

## **CUIDADOS NO PRÉ-PREPARO DE ALIMENTOS**

### **INICIANDO O PRÉ-PREPARO**

O pré-preparo é a etapa inicial pelo qual os alimentos passam antes de serem consumidos crus ou submetidos à cocção. Esta etapa consiste na higienização, sanitização, seleção, fracionamento, adição de temperos e/ou de outros ingredientes. Durante o pré-preparo, podem ser utilizados métodos secos (escolher arroz ou feijão) ou úmidos (higienizar frutas e hortaliças).

#### ***“O pré-preparo não deve ser realizado na véspera”***

No pré-preparo são utilizados utensílios para divisão (facas próprias para cada tipo de alimento, placas de polietileno para apoio de corte), para higienização (monoblocos, caixas organizadoras, escorredores) e equipamentos facilitadores (moedor, liquidificador, processador, descascador).



Antes de iniciar o pré-preparo dos alimentos deve-se higienizar o ambiente, as cubas e bancadas, selecionando todo o material que será necessário. Os utensílios (facas, placas de polietileno, recipientes e suas tampas) e equipamentos (partes fixas e removíveis) devem estar limpos e higienizados, conforme orientação do **Informativo Nº05 – Higienização de utensílios, equipamentos e área física.**

Em seguida, selecionar os gêneros que serão preparados, de acordo com cardápio do dia e as fichas de preparação observando a sequência de operações a serem realizadas e os cuidados listados.

**EVITE A CONTAMINAÇÃO CRUZADA** (Transferência de micro-organismos ou de outros contaminantes para um alimento através de utensílios, bancadas, equipamentos, mãos ou de outros alimentos), utilizando bancadas e utensílios diferentes para o pré-preparo e preparo das refeições.



➡ As placas de corte deverão ser identificadas e utilizadas separadamente de acordo com o tipo de alimento conforme a especificação e o instrutivo de uso de utensílios nas unidades de alimentação e nutrição da SME (**documento anexo ao Ofício S/SUBPAV/SPS/INAD nº 168/2011 de 31/10/2011**)

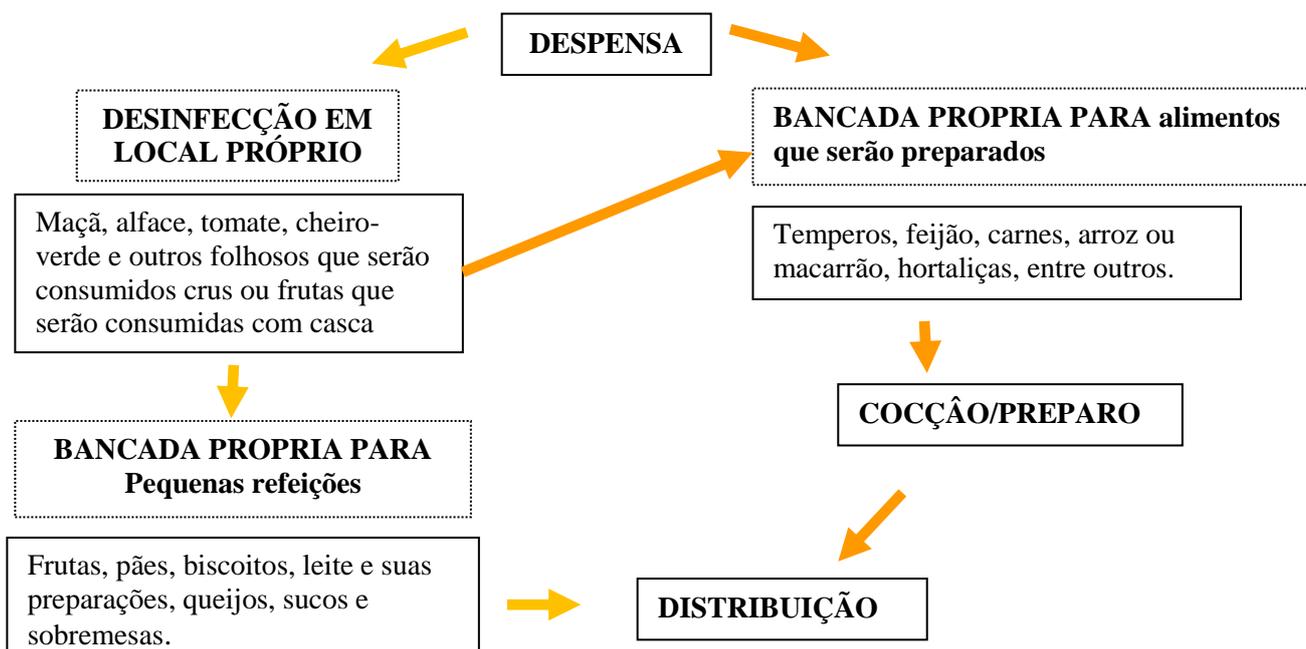
**OBS.:** Na ausência de bancadas ou utensílios diferenciados, lavar todos os utensílios usados entre essas atividades esfregando vigorosamente com escova ou esponja com detergente. Enxaguar bem em água corrente. Repetir este procedimento sempre que manipular alimentos diferentes, evitando-se assim, a contaminação cruzada.

**CUIDADOS NO PRÉ-PREPARO DE ALIMENTOS**

**LEMBRANDO:** muita atenção com o fluxo que os alimentos seguem desde que saem da despensa até o momento em que irão para a cocção. Nas bancadas em que ocorre o pré-preparo das carnes não pode haver alimento pronto para o consumo (e vice versa). Em nenhum local da área de pré-preparo e preparo devem ser mantidos produtos químicos, o produto utilizado para a desinfecção dos alimentos deve ser adequadamente guardado.



**FLUXO ADEQUADO**



## CUIDADOS NO PRÉ-PREPARO DE ALIMENTOS

### *”Seguir sempre as orientações técnicas das fichas de preparação”*

#### **Gêneros industrializados:**

- observar a data de validade, selecionando os que estão mais próximos do vencimento;
- verificar se o gênero sofreu algum dano no armazenamento que tenha comprometido sua integridade, tornando-o impróprio para o consumo;
- lavar com água e sabão as embalagens impermeáveis e as latas, para que os micro-organismos que estão na parte externa não contaminem a área de trabalho e principalmente o gênero, quando a embalagem for aberta;
- catar e escolher grãos (arroz, feijão etc.) em bancada organizada, previamente higienizada. Esta etapa é muito importante para detectar a presença de perigos físicos como pedras, pedaços de madeira, vidro ou outros contaminantes. Após este procedimento, lavar em água corrente.

#### **Gêneros in natura:**

**Hortifruti** (folhosos, frutos e frutas): observar se estão em condições de consumo, conforme o grau de maturação, eliminando os que apresentarem sinais de deterioração.

- todos os hortifruti devem ser lavados em água corrente um a um; folhosos, frutos e frutas que serão consumidos crus e com casca (alface, cheiro verde, pepino, pimentão, tomate, caqui, uva, maçã...) deverão ser higienizados em solução preparada com sanitizante especificado pelo S/INAD (Ofício nº038/ 2008), próprio para alimentos;

#### **Atenção com os folhosos**

Lavar folha a folha, dos dois lados, em água corrente e potável.



#### **Veja como higienizar com desinfetante**

- Preparar a solução, deixando todas as partes do alimento imersas conforme a orientação do fabricante para a diluição e tempo de imersão.
- Enxaguar em água potável para retirar o resíduo do produto utilizado.

Descascar, fatiar ou fracionar as frutas, o mais próximo possível do horário da distribuição para evitar a perda de vitaminas, mantendo os alimentos cobertos.

Alimentos e bebidas à base de vegetais devem ser preparados imediatamente antes do consumo ou mantidos sob temperatura inferior a 5°C.

## CUIDADOS NO PRÉ-PREPARO DE ALIMENTOS

### Ovos:

- descartar os que apresentarem rachaduras;
- lavar em água corrente, um a um, antes de iniciar o preparo;
- desprezar os que boiarem em água fria;
- não esqueça de observar a validade dos ovos.



*Os ovos, assim como a carne de frango, contém salmonella, um micro-organismo patogênico, que causa grave infecção intestinal.*



**Após a manipulação, os alimentos devem ser identificados, acondicionados em vasilhames apropriados e mantidos em temperatura adequada até o momento da cocção/preparo.**

### Congelados:

#### - carnes, aves e vísceras:

- retirar do freezer por até 72h antes do pré-preparo, colocando sob refrigeração (4°C) para descongelamento;



**NUNCA DESCONGELAR CARNES À TEMPERATURA AMBIENTE!!!**

Enquanto o interior da carne ainda está congelado, sua superfície já apresenta temperatura de risco para a multiplicação de micro-organismos.

- observar se o gênero mantém a qualidade após o degelo, retirando do refrigerador as peças de carnes por partes, calculando-se um tempo máximo de permanência em temperatura ambiente, para retirar as partes não aproveitáveis (aparas), fracionar e temperar, retornando com as peças o mais rápido possível para a refrigeração, devidamente cobertas, até a hora do preparo;
- recomenda-se que o tempo de manipulação de produtos perecíveis em temperatura ambiente não deve exceder a 30 minutos por lote e a duas horas em área climatizada entre 12 °C e 18 °C.



*A carne bovina não pode ser lavada em água corrente ou mergulhada em água, para que não haja perda de nutrientes importantes, como o ferro, que previne a anemia.*

#### - Pescado:

- lavar rapidamente as postas de peixe em água corrente (ainda congeladas).
- não deve haver degelo do gênero, pois no processo de congelamento são formados cristais de gelo no interior dos tecidos musculares do pescado e ao descongelar, evidencia-se a perda de proteínas, sais minerais, vitaminas e outros compostos junto com a água, proporcionando perda da textura e do valor nutritivo do gênero;

*A execução adequada da etapa de pré-preparo dos alimentos reduz o risco de contaminação e favorece a produção de uma alimentação segura.*

