

CUIDADOS NO PREPARO E DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES

"Seguir as orientações contidas no Guia Alimentar e nas Fichas de Preparação visando preservar os nutrientes dos alimentos e garantir a qualidade da refeição."



O preparo dos alimentos é uma etapa de grande importância para a garantia de que a refeição distribuída seja segura, isenta de contaminantes, e que tenha uma aparência atraente preservando ainda, o seu valor nutricional. Não podemos esquecer os cuidados abordados nos informativos anteriores, pois o recebimento criterioso, o adequado armazenamento, bem como os procedimentos utilizados no pré-preparo dos alimentos são etapas fundamentais para se obter um produto final satisfatório.



Mas o que deve ser feito quanto ao risco de contaminação?

➔ Além do cuidado com o fluxo dos alimentos e com a higienização adequada das mãos, utensílios, bancadas e equipamentos é necessário ainda o controle do tempo e da temperatura durante o preparo e distribuição das refeições, para eliminar, diminuir ou evitar a multiplicação de microorganismos existentes.

PREPARANDO OS ALIMENTOS:

A maioria dos alimentos necessita passar pelo processo de cocção (cozimento) para que possam ser consumidos. É nesta etapa também que os microrganismos podem ser eliminados com a temperatura mínima recomendada de 70°C.

- As carnes devem ser bem cozidas a fim de que o calor atinja o ponto mais interno do alimento tomando-se o cuidado para que as partes das carnes próximas aos ossos fiquem realmente cozidas.
- As aves têm quantidade maior e mais tipos de microrganismos do que outras carnes, portanto, devem ser cozidas em média ou baixa temperatura por tempo mais prolongado.
- As hortaliças devem ser cozidas em pouco tempo, com o mínimo de água para evitar perdas de nutrientes e que fiquem moles.

CUIDADOS NO PREPARO E DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES

- O macarrão deve ser cozido em média por 10 minutos, em grande quantidade de água (proporção de 1:5), para impedir a adesão de um ao outro.
Ex.: 5kg de macarrão em 25 litros de água.
- Os alimentos a serem consumidos crus devem ter sido submetidos ao processo de higienização e mantidos cobertos, em refrigeração.
- Ao provar os alimentos, usar uma colher e lavá-la em seguida.
NÃO PROVE COM O DEDO OU NA PALMA DA MÃO.
- Os alimentos cozidos só deverão ser manipulados com a utilização de utensílios higienizados, **NUNCA UTILIZAR AS MÃOS.**
Ex: descascar e fracionar beterraba cozida utilizando garfo e faca, sobre placa de corte.
- A capacidade do utensílio utilizado deve estar de acordo com o gênero e o tipo de preparação.
Ex: para o preparo do arroz, devem ser utilizadas as seguintes caçarolas:



Arroz - quantidade	Caçarola / diâmetro - capacidade
2,5kg	Nº30 - 9 Litros
4,0kg	Nº34 - 14 Litros
5,0Kg	Nº36 - 17 Litros
6,5Kg	Nº40 - 22 Litros
9,0Kg	Nº45 - 30 Litros
12,0Kg	Nº50 - 40 Litros

AGUARDANDO A DISTRIBUIÇÃO

No intervalo de tempo entre o término da cocção e o início da distribuição, a refeição deve ser mantida em temperatura superior a 60°C, utilizando-se de banho-maria.

- Os utensílios (cubas, panelas) que condicionam as preparações devem ficar tampados, para diminuir a perda de calor e evitar a recontaminação.
- As preparações servidas frias (ex.: salada) devem ficar cobertas e mantidas em refrigerador, nas prateleiras superiores, jamais abaixo de produtos crus.



CUIDADOS NO PREPARO E DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES

DISTRIBUINDO AS REFEIÇÕES:



Nesta etapa os alimentos ficam vulneráveis à contaminação, por isso o tempo de exposição deve ser o menor possível.

- O alimento deve ser totalmente consumido em no máximo 4 horas, se mantida a temperatura superior a 60°C.
- As preparações quentes que ficarem mais de 30 (trinta) minutos à temperatura ambiente devem ser reaquecidas totalmente antes de serem consumidas.

NO INTERVALO DA DISTRIBUIÇÃO:

- Manter os alimentos e utensílios cobertos.
- Os utensílios utilizados para servir as preparações devem ser mantidos higienizados.
- Ex: a escumadeira deve ser colocada dentro de um recipiente limpo e com tampa, ***nunca dentro da caçarola ou sobre a tampa.***



CUIDADOS IMPORTANTES:

- Colocar nas cubas/recipientes utilizados para servir as refeições, quantidade suficiente para cada horário de distribuição fazendo reposição sempre que necessário.
- A transferência das preparações de um recipiente para outro deve ser feita com utensílio adequado.
Ex: transferir arroz da caçarola para cuba com escumadeira, ***nunca com prato plástico.***
- Colocar os talheres à disposição dos comensais de forma que possam ser pegos somente pelo cabo.
- Não tocar com os dedos no interior dos pratos e das canecas para servir a refeição.
- Colocar as preparações nos pratos somente quando o comensal estiver presente.
- Evitar falar sobre os alimentos.
- Os alimentos prontos para servir devem estar separados dos alimentos crus em fase de preparação.