

1. Limpeza

Lave sempre os alimentos, mãos, bancadas e utensílios.

- Lave e ensaboe as mãos com água morna por pelo menos 20 segundos. Faça isso antes e depois de tocar os alimentos.
- Lave suas tábuas de corte, pratos, garfos, colheres, facas e bancadas com sabão e água quente. Faça isso depois de trabalhar com cada alimento.
- Enxágue frutas e legumes.
- **Não** lave carne, aves, peixes ou ovos. Caso a água espirrar da pia no processo de lavagem, poderá espalhar bactérias.
- Limpe as tampas dos produtos enlatados antes de abrir.



2. Separe (Mantenha Separado)

Mantenha os alimentos crus separados. Os germes podem passar de um alimento ao outro.

- Mantenha a carne crua, aves, frutos do mar e ovos longe dos outros alimentos. Faça isso em seu carrinho de compras, sacos e geladeira.
- Não reutilize molhos usados em alimentos crus, a menos que você os ferva.
- Use uma tábua ou prato especial de corte somente para alimentos crus.



3. Cozinhe

Foods need to get hot and stay hot. Heat kills germs.

- Cozinhe a temperaturas seguras
 - Carne bovina, suína, cordeiro 63 °C
 - Peixe 63 °C
 - Carne moída bovina, suína, cordeiro 72 °C
 - Peru, Frango, Pato 74 °C
- Use um termômetro de alimentos para garantir que estejam bem cozidos. Nem sempre é possível saber olhando.



4. Refrigere

Coloque os alimentos na geladeira imediatamente.

- Regra das 2 horas: Coloque os alimentos no congelador 2 horas após cozinhar ou comprar na loja. Em 1 hora se estiver a 32 graus ou mais quente fora da geladeira.
- Nunca descongele os alimentos simplesmente tirando-os do congelador. Descongele os alimentos:
 - Na geladeira
 - Com água fria
 - No micro-ondas
- Marinando os alimentos na geladeira.



Saúde Alimentar em Casa

Por que se preocupar com segurança alimentar?

A cada ano milhões de pessoas adoecem devido a intoxicações alimentares. As intoxicações alimentares podem fazer com que você se sinta gripado. Elas podem também causar sérios problemas de saúde, levando até mesmo à morte.

Você pensa que tem uma intoxicação alimentar?

Chame seu médico e peça atendimento imediato.

- Guarde a embalagem dos alimentos, lata ou caixa de papelão.
- Ligue para o USDA no número 1-888-674-6854 para carne, aves ou ovos.
- Ligue para o FDA no 1-866-300-4374 para todos os outros alimentos.
- Ligue para seu departamento de saúde local se você acha que adoeceu com a comida que comeu em um restaurante ou outro vendedor de alimentos..

Quem está correndo este risco?

Qualquer pessoa pode adoecer por comer alimentos estragados. Algumas pessoas são mais propensas a adoecer a causa de intoxicações alimentares.

- Mulheres grávidas
- Adultos mais velhos
- Pessoas com certas condições de saúde como câncer, HIV/AIDS, diabetes e doenças renais

Alguns alimentos são mais arriscados para essas pessoas. Fale com seu médico ou outro profissional de saúde sobre quais alimentos são seguros para você comer.

Esta ficha foi desenvolvida pelo Serviço de Saúde da Mulher do FDA.
Para obter mais materiais de saúde da mulher, consulte:

www.fda.gov/womens

