SETCERGS - Sindicato das Empresas de Transportes de Carga no Rio Grande do Sul, McCann-Erikson e ALJ - Associação Leopoldina Juvenil, vem desde o ano de 1999 estudando, discutindo e desenvolvendo ações no sentido de oferecer às comunidades carentes de nosso estado, além da necessária distribuição de alimentos, orientações básicas sobre higiene pessoal e ambiental, manipulação, conservação e armazenamento de alimentos, elaboração de cardápios equilibrados e estímulo ao consumo de alimentos variados, visando garantir desse modo, a qualidade das refeições e contribuir com a saúde das pessoas.

Para facilitar esse trabalho e atingirmos o seio das famílias nas mais longínquas vilas, povoados e cidades de nosso Estado, idealizamos, editamos e com grande alegria estamos lançando a primeira edição da Coleção de Manuais de Nutrição e de Boas Práticas do Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul.

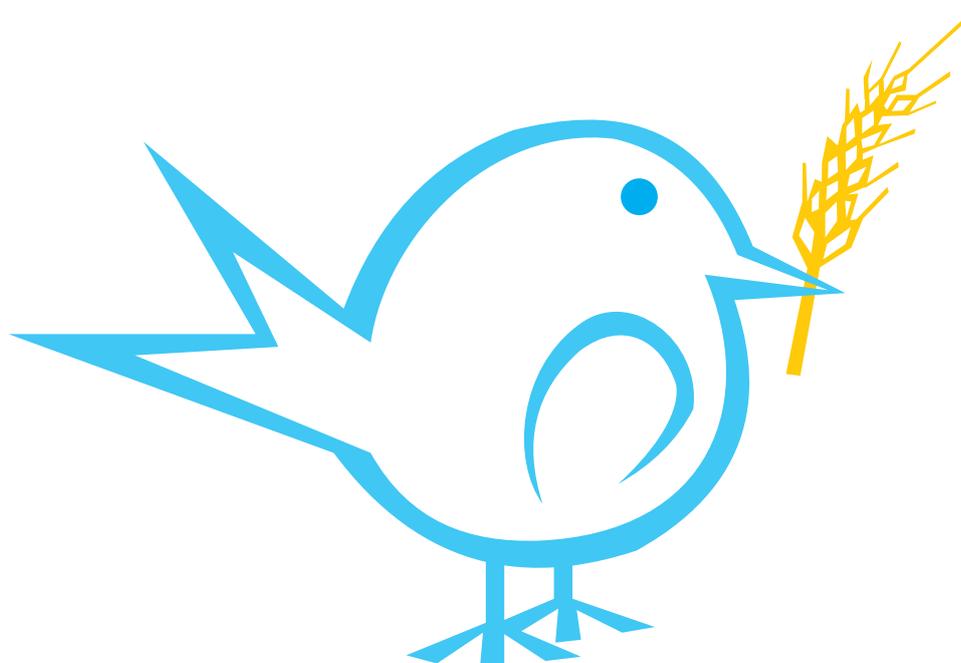
A Diretoria Executiva desta gestão preocupada em conferir "qualidade aos serviços prestados e excelência no atendimento " ao seu público alvo, cumpre assim uma das suas mais importantes metas, porquanto entende sua utilidade e, o quanto isto representará para uma formação saudável e mais sadia das novas gerações.

Cabe-nos nesta oportunidade agradecer e destacar o interesse, despreendimento e dedicação da Diretora Técnica do Banco de Alimentos Dra. Denize Ziegler (UNISINOS) que incansável juntamente com a nutricionista Angela Corbellini (PURAS) e o patrocínio do SESI, tornaram possível essa iniciativa. Nossa homenagem especial e pleito de gratidão ao Presidente do Sistema FIERGS Dr. Francisco Renan de Oronoz Proença, e ao Presidente do Conselho de Cidadania Dr. Jorge Luiz Buneder.

Parabéns a todos e muito obrigado. Deus saberá recompensá-los.

Paulo Renê Bernhard  
Presidente - Gestão 2003/2004

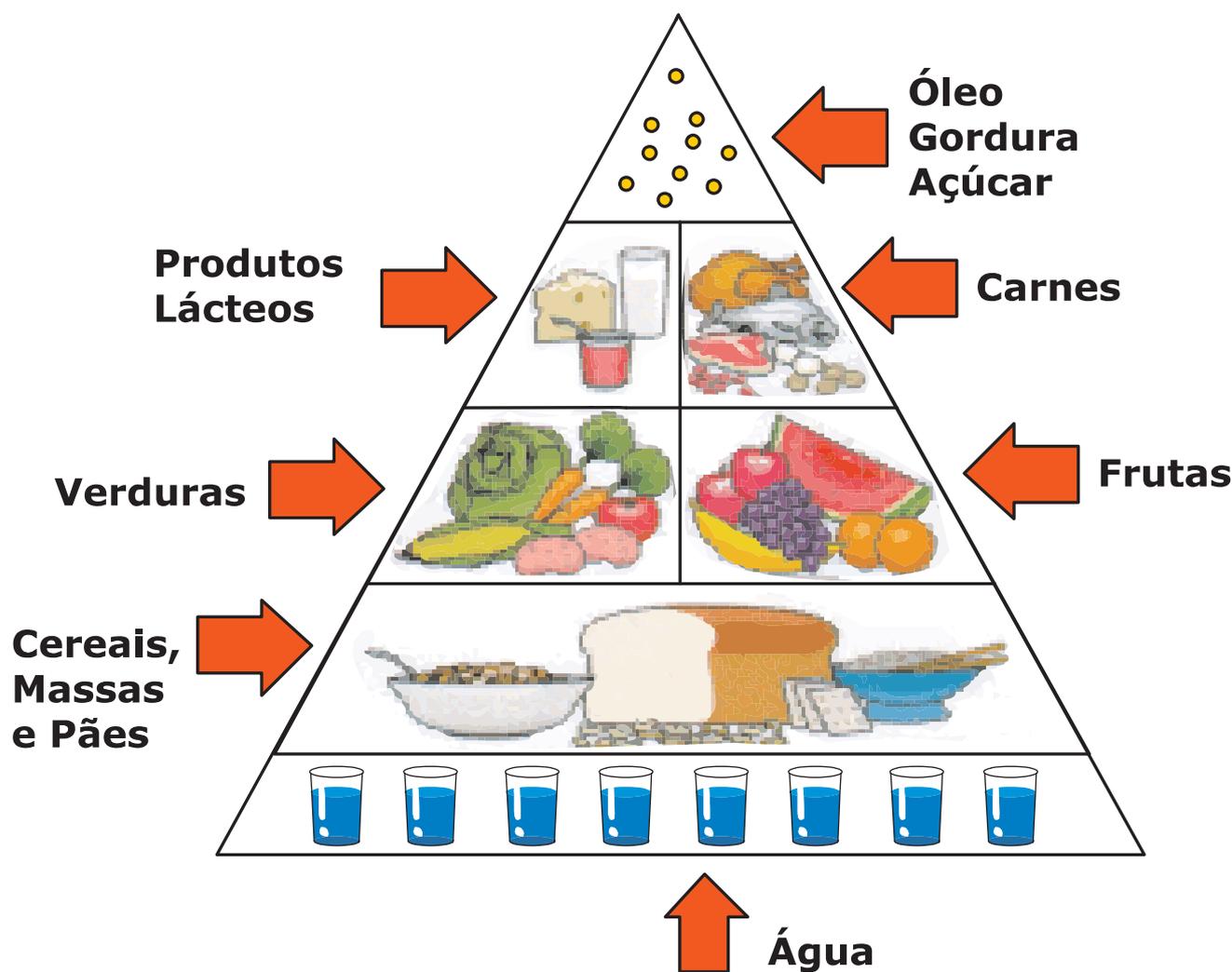
# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**Para termos saúde e prevenir determinadas doenças devemos ter uma boa alimentação.**



**Devemos comer alimentos variados todos os dias. Assim, o organismo recebe todos os alimentos e seus nutrientes necessários para o seu bom funcionamento.**

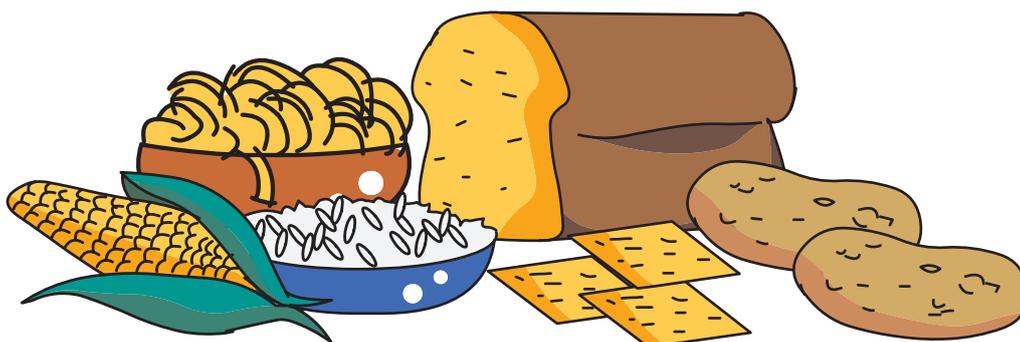


**Utilize a Pirâmide de Alimentos como guia para sua alimentação diária.**

**Ingira bastante água durante o dia, pois ela é essencial para o transporte de nutrientes e de todas as substâncias corpóreas. Além disso, mantêm a temperatura corporal, previne a constipação - prisão de ventre - e é uma importante fonte de minerais.**

# O que são os grupos de alimentos?

## **Grupo dos energéticos:**



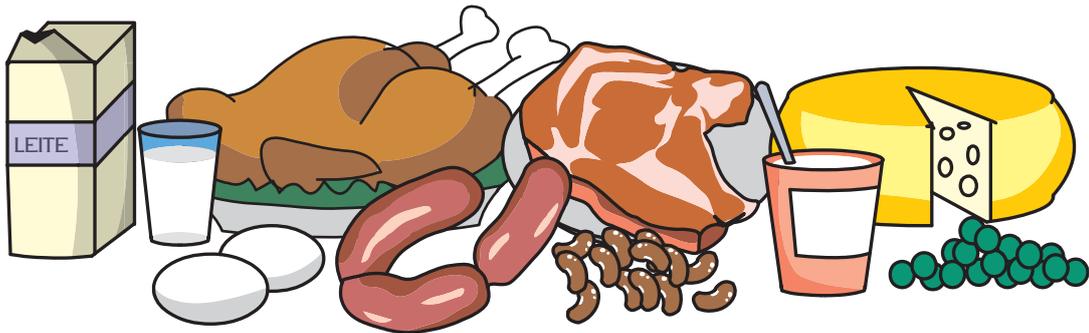
**São os alimentos que fornecem energia e força para o corpo, ricos em carboidratos, e são encontrados nos pães, bolachas, massas, cereais (arroz, milho, trigo, aveia, cevada e centeio), batata e mandioca.**

## **Grupo dos reguladores:**



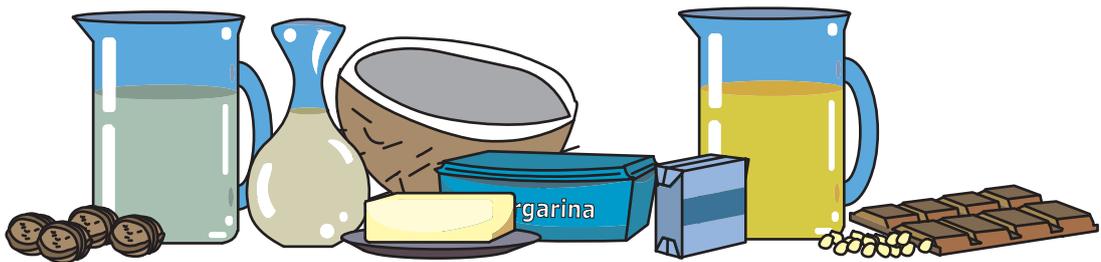
**São alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e fibras. Fazem muito bem para a saúde e estão disponíveis nas frutas, verduras e legumes.**

## Grupo dos construtores:



**São os alimentos responsáveis pelo crescimento do nosso corpo. São fonte de proteínas e são encontrados nos seguintes alimentos: leite, queijos, iogurtes, carnes em geral, ovos, feijões, lentilha, ervilha e grão de bico.**

## Grupo dos energéticos extras:



**Fazem parte deste grupo de alimentos as gorduras e os doces. As gorduras são importantes, por exemplo, para o transporte de algumas vitaminas (A, D, E e K) mas não devem ser consumidas em excesso. São encontradas nos óleos vegetais, margarinas, manteigas, creme de leite, banha, amendoim, coco, chocolates, etc...**

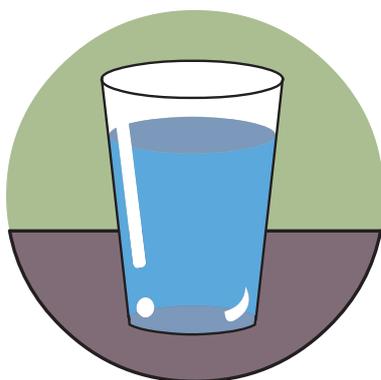
## CONSUMIR DIARIAMENTE

GRUPO	PORÇÃO DIÁRIA	O QUE CONTA UMA PORÇÃO
<b>Energéticos</b> (arroz, massa, batata, farinha trigo, ...)	Consumir 6 a 11 porções	1 fatia de pão ou 3 colheres de arroz ou massa ou batata, ...
<b>Verduras, vegetais</b>	Consumir 3 a 5 porções	½ xícara de qualquer vegetal
<b>Frutas</b>	Consumir 2 a 4 porções	1 fruta ou ½ copo de suco de frutas
<b>Carnes, ovos, feijão e lentilha</b>	Consumir 2 a 3 porções	1 bife pequeno ou 1 ovo ou ½ xícara de feijão ou lentilha
<b>Leite, iogurte e queijo</b>	Consumir 2 a 3 porções	1 xícara de leite ou 1 iogurte ou 2 fatias de queijo
<b>Gorduras, óleos e doces</b>	Esses alimentos devem ser usados com moderação, pois são muito calóricos	

## DICAS IMPORTANTES



**Faça várias refeições durante o dia, sempre mastigando bem os alimentos.**



**Beba bastante água. Isso melhora o funcionamento do organismo em geral.**



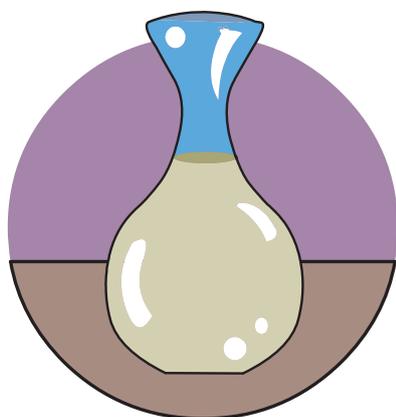
**Consuma vários tipos de alimentos por dia para fornecer ao organismo todos os nutrientes necessários e deixá-lo forte e resistente para doenças ou acidentes que possam vir a acontecer.**



**Para alimentar-se bem é preciso colorir o prato: ao comermos alimentos com cores diversas estaremos ingerindo nutrientes variados.**

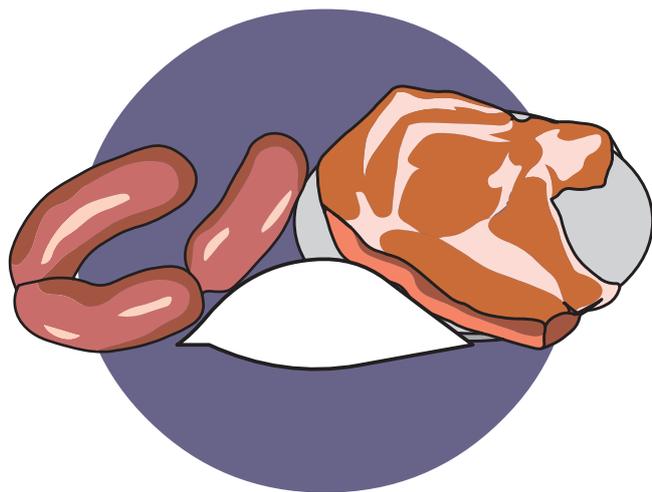


**Prepare a alimentação com bastante higiene, lavando muito bem as frutas e verduras.**

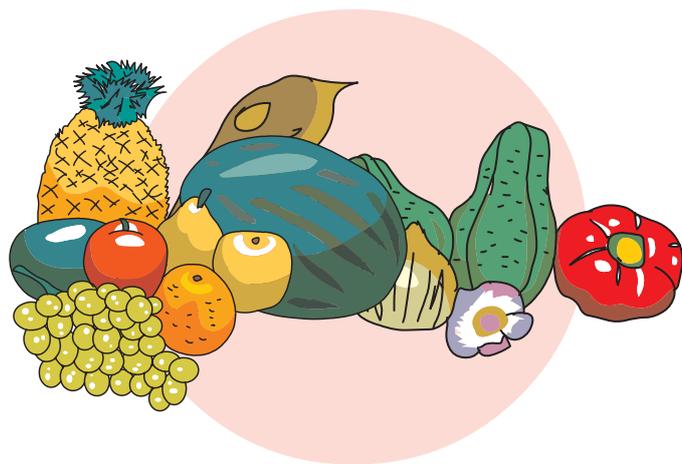


**Utilize óleo vegetal no preparo da comida e diminua o consumo de gorduras de origem animal (banha, manteiga, nata, toucinho, etc...).**

## DICAS IMPORTANTES



**Use carnes gordas, sal e açúcar em quantidades moderadas.**



**Coma sempre frutas e verduras da época, pois são mais baratas.**

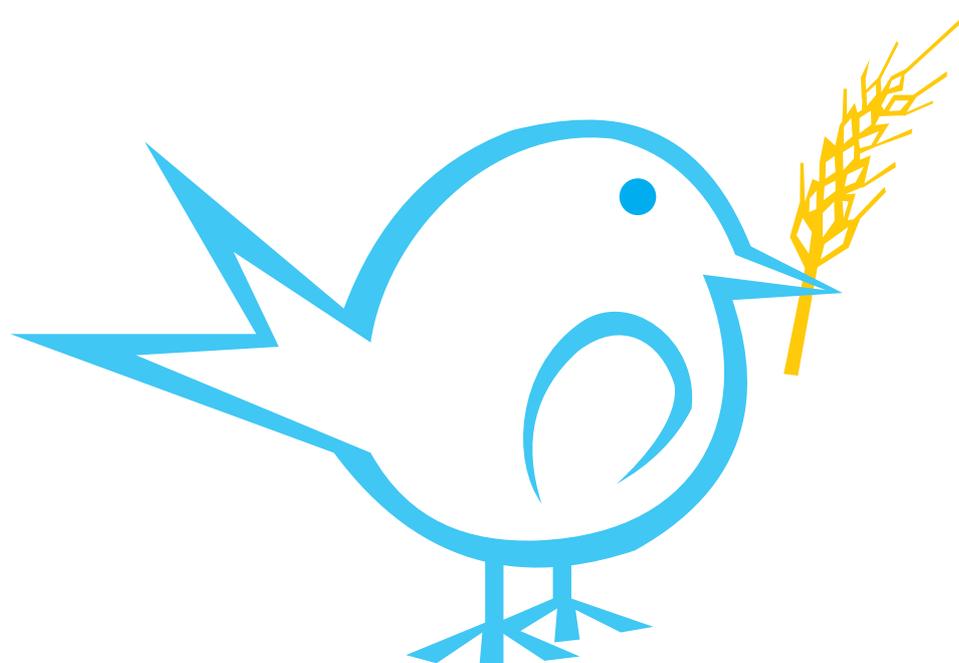


**Faça as refeições  
em lugares  
tranqüilos.**

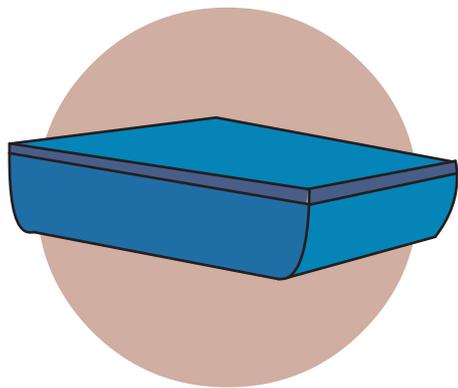


**Mantenha seu peso  
controlando a  
ingestão de alimentos  
e fazendo exercício  
físico.**

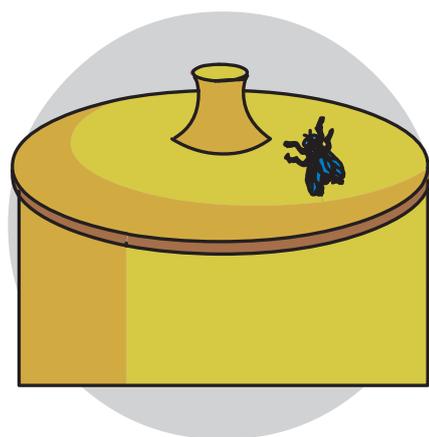
# ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS



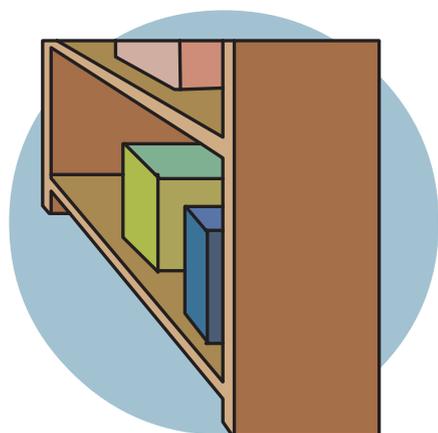
**\* Estoque seco: a temperatura ideal para armazenar esses alimentos é de no máximo 26°C.**



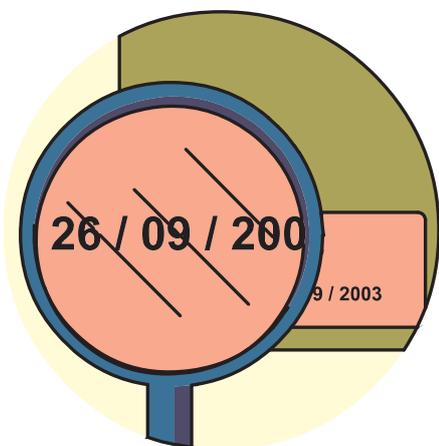
**O estoque e as embalagens devem ser mantidos limpos e secos.**



**Os alimentos devem ser guardados em lugares frescos e arejados, em embalagens fechadas ou em potes com tampas, evitando contato com insetos, ratos ou outros animais.**



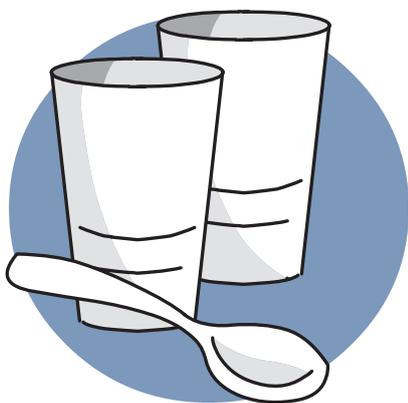
**As embalagens ou recipientes com alimentos não devem ser colocados diretamente sobre o piso, devem estar apoiados sobre estrados ou prateleiras.**



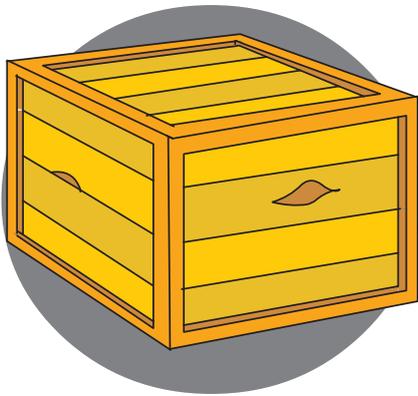
**Produtos com data de validade mais antiga devem ser consumidos em primeiro lugar.**



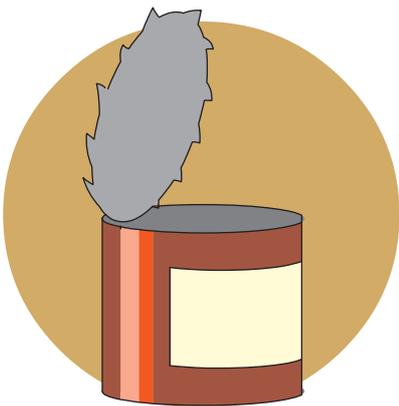
**Nunca guardar no mesmo local alimentos e produtos de limpeza.**



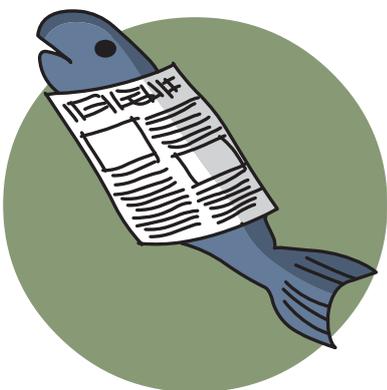
**Os produtos descartáveis também devem ser mantidos separados de produtos de limpeza.**



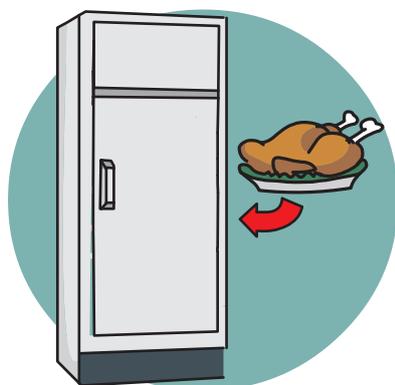
**Não devem existir caixas de madeira em nenhuma área onde tenha alimentos.**



**Alimentos enlatados, após terem sido abertos, devem ser transferidos da embalagem original para potes com tampas e colocados na geladeira.**



**Não embalar os alimentos com sacos de lixo, jornais ou papéis coloridos.**



**Não deixar comidas prontas fora da geladeira.**



**Não cobrir as grades da geladeira com papelão ou qualquer outro material que impeça a circulação do ar frio entre os alimentos.**



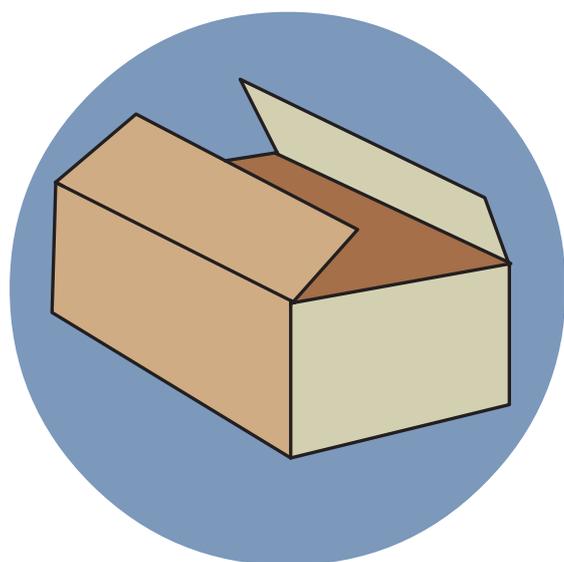
**Evitar deixar em contato, dentro da geladeira ou freezer, peixes, carnes, aves, legumes e frutas. Coloque-os em prateleiras diferentes.**

**Na geladeira armazenar os alimentos do seguinte modo:**

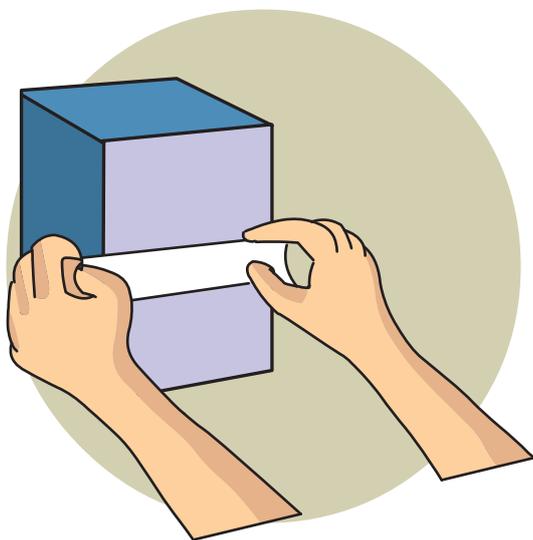


**Prateleiras superiores - alimentos como carnes cruas e verduras bem lavadas.**

**Prateleiras inferiores - alimentos prontos para o consumo.**



**Caixas de papelão não devem permanecer nos locais de armazenamento, sob refrigeração ou congelamento.**

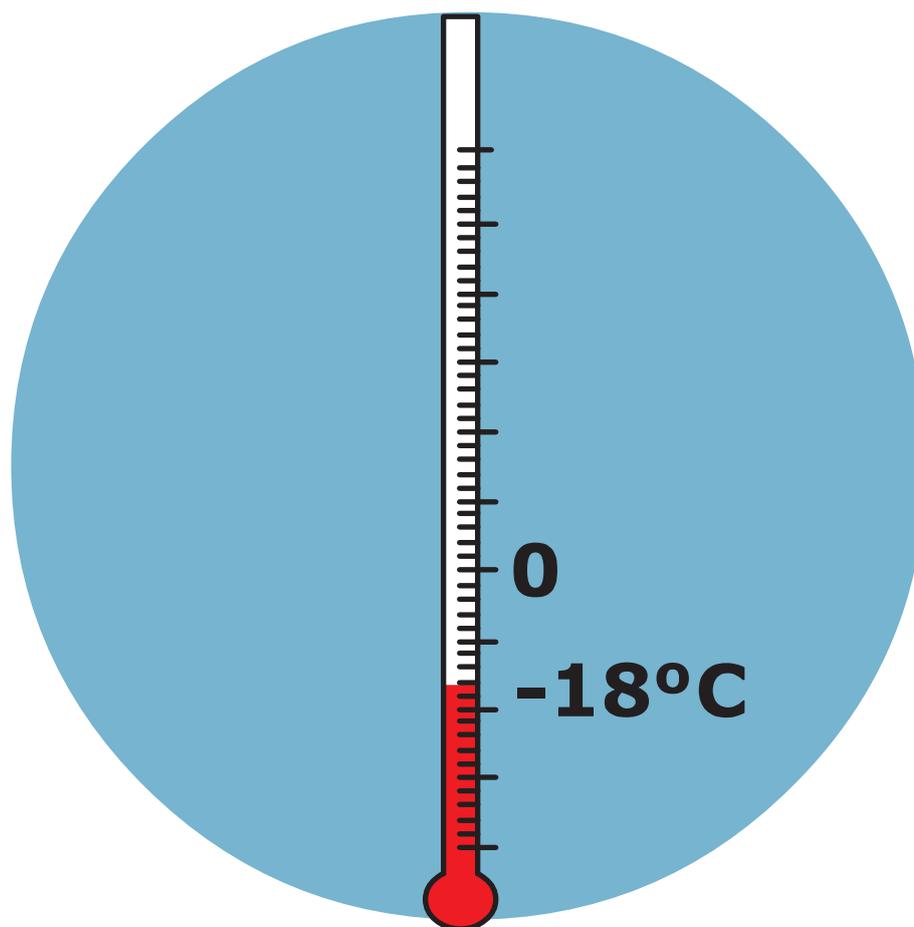


**Todos os alimentos devem estar identificados.**

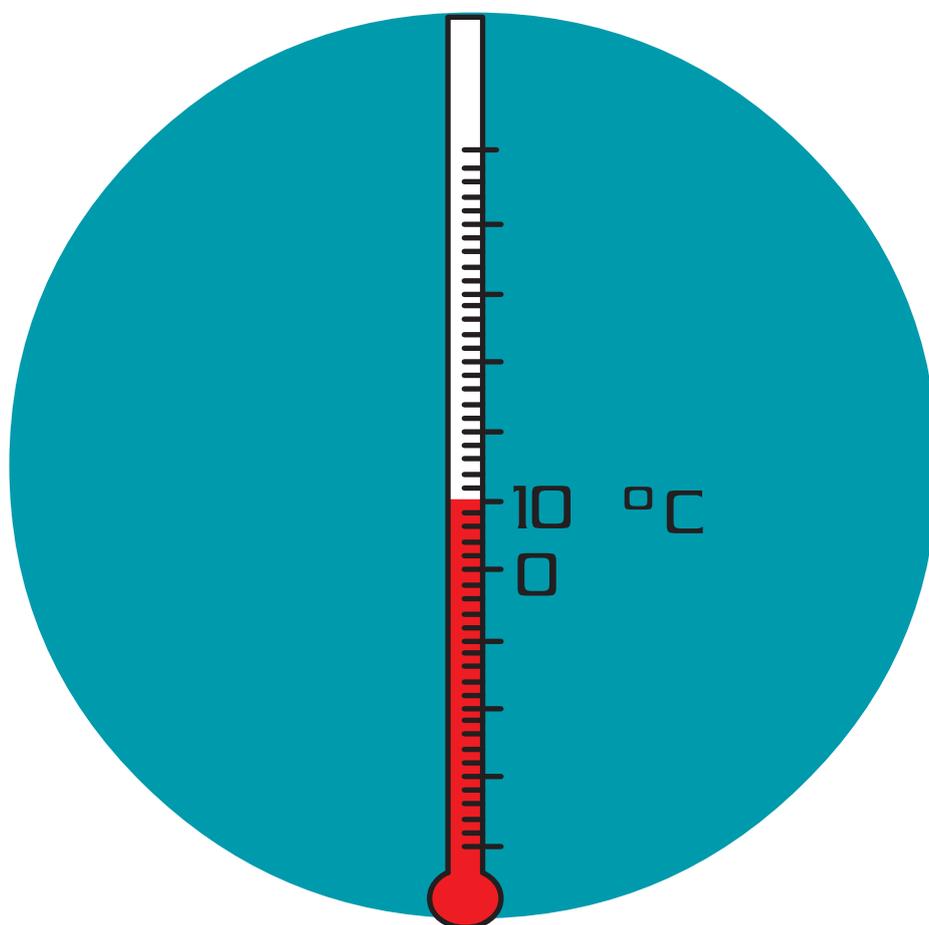


**Nunca utilizar produtos vencidos.**

## Tipos de armazenamento

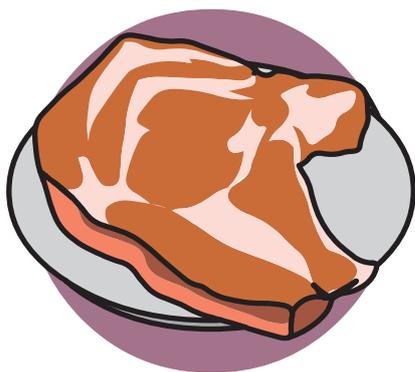


**Congelamento: quando os alimentos são armazenados em freezer na temperatura de  $-18^{\circ}\text{C}$  ou menos.**

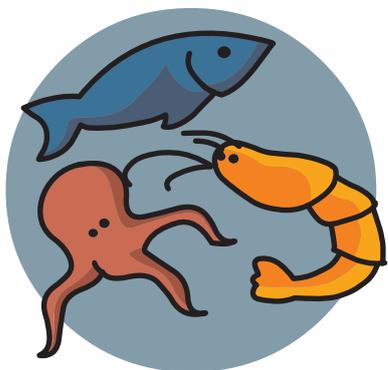


**Refrigeração: quando os alimentos são armazenados na geladeira na temperatura de 0° C a 10° C.**

**Recomenda-se as seguintes temperaturas:**



**Carnes em geral: até 4° C.**



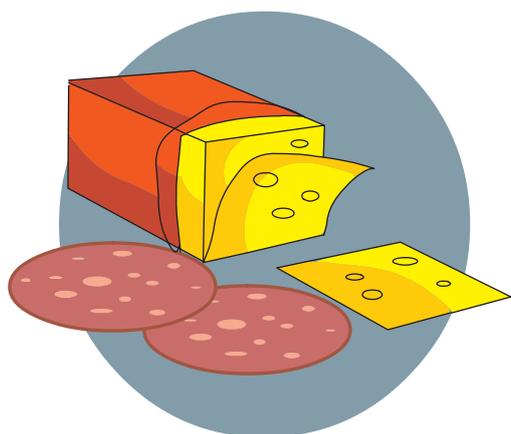
**Pescados: até 2° C ou permanecer congelados.**



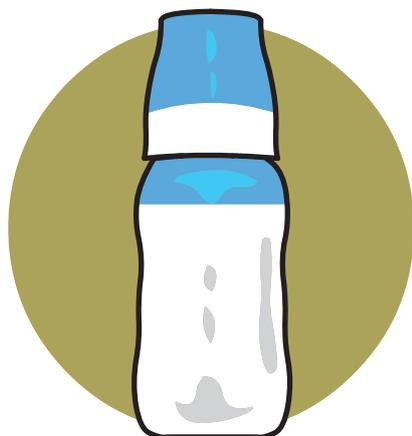
**Sobremesas: até 6° C.**



**Hortifrutigranjeiros  
(legumes, verduras,  
frutas e ovos): até 10° C.**

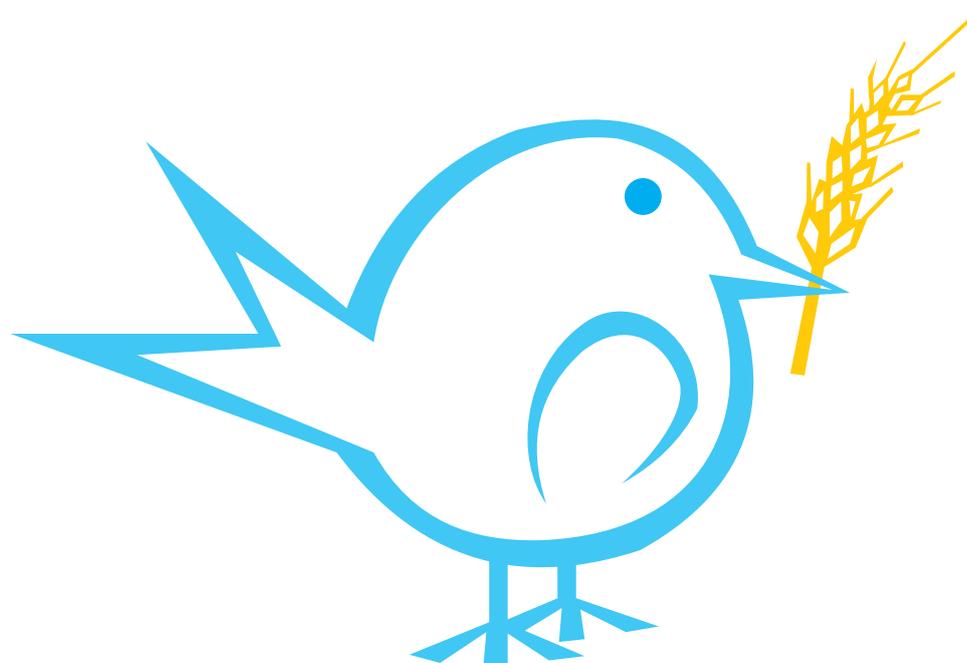


**Frios e Laticínios: até 8° C.**

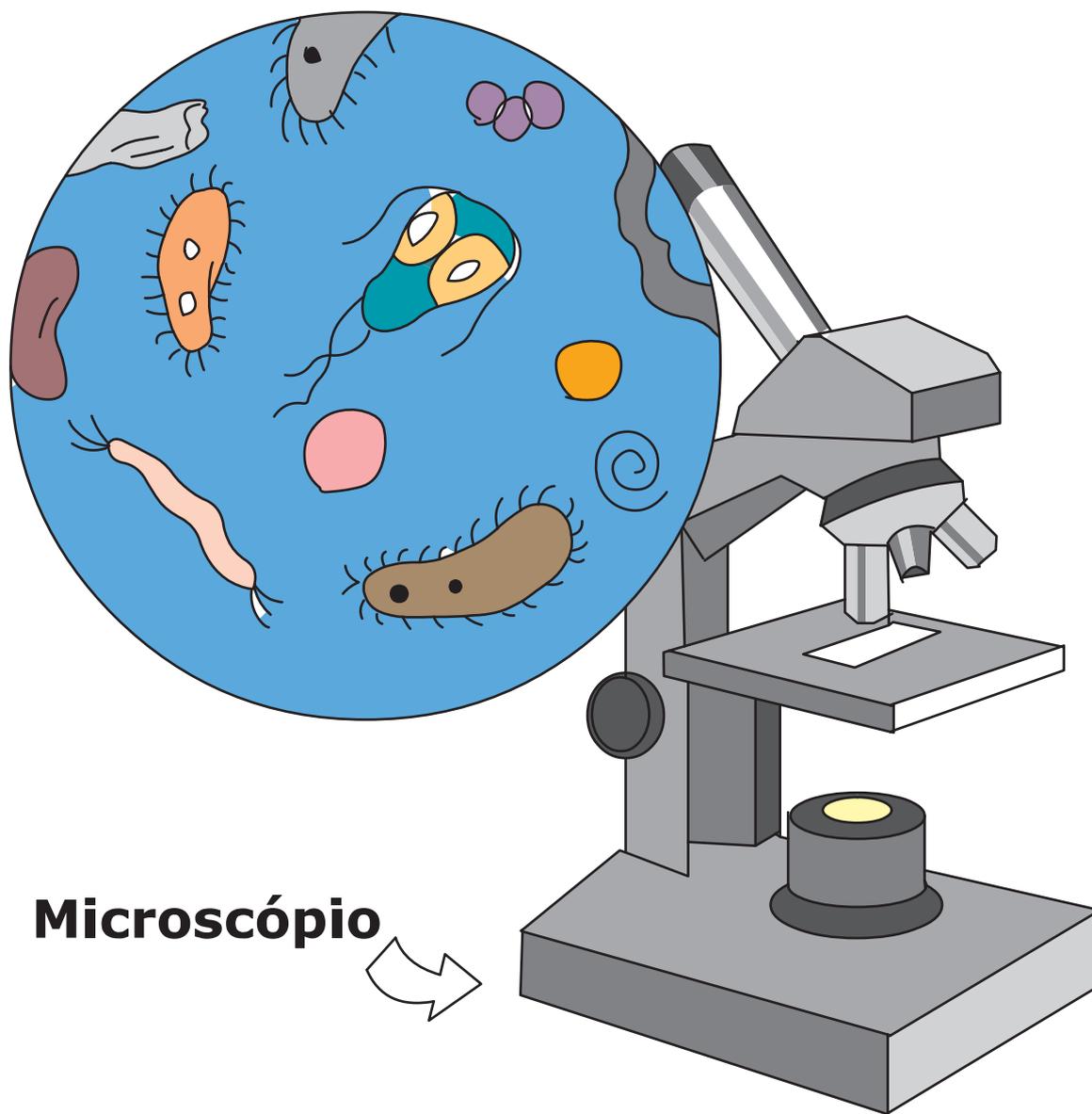


**Mamadeiras prontas:  
até 4° C.**

# **CUIDADOS COM A HIGIENE**



**Comer um alimento estragado ou contaminado pode fazer muito mal à saúde, e, na maioria das vezes os responsáveis por isso são os micróbios.**



**Microscópio**



## **O que são micróbios?**

**São seres muito pequenos que podemos enxergar somente com microscópio. Podem contaminar os alimentos, se não tomarmos cuidados com higiene e temperatura. São muito perigosos para a saúde e podem causar doenças.**

## **Onde podem ser encontrados?**

**Na água, no ar, no solo, no corpo do homem sadio, nas louças, pisos, panos, equipamentos, etc. Vivem principalmente em lugares sujos e úmidos.**

# Como os micróbios chegam aos alimentos?

**Através de:**



**Poeira.**



**Falta de  
higiene pessoal.**



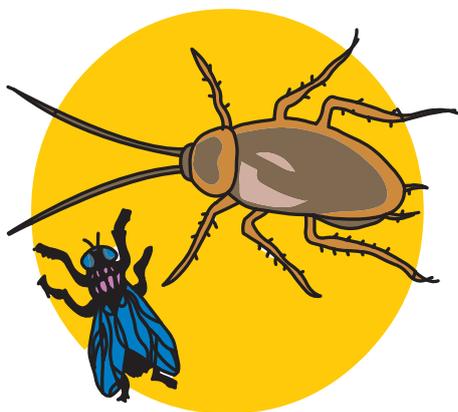
**Mãos sujas ou  
com ferimentos.**



**Utensílios e equipamentos sujos.**



**Animais e ratos na cozinha ou estoque.**



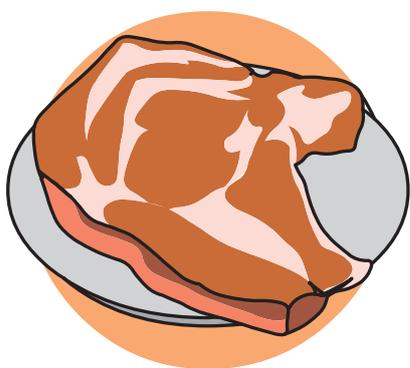
**Insetos como moscas e baratas.**



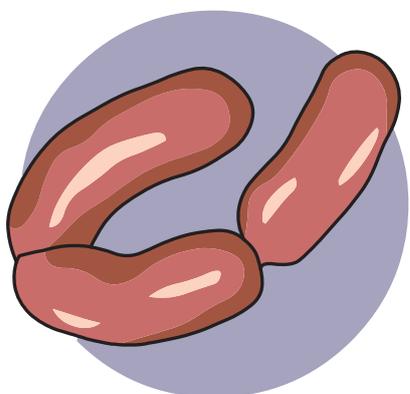
**Água e líquidos contaminados.**

# Quais são os alimentos preferidos pelos micróbios?

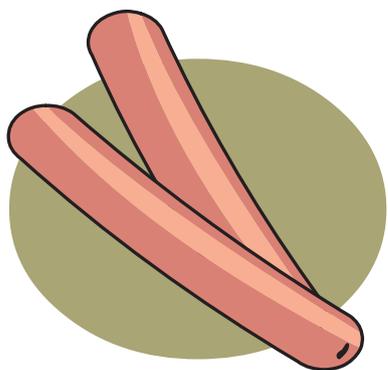
**Alimentos nutritivos, ricos em proteínas e úmidos como:**



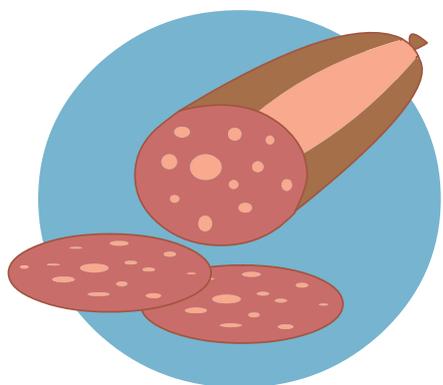
**Carnes**



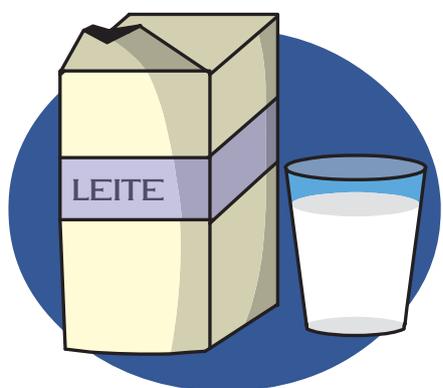
**Lingüiças**



**Salsichas**



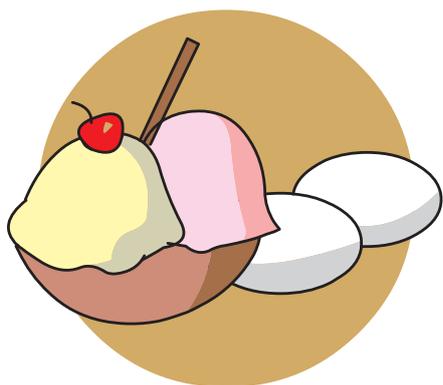
**Mortadelas**



**Leite**



**Cremes e maioneses**



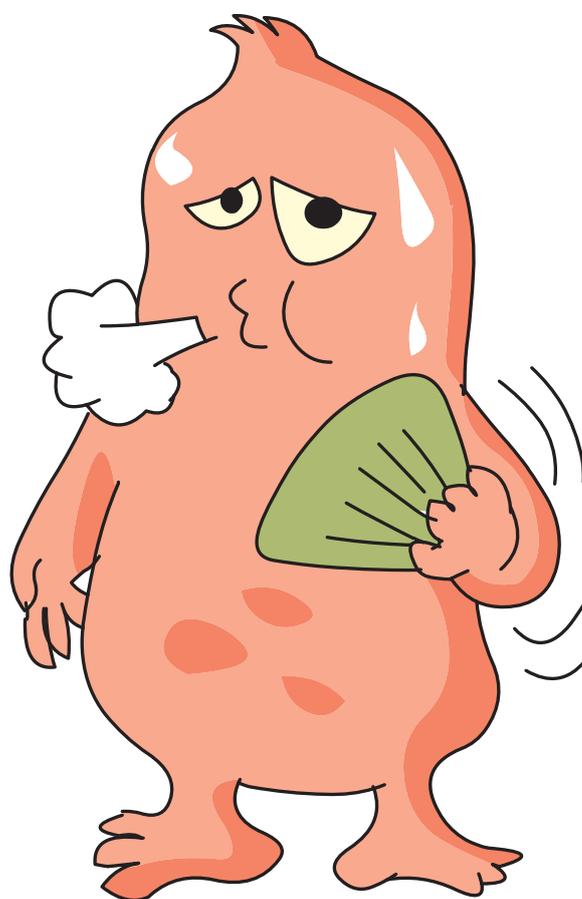
**Sorvetes, ovos, etc.**

## **Qual a temperatura ideal para o desenvolvimento dos micróbios?**

**Os micróbios gostam de um clima úmido e morno para crescerem.**



**Porém, se mantivermos os alimentos frios (abaixo de 4° C) deixamos as bactérias adormecidas.**



**Ou se mantermos os alimentos  
quentes (acima de 60° C)  
causamos a morte das  
bactérias.**

**Então: Como combater os micróbios?**

**Através de: Frio, Calor, Higiene e Locais secos.**

**Por isso, quem trabalha com alimentos deve tomar os seguintes cuidados:**



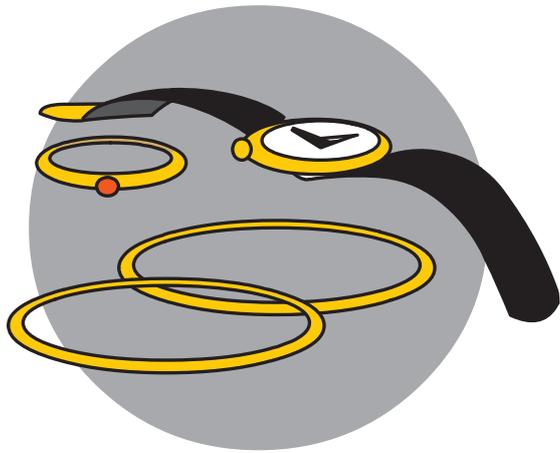
**Tomar banho diariamente e não usar barba e bigode.**



**Proteger os cabelos com touca ou boné.**



**Manter as unhas curtas, limpas e sem esmalte.**



**Não usar anéis, pulseiras, relógios, colares e brincos.**



**Usar uniformes limpos e sapatos fechados.**



**Não carregar no uniforme: canetas, dinheiro, cigarros, isqueiros, relógios, etc...**

## Lavar as mãos sempre:



- **Depois de usar o banheiro;**
- **Depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz;**
- **Depois de usar vassouras e material de limpeza;**
- **Depois de lidar com alimentos crus e antes de começar a trabalhar com alimentos cozidos;**
- **Depois de recolher o lixo;**
- **Depois de pegar em dinheiro;**
- **Cada vez que as mão estiverem sujas.**

## Na cozinha não podemos:



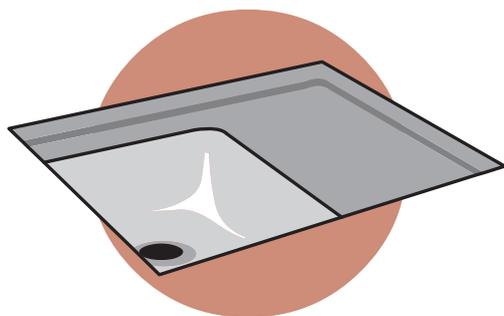
**Fumar ou pentear o cabelo.**



**Assoar o nariz, espirrar ou tossir sobre os alimentos.**



**Secar as mãos e o suor nos panos de secar louça.**



**Lavar os uniformes na pia da cozinha.**

## Na cozinha devemos:



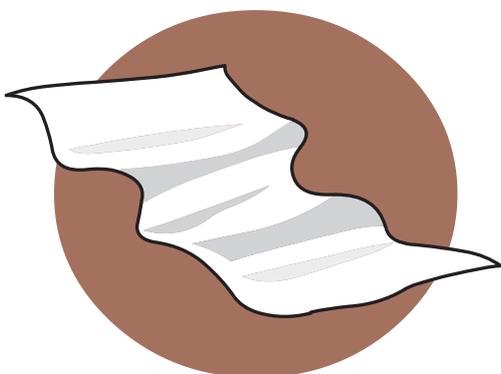
**Estar uniformizados e com os cabelos protegidos.**



**Lavar cuidadosamente as louças e não deixar restos de alimentos e gorduras nos cantos.**



**Colocar as louças limpas de boca para baixo nas prateleiras.**



**Lavar e ferver  
diariamente os panos  
utilizados para secar  
as louças.**



**Manter os alimentos  
sempre cobertos, com  
panos limpos, para  
evitar moscas.**



**Manter as lixeiras  
tampadas e limpas.**



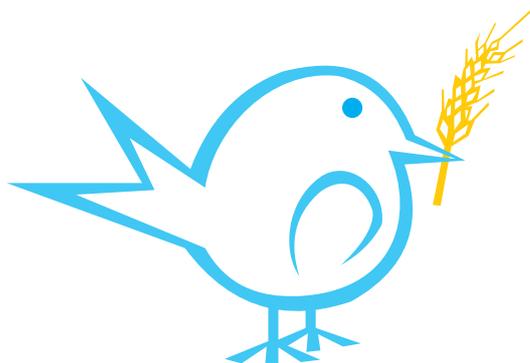
**Manter a cozinha  
limpa e organizada.**

## BIBLIOGRAFIA

1. **DUTRA-DE-OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J.S.** Ciências Nutricionais. São Paulo: Sarvier, 1998.
2. **Guia da Saúde Familiar - Revista ISTO É - Volume 10 - 03/2002.**
3. **MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S.** Krause-Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. São Paulo: Rocca, 1998.
4. **WILLIAMS, S.R.** Fundamentos de Nutrição e Dietoterapia. 6.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
5. **WAY III, C.W.** Segredos em Nutrição: respostas necessárias ao dia-a-dia em rounds, na clínica, em exames orais e escritos. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
6. **PALLAORO, H.T.; ARAÚJO, M.A.; SILVESTRIM, R.L. et al.** Nutrição Molecular: Melhorando a qualidade de vida. Rio de Janeiro: Vozes, 1997.
7. **SESC, Mesa São Paulo.** Organização e controle de almoxarifado. São Paulo, 2000.
8. **SESC, Mesa São Paulo.** Manual dos manipuladores de alimentos. São Paulo, 1997
9. **SESC, Mesa São Paulo.** Higiene e apresentação pessoal dos manipuladores de alimentos. São Paulo, 1998.
10. **PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO.** Manual de Higiene para Manipulador de Alimentos.
11. **BRASIL, Leis.** Portaria nº 326 de 30 de julho de 1997. Diário Oficial da União. Brasília, 01 de agosto de 1997.

## APOIO





**CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO**  
**Presidente: Jorge Luiz Buneder**

**DIRETORIA EXECUTIVA**  
**Presidente: Paulo Renê Bernhard**  
**Vice-presidente: Alceu Nascimento**  
**Vice-presidente: Eduardo Dias**  
**Diretora Técnica: Denize Ziegler**  
**Diretora de Marketing: Andréa Druck**  
**Diretor de Patrimônio: Edison Lisboa**  
**Diretor Financeiro: Sílvio Andriotti**

**DIRETORIA ADJUNTA**  
**Diretor Secretário: Antônio Parissi**  
**Diretora de Segurança Alimentar: Brizabel Rocha**  
**Diretora de Captação: Dalva Corrêa**  
**Diretora de Assistência Social: Maria de Lourdes Giongo**  
**Diretor de Comunicação: Nikão Duarte**  
**Diretora de Voluntários: Carmem Tigre**  
**Diretor de Logística: João Pierotto**

**Responsável Técnica: Nutricionista Adriana da S. Lockmann**  
**Produção: Nutricionista Angela Corbellini**  
**Ilustrações: Daniel Kohlrausch**



Instituidores:



McCANN-ERICKSON



**Banco de Alimentos**  
**Endereço: Av. Francisco Silveira Bittencourt, 1928**  
**Bairro Sarandi - Porto Alegre - RS - CEP: 91150-010**  
**Fone: (51) 3026-8020**  
**E-mail: [bancodealimentos@bancodealimentosrs.org.br](mailto:bancodealimentos@bancodealimentosrs.org.br)**  
**Site: [www.bancodealimentosrs.org.br](http://www.bancodealimentosrs.org.br)**