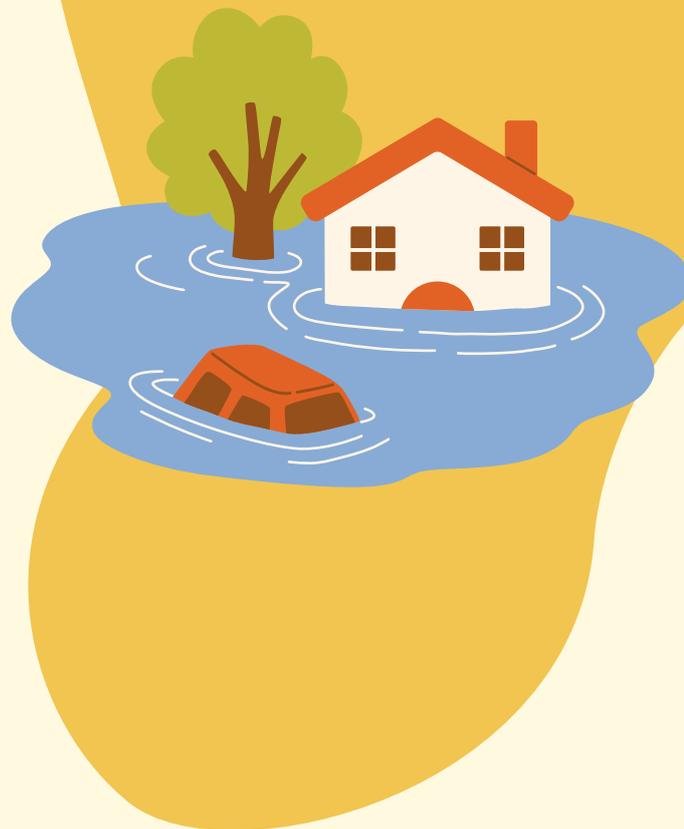




**Banco de Alimentos**

Uma ação empresarial pela cidadania

**Porto Alegre-RS**



**CARTILHA**

# **CUIDADOS COM A SAÚDE APÓS AS ENCHENTES**



**cozinha  
nota dez**

Solidariedade se alimenta  
com qualidade.



# CARTILHA

# CUIDADOS COM A SAÚDE APÓS ENCHENTE

O Banco de Alimentos, preocupado em ajudar neste momento, após o desastre natural que assolou o nosso Estado, preparou este material com informações sobre os cuidados necessários para preservar a sua saúde e para evitar as doenças.

Nesta cartilha, do Projeto Cozinha Nota Dez, você vai encontrar informações importantes que devem ser colocadas em prática, na sua rotina, após esta calamidade climática ocorrida no nosso Rio Grande do Sul.

Preparamos este material com muito carinho para você.

Leia com atenção e ajude a encaminhar estas informações para outras pessoas, orientando seus familiares, amigos, vizinhos e pessoas próximas a você.

Havendo quaisquer dúvidas, nossa equipe está à disposição.



Presidente Banco de Alimentos Paulo Renê Bernhard  
Nutricionista RT Adriana Lockmann  
Elaborado por:  
Nutricionistas Débora Machado e Nathalia Perazzo  
Acadêmicos de Nutrição Adriel Gil, Karine Araújo e Joana Cruz

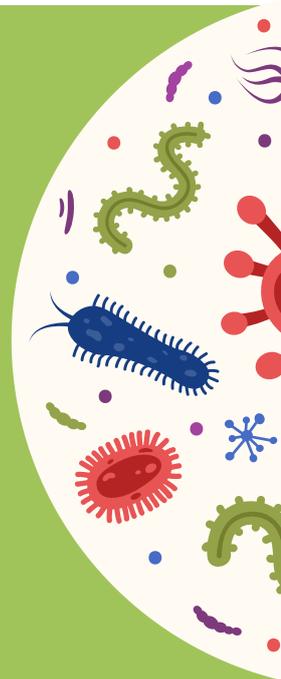
# CUIDADO COM A CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS APÓS A ENCHENTE

Os alimentos tornam-se impróprios para o consumo quando ocorre algum tipo de **contaminação**. Alguns tipos de contaminantes: vidro quebrado, madeira, vírus, bactérias, fungos, produtos de limpeza etc.

Os **micróbios** (fungos, bactérias, vírus, parasitas) se multiplicam rapidamente, em **temperatura** entre 6°C e 59°C. Essa é a condição ideal para se **multiplicarem**.

O que alimentos contaminados podem causar?

- Vômitos, febre, náuseas, dor abdominal, formação de gases, diarreia, cansaço.
- Caso apresente esses sintomas, procure a unidade de saúde mais próxima.



## COMO EVITAR AS DOENÇAS DE TRANSMISSÃO HÍDRICA E ALIMENTAR (DTHA)?

Evitar os principais contaminantes:

- Ovos crus, alimentos em calor ou frio inadequado (6° à 59°C), descongelamento de alimentos em temperatura ambiente (fora da geladeira), água e alimentos contaminados.

**CUIDADO!**

**DTHA:  
SÃO AS DOENÇAS  
PROVOCADAS PELA  
INGESTÃO DE ÁGUA E/OU  
ALIMENTOS  
CONTAMINADOS.**



# MEDIDAS PREVENTIVAS

É importante saber que esses eventos climáticos podem trazer riscos à saúde como as Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar (DTHA).

- A ingestão de água contaminada pode causar diarreias e doenças parasitárias;



- Se precisar entrar em contato com a água ou até mesmo com a lama da enchente, use luvas e botas de borracha;
- Cuide a procedência dos alimentos e da água.

Nos primeiros sintomas, procure o serviço de saúde mais próximo.

## SEGURANÇA DOS ALIMENTOS



A SEGURANÇA DOS ALIMENTOS COMEÇA COM A PRÁTICA DE HÁBITOS HIGIÊNICOS E DE CUIDADOS NA COZINHA.

# ÁGUA PARA CONSUMO

Durante a **enchente**, é possível que a água não esteja em **condição adequada** para consumo. Desta maneira, é importante seguir alguns procedimentos para garantir a **qualidade** da água.



**CUIDADO COM A ÁGUA PARA O CONSUMO!**  
**A INGESTÃO DA ÁGUA CONTAMINADA PODE CAUSAR DOENÇAS COMO DIARRÉIA E DOENÇAS PARASITÁRIAS.**

**CUIDADO!**

## **Procedimentos:**

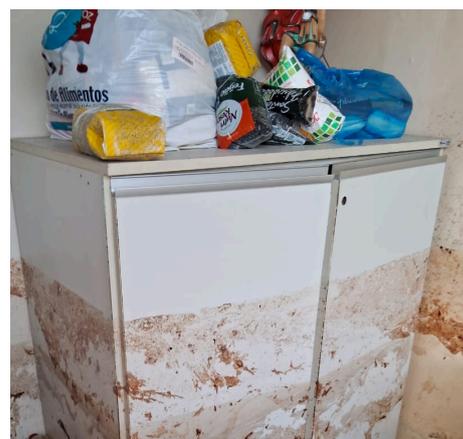
- Para que a água esteja em condição de consumo, filtre e ferva a água.
- Caso não consiga ferver, trate a água para consumo com hipoclorito de sódio (2,5%). Para cada litro de água que for beber, adicionar duas gotas de hipoclorito de sódio e deixar repousar por 30 minutos. É importante respeitar esse tempo de repouso para eliminar as bactérias.

**TODO RECIPIENTE UTILIZADO PARA GUARDAR ÁGUA DEVE SER LIMPO. NÃO REUTILIZAR EM CASO DE CONTATO COM A ENCHENTE.**



# CUIDADO COM OS ALIMENTOS EM SITUAÇÃO DE ENCHENTE

## QUAIS ALIMENTOS PODEM SER REAPROVEITADOS APÓS CONTATO COM A ÁGUA DE ENCHENTE?



Durante uma situação de enchente e depois dela, é possível que os alimentos armazenados não estejam em condições adequadas para o consumo. Devendo:

- Descartar todos os alimentos in natura (como frutas, ovos e verduras) e os alimentos embalados (como arroz, salgadinhos e refrigerantes, com embalagens intactas ou danificadas), mesmo que ainda estejam dentro do prazo de validade. Eles podem ter sido contaminados pela enchente, entrando em contato com urina de rato ou outras contaminações.
- Também descarte alimentos que apresentem alteração de cor, cheiro ou consistência (como sinais de fungo ou embalagem estufada), mesmo que não tenham sido atingidos pela enchente, mas que ficaram fora da geladeira (ou dentro da geladeira, mas sem eletricidade) por mais de 2 horas.



**PARA EVITAR DOENÇAS (DTHA),  
IMPORTANTE SEGUIR AS  
RECOMENDAÇÕES!**

**CUIDADO!**

# A COMBINAÇÃO DE PRODUTOS QUÍMICOS PODE SER PREJUDICIAL À SAÚDE

CUIDADO! A mistura de alguns elementos químicos pode causar reações danosas à saúde, como queimaduras de pele e mucosa, falta de ar, ardência na garganta e tórax e até queda nos batimentos cardíacos a partir da inalação ou outras formas de contato.



## PRODUTOS DE LIMPEZA QUE NÃO DEVEM SER MISTURADOS:

**Vinagre e água-oxigenada:** Essa mistura dá origem a um líquido extremamente corrosivo.

**Alvejante e vinagre:** Esses dois itens, quando combinados liberam um gás tóxico para o organismo humano.

**Vinagre e bicarbonato de sódio:** O vinagre é ácido; o bicarbonato de sódio é alcalino, a combinação libera gás carbônico. Por isso, armazenar essa mistura em um pote fechado ainda pode causar uma explosão.

**Água sanitária e qualquer outro tipo de produto de limpeza:** A água sanitária **jamais** deve ser misturada a outro produto de limpeza. A combinação desse item com outros produtos gera uma reação química que ocasiona a liberação de gases tóxicos.

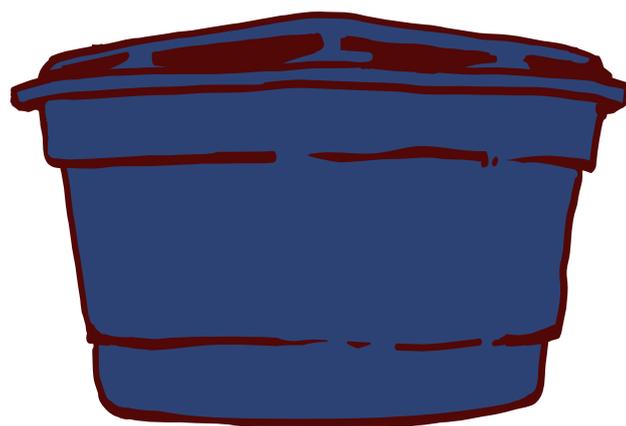
**CUIDADO!**

**ALÉM DOS RISCOS CITADOS ACIMA, A MISTURA DE PRODUTOS PODE CAUSAR PNEUMONIA QUÍMICA**

# HIGIENE DA CAIXA D'ÁGUA

## Procedimento:

1. Feche o registro e esvazie a caixa d'água, abrindo as torneiras e dando descargas;
2. Quando a caixa estiver quase vazia, feche a saída e utilize a água que restou para a limpeza da caixa e para que a sujeira não desça pelo cano;
3. Esfregue as paredes e o fundo da caixa utilizando panos e escova macia ou esponja. Nunca use sabão, detergente ou outros produtos;
4. Retire a água suja que restou da limpeza, usando balde e panos, deixando a caixa totalmente limpa;
5. Deixe entrar água na caixa até encher e acrescente 1 litro de hipoclorito de sódio a 2,5% para cada 1.000 litros de água. Na falta de hipoclorito de sódio a 2,5%, poderá ser utilizada água sanitária sem alvejante e perfume;
6. Aguarde por duas horas para desinfecção do reservatório;
7. Esvazie a caixa. Essa água servirá para limpeza e desinfecção das canalizações, chão e paredes;
8. Tampe a caixa d'água para que não entrem pequenos animais ou insetos;
9. Anote a data da limpeza do lado de fora da caixa;
10. Finalmente abra a entrada de água.



# HIGIENIZAÇÃO DOS PISOS E PAREDES



PRODUTOS DE LIMPEZA DEVEM SER  
REGULARIZADOS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE.

## Procedimento:

1. Varrer todo o piso, recolher os resíduos com pá e desprezar no lixo.
2. Umedecer o local com solução detergente;
3. Esfregar com vassoura todo o piso ou com esponja, no caso das paredes, incluindo áreas sob equipamentos, laterais e afastando equipamentos móveis;
4. Enxaguar e eliminar o excesso de água com um rodo;
5. Eliminar resíduos dos ralos;
6. Aplicar solução clorada água e água sanitária (hipoclorito de sódio a 2,5%, proporção de 200ml para um balde de 20 litros de água limpa, deixar agir por 30 minutos;
7. Remover o sanitizante com um auxílio de um rodo e deixar secar.



## Procedimentos que NÃO DEVEM SER REALIZADOS:

- Fazer uso de panos sujos para secagem de utensílios e equipamentos;
- Reaproveitamento de embalagens de produtos de limpeza.



OS MATERIAIS DE LIMPEZA, COMO PANOS,  
VASSOURAS, ESPONJAS E RODOS, UTILIZADOS PARA  
HIGIENIZAR E DESINFECTAR ÁREAS E OBJETOS  
AFETADOS PELAS ENCHENTES, DEVEM SER  
ELIMINADOS APÓS O USO DEVIDO AO RISCO DE  
CONTAMINAÇÃO.

CUIDADO!

# HIGIENE DOS UTENSÍLIOS

## Etapas da higienização dos utensílios:

1. Remoção dos resíduos;
2. Pré-lavagem;
3. Lavagem com detergente;
4. Enxágue com água corrente;
5. De molho em solução clorada por 60 minutos;
6. Enxágue para eliminação da solução clorada.



## OBSERVAR:

- OS UTENSÍLIOS POROSOS, COM RANHURAS E VINCOS DEVEM SER DESCARTADOS;
- SE OS EQUIPAMENTOS ESTÃO DESLIGADOS ANTES DE INICIAR O PROCESSO DE HIGIENIZAÇÃO;
- SE TODAS AS PEÇAS ESTÃO DEVIDAMENTE ENCAIXADAS ANTES DE RELIGAR O EQUIPAMENTO.

## PRODUTOS DE LIMPEZA

A escolha da água sanitária deve ser de boa procedência e sua composição deve conter apenas água e hipoclorito de sódio.

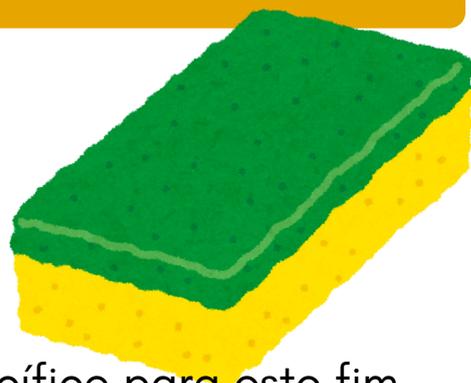
Observar a embalagem e as indicações de uso e o registro no Ministério da Saúde (MS).



# HIGIENE DE ESPONJAS

## Método de fervura:

1. Lavagem com água, detergente neutro, esfregando vigorosamente para total retirada das sujidades.
2. Fervura em 5 minutos.
3. Secagem em local limpo, próprio e específico para este fim, isento de contaminações, bem ventilado e livre de sujidades. Este procedimento deve ser diário!



## AS ESPONJAS QUE FORAM UTILIZADAS NAS LIMPEZAS DAS ENCHENTES DEVEM SER DESCARTADAS.

## Método solução clorada:

1. Lavagem com água, detergente neutro, esfregando vigorosamente para total retirada das sujidades.
2. Enxágue em água;
3. Desinfecção: imersão em solução clorada (1 colher de sopa de produto para 1 litro de água), tempo conforme orientações do fabricante e enxágue com água. Este procedimento deve ser diário!

# DESINFECÇÃO DE MAMADEIRAS

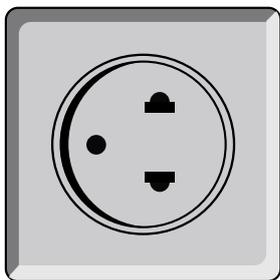
1. Atenção, não reutilizar mamadeiras que entraram em contato com as águas das enchentes;
2. Mamadeiras novas: Remover resíduos com água corrente;
3. Imergir e deixar de molho em solução detergente;
4. Lavá-los um a um usando escova apropriada e de uso exclusivo. Os bicos devem ser lavados por dentro e por fora, e virados pelo avesso para a retirada de resíduos aderentes;
5. Enxaguar com água morna corrente até que estejam limpos e livres de resíduos;
6. Ferver por 10 a 15 minutos e após escorrê-los em local apropriado. Armazenar em local apropriado.



# HIGIENIZAÇÃO DE LUMINÁRIAS, INTERRUPTORES E TOMADAS

## Procedimento:

1. Usar luvas de borracha para iniciar as atividades;
2. Por medida de segurança, **desligar a chave geral**;
3. Passar um pano com água e detergente, para limpar as luminárias, interruptores e tomadas;
4. Esfregar com escova (que não seja de metal) quando necessário;
5. Remover o detergente com um pano umedecido;
6. Aplicar solução clorada com pano limpo descartável aguardar 30 minutos;
7. Remover o sanitizante com um auxílio de um pano úmido e deixar secar;
8. Secar com pano limpo e seco.



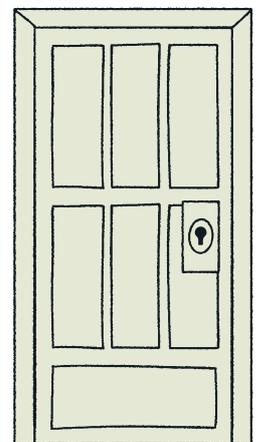
**NÃO JOGAR ÁGUA, POIS PODE PROVOCAR CHOQUE ELÉTRICO!**

**CUIDADO!**

# HIGIENIZAÇÃO DAS PORTAS E JANELAS

## Procedimento:

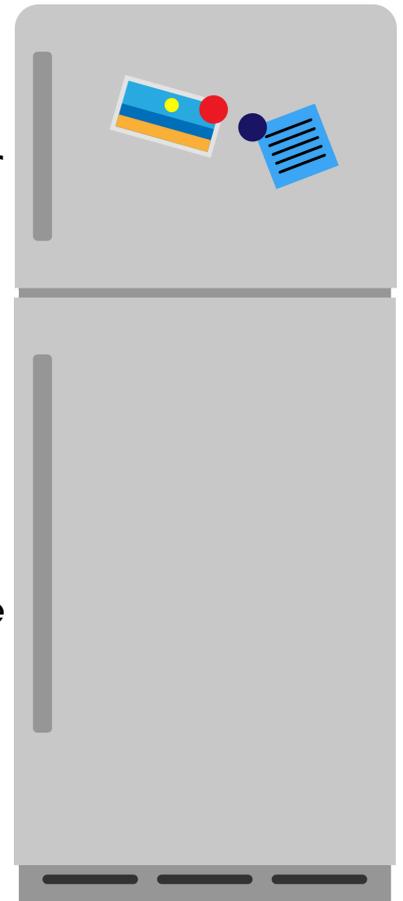
1. Lavar com detergente neutro já diluído;
2. Aplicar nas portas, janelas e vidros com as mãos protegidas com luvas;
3. Enxaguar;
4. Aplicar solução clorada com pano limpo descartável aguardar 30 minutos;
5. Remover o sanitizante com um auxílio de um pano úmido e deixar secar.



# HIGIENIZAÇÃO DOS REFRIGERADORES

## Procedimento:

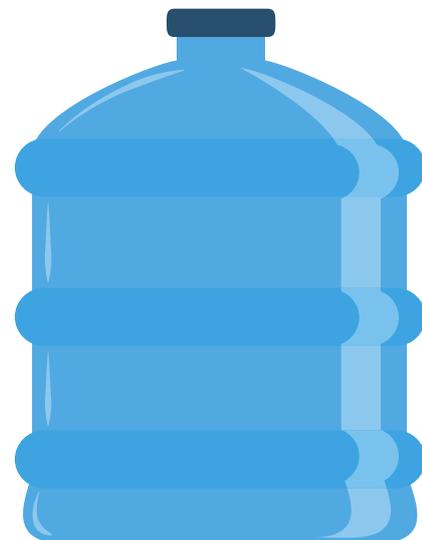
1. Usar luvas de borracha;
2. Retirar os produtos de dentro do refrigerador (usar luvas e máscara);
3. Lavar interna e externamente com água, detergente e esponja;
4. Enxaguar com pano embebido em água;
5. Borrifar ou passar a solução clorada água (água sanitária ou hipoclorito de sódio a 2,5%, proporção de 200ml para um balde de 20 litros de água limpa), deixar agir por 30 minutos;
6. Remover o sanitizante com um auxílio de um pano úmido e deixar secar.



# HIGIENIZAÇÃO DAS BOMBONAS E GARRAFAS DE ÁGUA

## Procedimento para bombonas que não foram afetadas pelas enchentes:

1. Higienizar as mãos;
2. Borrifar com álcool 70% no lacre da bombona e garrafas de água;
3. Passar pano limpo e seco no lacre para retirar o excesso de álcool 70%;
4. Retirar o lacre, sem tocar o "bico" da bombona;
5. Virar a bombona no bebedouro, sem manter contato com o "bico" (pegar no "corpo");
6. Deixar escorrer água pela torneira (pelo menos 1 minuto) e desprezar esta água.



# HIGIENE DO FOGÃO

## Procedimentos:

1. Retirar as partes móveis e lavar com a solução de detergente diluído corretamente, removendo todos os resíduos;
2. Submergi-las em solução clorada por 60 minutos;
3. Enxaguar com água corrente e deixar secar naturalmente;
4. A parte fixa deverá ser lavada com solução de detergente e ação mecânica com esponja dupla face e esponja de fibra sintética para a limpeza pesada nos locais onde o acúmulo de resíduos é maior;
5. Borrifar ou passar a solução clorada, aguardar 30 minutos;
6. Remover o sanitizante com um auxílio de um pano úmido e deixar secar;
7. Montar as partes móveis;
8. Religar o gás.



# HIGIENIZAÇÃO DE MESAS E BANCADAS

## Procedimento:

1. Retirar os resíduos e desprezá-los no lixo;
2. Lavar com esponja e solução detergente - limpar todos os lados da mesa, além dos pés e sistemas de sustentação;
3. Retirar o detergente com pano embebido em água limpa;
4. Aplicar solução clorada com pano limpo descartável aguardar 30 minutos;
5. Remover o sanitizante com um auxílio de um pano úmido e deixar secar.



# HIGIENE DAS MÃOS

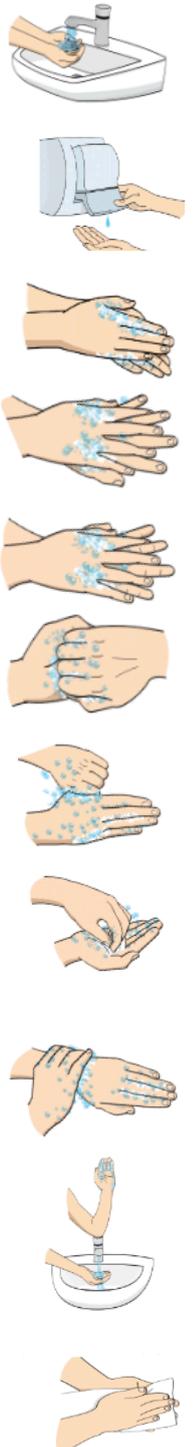


Prevenção de doenças através da higiene das mãos. A lavagem de mãos é extremamente necessária para evitar contaminação aos alimentos e doenças que podem ser transmitidas por eles.

Como lavar as mãos?

1. Abra a torneira e molhe as mãos, preferencialmente sem encostar-se na pia.
2. Aplique sabão na palma da mão em quantia suficiente para cobrir toda a superfície da mão.
3. Ensaboe as palmas das mãos, esfregando-as entre si.
4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.
5. Entrelace os dedos e friccione os espaços entre eles.
6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, com movimentos de vai e vem, e vice-versa.
7. Esfregue os polegares com movimentos circulares, utilizando a mão oposta.
8. Friccione as polpas digitais e as unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, em movimento circular, e vice-versa.
9. Esfregue os punhos, realizando movimentos circulares.
10. Enxague as mãos retirando o sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.
11. Seque as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, utilize papel toalha.

Tempo estimado: 30/ 40 s



# O QUE EVITAMOS AO FAZER A LAVAGEM CORRETA NAS MÃOS?

- A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que aumentar os cuidados com lavagem de mãos reduz as infecções associadas a saúde humana e resistência antimicrobiana.
- A higiene das mãos também protege contra uma série de outras doenças, incluindo resfriados comuns, gripe, diarreia e pneumonia.

**POR POSSUÍREM IMUNIDADE EM DESENVOLVIMENTO, AS CRIANÇAS SÃO MAIS SUSCETÍVEIS AOS AGENTES INFECCIOSOS, LOGO, A EXPOSIÇÃO A ALGUNS AGENTES PATOGÊNICOS PODEM SER FATAIS.**

**CUIDADO!**

## QUAIS OS BENEFÍCIOS DA LAVAGEM DE MÃOS?

- Ela é extremamente necessária para evitar contaminação aos alimentos e doenças que podem ser transmitidas por eles.

**PARA LIMPEZA: USO DE SABÃO**  
**PARA DESINFECÇÃO: ÁLCOOL 70%**



# RECEBIMENTO DOS ALIMENTOS APÓS A LIMPEZA DAS ENCHENTES

No **recebimento** de alimentos, as matérias primas devem ser **verificadas** quanto aos seguintes **critérios**:

- Integridade da embalagem;
- Prazo de validade;
- Temperatura e rotulagem;
- Procedência;
- Cor, aroma, sabor e consistência.

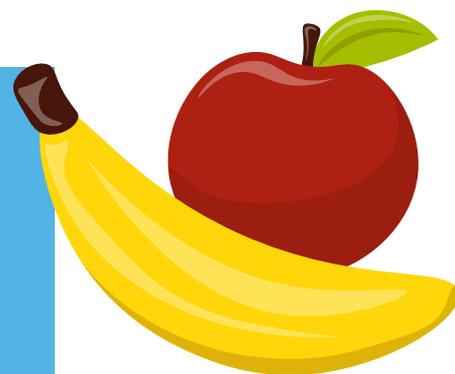


**AS EMBALAGENS E OS INGREDIENTES DEVEM ESTAR ÍNTEGROS.**

**Produtos industrializados, observar nos rótulos:**

- Número de registro do Ministério da Agricultura (M.A ou SIF) para produtos de origem animal;
- Número de registro do Ministério da Saúde (M.S) para todos os produtos de origem vegetal;
- Nome do produto e marca;
- Data de fabricação;
- Prazo de validade;
- Ingredientes.

**ALIMENTOS NÃO DEVEM ESTAR EM CONTATO COM PAPEL INADEQUADO (JORNAIS, REVISTAS), PAPELÃO OU PLÁSTICO RECICLADO.**



**ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS PREPARADOS DEVEM SER COLOCADOS EM RECIPIENTES FECHADOS OU COBERTOS COM PLÁSTICO FILME, E CONSERVADOS EM REFRIGERADOR POR ATÉ 3 DIAS.**



# HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

A **higiene dos alimentos** se caracteriza pelos processos nos quais os alimentos se tornam higiênico e sanitariamente adequados para o consumo. Para isso, preparamos as **ETAPAS** desse processo:

1. Seleção: retire as partes estragadas dos alimentos;
2. Lavagem: lavar em água corrente potável vegetais folhosos (alface, rúcula, couve etc.) folha a folha, frutas e legumes, também, um a um.

A LAVAGEM É UMA ETAPA MUITO IMPORTANTE POR RETIRAR GRANDE PARTE DOS PERIGOS (OVOS DE PARASITAS, PEDAÇOS DE MADEIRA, PEDRA, REDUÇÃO ACENTUADA DE MICRORGANISMOS ETC.)



3. Desinfecção: colocar de molho em solução clorada (água sanitária). Atenção para a proporção a ser diluída e o tempo de molho orientado pelo fabricante na embalagem (leia o rótulo).
4. Enxágue: após o molho, enxaguar em água corrente potável os vegetais (folha a folha), as frutas e legumes, um a um.

**ATENÇÃO:**  
O PRODUTO DA SOLUÇÃO CLORADA  
DEVE CONTER O REGISTRO DO  
MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS)



A ÁGUA DEVE SER TRATADA, POTÁVEL, LÍMPIDA, TRANSPARENTE, INODORA E SEM GOSTO. ENTENDE-SE POR ÁGUA TRATADA: ÁGUA DA REDE DE ABASTECIMENTO CLORADA PELA EMPRESA DE SANEAMENTO.



5. Refrigerador: manter os **alimentos prontos** para consumo **sob refrigeração** até a hora de servir. Usar utensílios com tampa ou coberto com filme plástico.

## ARMAZENAMENTO E PREPARO DOS ALIMENTOS

### LEGUMES E TUBÉRCULOS:

Consumidos COZIDOS: lavar em água corrente, descascar, cortar e proceder a cocção.

LEGUMES, TUBÉRCULOS E FRUTAS SERVIDOS COZIDOS E QUE SERÃO DESCASCADOS, NÃO PRECISAM DA HIGIENIZAÇÃO COM SOLUÇÃO CLORADA, DESDE QUE ATINJAM 75°C NA COCÇÃO.



**ATENÇÃO!**

QUALQUER ALIMENTO QUE ESTEVE EM AMBIENTE DE CONTAMINAÇÃO DEVE SER DESCARTADO

## OVOS:

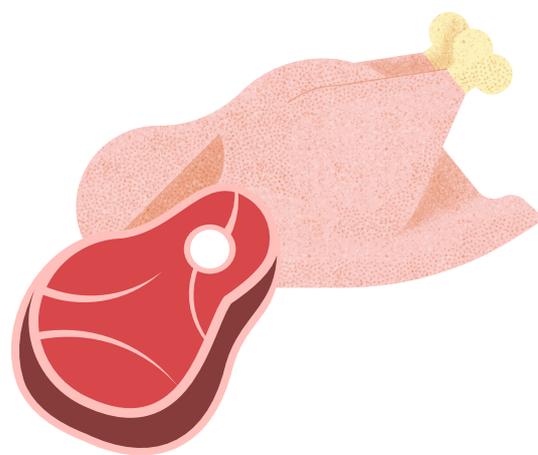
Devem estar limpos, íntegros e com registro no órgão competente, além de conter o registro do prazo de validade e conservados, preferencialmente, no refrigerador, só devem ser lavados em caso de sujidade visível e antes do preparo.



## CARNES:

Guardadas sob refrigeração e retiradas somente no momento do preparo.

**AS CARNES NÃO DEVEM SER LAVADAS, POIS PERDEM NUTRIENTES E A LAVAGEM FACILITA A PROLIFERAÇÃO DE BACTÉRIAS.**



## GRÃOS: FEIJÃO, LENTILHA, GRÃO DE BICO, ERVILHA

Selecionar os grãos e desprezar pedras, folhas secas, grãos deteriorados, lascas de madeira. Lavar em água potável.

**DEIXE O FEIJÃO EM REMOLHO POR, NO MÍNIMO 12 HORAS. A ÁGUA DEVE SER DESPREZADA PELO MENOS UMA VEZ, NESTE PERÍODO. ALÉM DE REDUZIR O TEMPO DE COZIMENTO, ESSA PRÁTICA AJUDA A DISSOLVER AS SUBSTÂNCIAS (FITATOS) QUE O CORPO TEM DIFICULDADE DE DIGERIR.**



## PROCEDIMENTOS IMPORTANTES:

- Durante a **coocção**, certifique-se de que o alimento atinja uma temperatura de, no mínimo, 75°C.

O TEMPO DE EXPOSIÇÃO À TEMPERATURA AMBIENTE PARA ALIMENTOS PERECÍVEIS NÃO DEVE ULTRAPASSAR 30 MINUTOS.



- Evitar cruzamento: cru x cozido e limpo x sujo. Utilizar utensílios diferentes para alimentos crus e cozidos;
- Proteger os alimentos garantindo que estejam sempre cobertos com tampa ou plástico filme;
- Manter os alimentos em preparação e prontos sob temperatura de segurança. No refrigerador, inferior a 5°C ou superior a 60°C para alimentos quentes.

OS PRODUTOS PREPARADOS ARMAZENADOS SOB CONGELAMENTO DEVEM SER MANTIDOS A TEMPERATURA INFERIOR OU IGUAL A -18°C, POR ATÉ 90 DIAS. NÃO ESQUEÇA DE COLOCAR ETIQUETAS, COM NOME DO PRODUTO, DATA DE PRODUÇÃO E DATA DE VALIDADE (90 DIAS).



## DESCONGELAMENTO DE ALIMENTOS:

O DESCONGELAMENTO SEGURO DOS ALIMENTOS DEVE SER REALIZADO NO REFRIGERADOR EM TEMPERATURA INFERIOR A 5°C. APÓS DESCONGELAMENTO NO FORNO MICROONDAS, O ALIMENTO DEVE SER LEVADO IMEDIATAMENTE A COZÇÃO. MEDIDAS PARA EVITAR A MULTIPLICAÇÃO BACTERIANA.



- Após o descongelamento, consumir no prazo máximo de 24 horas;
- Não recongelar alimentos crus ou prontos que tenham sido descongelados.

## CONGELAMENTO DE ALIMENTOS:

- Utilizar somente embalagens apropriadas ao congelamento de alimentos, como sacos e recipientes de plástico transparente ou vidros específicos ;
- Todo o alimento congelado deve ser embalado;
- Alimentos pré-preparados: preparar os alimentos com pouco tempero e não exceder o tempo no fogo, já que os alimentos serão aquecidos novamente;
- Resfriar rapidamente os alimentos prontos embalados ou pré-preparados, através da imersão em recipiente com água fria e em gelo, evitando dessa forma a multiplicação de microorganismos.



# BANCO DE ALIMENTOS

Para cumprir sua missão o objetivo do Banco de Alimentos é “Minimizar os efeitos da fome, através do combate ao desperdício de alimentos e promover educação e cidadania”.

**Combatendo a fome e levando a esperança!**

## VOCÊ CONHECE OS PROJETOS DE SAÚDE DO BANCO DE ALIMENTOS?



**Banco de Alimentos**  
Uma ação empresarial pela cidadania  
Porto Alegre-RS



- O projeto se propõe a promover qualidade, segurança alimentar e boas práticas na produção de alimentos das instituições conveniadas. Identificar os principais pontos críticos na produção de alimentos; Orientar quanto a mudanças para adequação às Boas Práticas; Capacitar os funcionários e coordenadores das instituições quanto às Boas Práticas.



- Realizando práticas de educação alimentar, oficinas culinárias e práticas de higiene e saúde, o projeto visa a promoção e manutenção da saúde de crianças e adolescentes de diversas instituições de Porto Alegre atendidas pelo Banco de Alimentos.



- Visa contribuir para a promoção e manutenção do estado de saúde de crianças de 0 a 36 meses matriculadas em instituições conveniadas com o Banco de Alimentos de Porto Alegre, através do estímulo de uma alimentação saudável e adoção de hábitos de higiene.



- A proposta do projeto Passos da Longevidade é avaliar e propor atividades e ações para promover e/ou recuperar a saúde e a qualidade de vida da população idosa, principalmente para que não haja a institucionalização, hospitalização e mortalidade dos idosos.



- Tem como objetivo incentivar as escolhas alimentares adequadas através da culinária, proporcionando aos participantes contato com diversos alimentos e ingredientes, desenvolvendo receitas saudáveis e práticas voltadas para a prevenção e tratamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis.



- O projeto tem como objetivo promover a funcionalidade de idosos de instituições atendidas pelo Banco de Alimentos, visando minimizar a perda de massa muscular, o risco de sarcopenia, além de prevenir quedas por meio de exercícios terapêuticos e do fornecimento de alimentos ricos em proteínas.

# Solidariedade se alimenta com qualidade.

*Instagram do projeto*



Presidente Banco de Alimentos Paulo Renê Bernhard  
Nutricionista RT Adriana Lockmann

Elaborado por:

Nutricionistas Débora Machado, Nathalia Perazzo  
Acadêmicos de Nutrição Adriel Gil, Karine Araújo e Joana Cruz

## **Banco de Alimentos**

Av. Francisco Silveira Bitencourt, 1.928 - Bairro Sarandi

Porto Alegre - Rio Grande do Sul

F: (51) 3026.8020

bancodealimentos@bancodealimentosrs.org.br

www.bancodealimentosrs.org.br

## **Projeto Cozinha Nota Dez**

notadez.cozinha@gmail.com

projetcocozinhanota10

JUNHO/2024