

MANUAL PRÁTICO



CARINA
MORO BENIS

UNIVERSIDADE
ESTADUAL DE
LONDRINA

2025

COMO CUIDAR DOS ALIMENTOS DENTRO DE CASA



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Benis, Carina Moro

Manual prático [livro eletrônico] :
como cuidar dos alimentos dentro de casa /
Carina Moro Benis. -- 1. ed. -- Londrina, PR :
Ed. da Autora, 2025.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-75786-5

1. Alimentos - Armazenamento 2. Alimentos -
Aspectos da saúde 3. Alimentos - Conservação
4. Alimentos - Contaminação 5. Alimentos -
Higiene 6. Alimentos - Manuseio - Aspectos da
saúde 7. Alimentos - Manuseio - Medidas de
segurança 8. Alimentos - Preparação I. Título.

25-310525.0

CDD-613.207155

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentos : Manipulação e higiene : Promoção da
saúde 613.207155

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



FICHA TÉCNICA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DE ALIMENTOS

Responsável pela elaboração

Ma. Carina Moro Benis

Coordenação

Profa. Dra. Wilma Aparecida Spinosa

Dra. Fernanda Carla Henrique Bana

Colaborador

Me. José Humberto Soares – IDR-PR

Projeto Gráfico

Rafael Costa Françoso



Você sabia que devemos tomar alguns cuidados quando vamos preparar os alimentos para as nossas refeições em casa?

O principal motivo é evitar as doenças transmitidas por alimentos e água. Para isso, é necessário saber a melhor maneira de escolher, armazenar, preparar e conservar os alimentos que vão ser consumidos em nossas refeições. Os cuidados com a higiene pessoal, do ambiente e dos próprios alimentos também são essenciais.

Assim, o objetivo desta cartilha é apresentar procedimentos básicos em uma linguagem acessível, visando o preparo de alimentos mais seguros no ambiente doméstico. O conhecimento e a adoção dos procedimentos aqui descritos são fundamentais para a redução do risco de contaminação.

Desejamos uma ótima leitura a todos!

05

1. CUIDANDO DOS ALIMENTOS EM CASA

- 05 Higiene Básica Pessoal
- 06 Higiene Básica da Cozinha
- 07 Higiene Básica da Caixa d'Água

08

2. CUIDADO COM OS ALIMENTOS

- 08 Escolha do Alimento
- 09 Higienização dos alimentos com água sanitária
- 10 Alimentos que não podem ser lavados
- 11 Armazenamento (prateleiras)
- 12 Armazenamento em geladeira
- 13 Preparo dos alimentos
- 14 Pós-Preparo e armazenamento
- 15 Contaminação Cruzada
- 16 Detergente
- 17 Lixo
- 18 Leitura dos rótulos dos alimentos
- 19 Validade dos alimentos – fechados e abertos

20

REFERÊNCIAS

1.

CUIDANDO DOS ALIMENTOS EM CASA



Higiene Básica Pessoal

Manter as mãos limpas é essencial para evitar a contaminação dos alimentos. Sempre **lave bem as mãos com água e sabão** antes de manusear alimentos, após ir ao banheiro, tocar em lixo ou objetos sujos. **Evite tocar o rosto** enquanto manipula alimentos. Se possível, prenda o cabelo.



Higiene Básica da Cozinha

A cozinha deve ser **limpa e organizada** para garantir a segurança dos alimentos. Limpe frequentemente bancadas, pias, utensílios e fogão, usando água e detergente. Evite deixar restos de alimentos expostos para não atrair insetos e bactérias. Sempre seque bem as superfícies após a limpeza.



Higiene Básica da Caixa d'Água

A caixa d'água deve ser limpa **a cada seis meses ou com mais frequência**, caso necessário. Isso evita a contaminação da água usada para preparar alimentos. Consulte um profissional para a limpeza correta da caixa d'água.

2.

CUIDADO COM OS ALIMENTOS



Escolha do Alimento

Ao comprar alimentos, escolha sempre **os frescos** e, quando aplicável, observe o **prazo de validade**. Verifique se estão bem acondicionados e sem danos na embalagem.

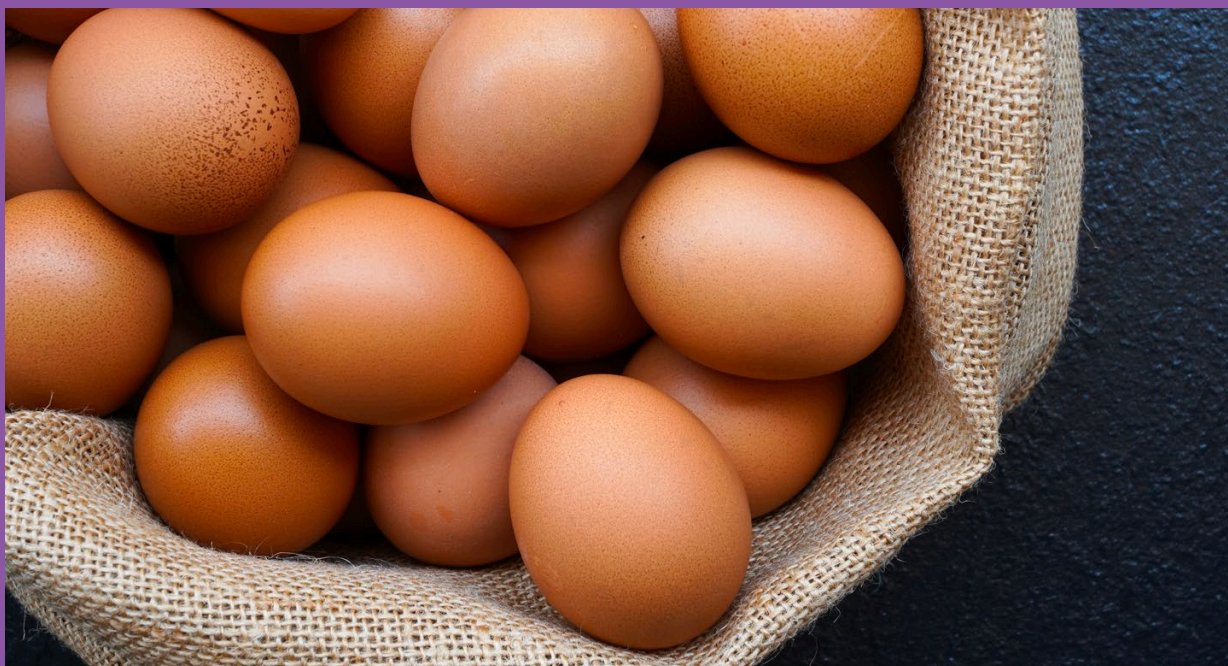


Higienização dos alimentos com água sanitária

Para frutas, legumes e hortaliças, higienize-os com uma solução diluída de água sanitária própria para alimentos: 1 colher (de sopa) de água sanitária comercial para 1 litro de água. Deixe de molho por 15 minutos e depois enxágue-os bem com água corrente.

Observação

Use apenas água sanitária com a indicação para higienização de alimentos expressa na rotulagem. Não se recomenda o uso de outros produtos para essa finalidade.



Alimentos que não podem ser lavados

Alguns alimentos **não devem ser lavados** antes de serem armazenados ou preparados, pois isso pode comprometer sua segurança e qualidade. Veja alguns exemplos:



Ovos: Não lave os ovos antes de armazená-los, pois a casca possui uma camada protetora natural que ajuda a proteger contra contaminações. Lave-os apenas no momento do preparo.



Todos os tipos de carnes: Não lave carnes e peixes antes de armazená-los ou prepará-los. A lavagem pode espalhar microrganismos patogênicos presentes na superfície da carne para outras superfícies e utensílios, aumentando o risco de contaminação cruzada. Cozinhe esses alimentos completamente para eliminar microrganismos.



Armazenamento *prateleiras*

Os alimentos devem ser armazenados em **prateleiras limpas, secas e longe do chão** para evitar o contato com sujeira e umidade. Mantenha os produtos embalados ou em **recipientes fechados** (principalmente após abertos) para evitar a contaminação por insetos e roedores. Organize as prateleiras de acordo com a **categoria dos alimentos**, separando os alimentos perecíveis, enlatados, secos e outros para facilitar o acesso e evitar o risco de contaminação cruzada.



Armazenamento em geladeira

Na geladeira, é importante manter os alimentos perecíveis, como carnes, peixes, ovos e laticínios, a temperaturas abaixo de 5°C. Armazene os alimentos de forma organizada: coloque os alimentos crus nas prateleiras **mais baixas**. Alimentos prontos e preparados devem ser armazenados em recipientes fechados, preferencialmente na **parte superior** da geladeira. Nas portas, coloque alimentos menos perecíveis, por conta da oscilação de temperatura ao abrir.

Observação 1

Ao armazenar alimentos como carnes, frutas, legumes e hortaliças na geladeira, remova-os das embalagens originais e transfira-os para recipientes (outras embalagens ou saquinhos) próprios para armazenamento. Isso ajuda a evitar que embalagens não vedadas ou danificadas causem contaminação, além de preservar a qualidade dos alimentos e facilitar a organização e o controle de validade.

Observação 2

Para alimentos que não podem ser removidos da embalagem original, como alguns produtos embalados a vácuo ou em latas, é recomendado limpar as embalagens externas com álcool 70% antes de armazená-los na geladeira. Isso ajuda a reduzir o risco de contaminação e preservar a segurança do alimento.



Preparo dos alimentos

Antes de preparar os alimentos, **lave bem as mãos e os utensílios**. Certifique-se de que a carne, peixes e ovos estejam bem cozidos para evitar doenças alimentares.



Pós-Preparo e armazenamento

Após preparar os alimentos, **evite deixá-los fora da geladeira** por mais de duas horas. Armazene sob refrigeração se não for consumir imediatamente. Reaqueça os alimentos de forma adequada, garantindo que a parte central do alimento também foi aquecida.



Contaminação Cruzada

A contaminação cruzada ocorre quando **microrganismos de um alimento**, geralmente cru, **contaminam outro alimento**, pronto para o consumo, ou utensílios e superfícies. Para evitar esse risco, siga as seguintes orientações:



Uso de tábuas de corte separadas: Use uma tábua exclusiva para carnes cruas e outra para vegetais. Se possível, use aparadores de cores diferentes. Nunca utilize a mesma tábua para cortar alimentos crus que ainda serão cozidos e alimentos prontos ou que serão consumidos crus, como legumes e frutas.



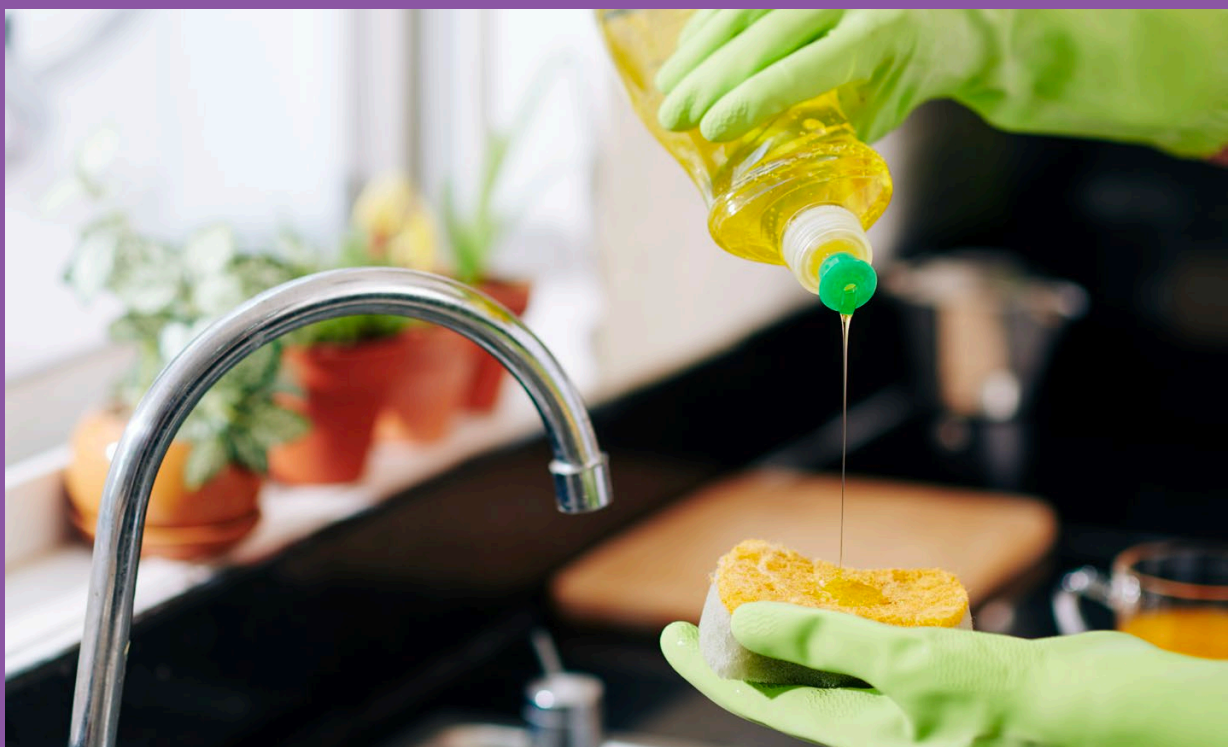
Sobre as tábuas: As tábuas de corte, independentemente do material de que são feitas (madeira, plástico ou outro), devem ser lavadas e higienizadas corretamente após cada uso. Quando apresentam muitas ranhuras, fissuras ou desgastes, devem ser substituídas, pois essas imperfeições podem acumular resíduos, bactérias e fungos, aumentando o risco de contaminação dos alimentos.



Utensílios e equipamentos diferentes: Utilize facas, garfos, colheres, espátulas e outros utensílios específicos para alimentos crus, sem misturar com os usados para alimentos prontos. Lave bem os utensílios e equipamentos entre o uso com diferentes tipos de alimentos.



Armazenamento correto: Armazene alimentos crus, como carnes, separadamente dos alimentos prontos. Utilize recipientes fechados ou sacos plásticos para evitar o contato de alimentos crus com os prontos.



Detergente

O detergente indicado para a limpeza de utensílios e superfícies que entram em contato com alimentos é o **detergente neutro**.



Lixo

O lixo deve ser descartado corretamente, mantendo a **cozinha livre de resíduos** e evitando o aparecimento de bactérias e insetos. Use **lixeiras com tampa** e descarte os alimentos de maneira segura. Lave a lixeira periodicamente.



Leitura dos rótulos dos alimentos

Ao comprar alimentos, **leia atentamente os rótulos**, que trazem informações importantes sobre o produto, ingredientes e valores nutricionais. A lista de ingredientes é sempre apresentada em ordem **do maior para o menor em quantidade**.

Atenção à lupa de alerta

Alguns produtos possuem uma lupa no rótulo, que indica quando o alimento tem alto teor de sódio, açúcar adicionado ou gordura saturada. Essa lupa é útil para ajudar a escolher alimentos com menor quantidade desses componentes.



Validade dos alimentos

fechados e abertos

A validade dos alimentos é um aspecto essencial para garantir sua segurança. Os alimentos embalados têm a data de validade impressa no rótulo, que indica **até quando o produto mantém suas características de qualidade e segurança**. Ao abrir o produto, é importante observar as orientações do fabricante sobre o tempo de consumo e a forma de conservação após a abertura. Muitos alimentos têm a **validade reduzida depois de abertos**, invalidando a data de validade original. Para garantir a segurança, sempre armazene os alimentos conforme as **instruções de conservação após a abertura** e consuma-os dentro dos prazos estabelecidos.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002. Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs) aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. Brasília, **Diário Oficial da União** 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Departamento de Vigilância Sanitária. **Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos**. São Paulo, 2014.

