

Como prevenir intoxicação alimentar

Folheto de Treinamento de Saneamento de Alimentos

Suplemento

**Temperatura
segura**

**Temperatura
perigosa**



« Relação entre alimentos e temperatura »

- 150°C Pasteurização UHT (temperatura ultra-alta) de leite (1-3 segundos a 120-150°C)
- 121°C Esterilização de todas as bactérias (15 minutos)
- 110°C Esterilização de alimentos enlatados (30-40 minutos acima ou a 110°C)
- 100°C Esterilização por fervura de panos de prato, toalhas, etc. (no mínimo 5 minutos)
- 85°C Inativação de norovírus (no mínimo 90 segundos)
- 80°C Esterilização de utensílios e louças (no mínimo 5 minutos)
- 75°C Esterilização de *Escherichia coli* enterohemorrágicas (EHEC) (no mínimo 1 minuto)
- 70°C Critérios para cozinhar ovos (no mínimo 1 minuto)
- 65°C Temperatura de armazenagem em câmara de aquecimento
- 60°C Temperatura em que o chá é consumido
- ~50°C
- 41°C Temperatura de banho
- 37°C Temperatura adequada para bactérias normais
- Temperatura de armazenagem de produtos marinhos frescos industrializados para o consumo cru /
- 10°C Temperatura de armazenagem de alimentos refrigerados (abaixo ou a 10°C)
- 8°C Critério para armazenagem de ovos líquidos (abaixo ou a 8°C)
- 5°C Bactérias psicrófilas crescem

Quase nenhuma bactéria cresce

Critério para armazenagem de alimentos congelados (-15°C ou menos)

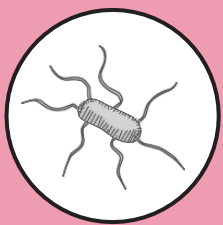
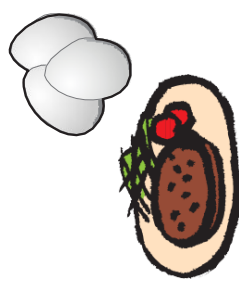
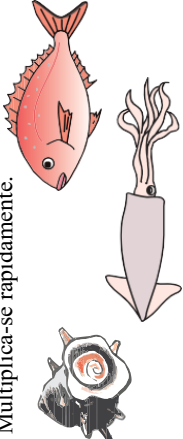
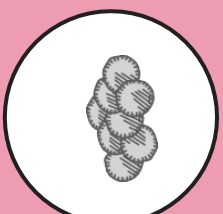
Temperatura para armazenagem de frutos do mar congelados (temperatura ideal é de -20°C ou menos)

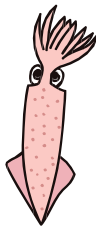
Temperatura para armazenagem de alimentos para inspeção (abaixo de -20°C por 2 semanas)

**Temperatura
segura**

Principais pontos sobre as intoxicações alimentares

Bacteriana

Nome da bactéria	Alimentos causadores	Características das bactérias	Sintomas < Período de incubação >	Pontos importantes para a prevenção
Salmonela 	Ovos e seus derivados, carnes e alimentos contaminados pelos utensílios de cozinha. 	● Presentes no trato intestinal dos animais, podendo ser fontes de contaminação : ratos, moscas, baratas e animais de estimação. ● Ovos contaminados por Salmonella - Enteritidis (S.E.) são causas frequentes de intoxicação alimentar, que podem ocorrer mesmo com uma pequena quantidade de bactérias (cerca de 100 células). 	Diarréia, Dor de barriga, Febre alta (38°C ou mais) < 12 a 48 horas >	● Bebês, crianças pequenas e idosos devem evitar o consumo de ovos e carnes cruas. ● Cozinhe os alimentos para garantir que o centro do alimento alcance 75°C pelo menos por 1 minuto. - Manuseio de ovos (Medidas de prevenção contra a S.E.) ● Verificação das informações do rótulo - Data de validade, indicação de consumo cru ou após cozimento, entre outras informações. ● Os ovos com casca devem ser mantidos abaixo de 10°C, e os ovos líquidos abaixo de 8°C. ● Lave as mãos após quebrar os ovos, higienize e desinfete os utensílios de cozinha.  No mínimo 1 minuto a 75°C
Vibrio parahaemolyticus 	Pescados frescos e seus produtos derivados, além de alimentos contaminados pelos utensílios de cozinha. (Principalmente alimentos salgados) 	● Prefere ambientes com sal e se desenvolve bem em salinidade de 2 a 5%. ● Sensível à água doce. ● Multiplica-se rapidamente. 	Forte dor de barriga, Diarréia, Vômito < cerca de 12 horas >	● Produtos de pescado e frutos do mar para consumo cru devem ser mantidos abaixo de 10°C. (O sashimi deve ser conservado abaixo de 4°C, de preferência) ● Consumir dentro de 2 horas após a retirada da geladeira. ● Sempre que possível, cozinhe bem os alimentos antes de consumi-los. ● (No mínimo 1 minuto a 75°C) ● Utilizar utensílios de cozinha exclusivos para frutos do mar. ● Lave bem os frutos do mar com água potável.  0~10°C 
Staphylococcus aureus 	Bentô (marmitta), onigiris, doces frescos, entre outros. 	● Distribui-se amplamente nas feridas em humanos e animais, bem como nas mucosas nasais e da garganta. ● Produz toxinas resistentes ao calor ao se multiplicarem nos alimentos. 	Náusea, Vômito, Diarréia, Dor de barriga < de 30 minutos a 6 horas >	● Pessoas com feridas nas mãos não devem tocar diretamente nos alimentos. ● Lavar e desinfetar bem as mãos e dedos. 
Campylobacter 	Carnes (como carne de frango), alimentos contaminados por animais de estimação ou água potável, entre outros.	● Basta uma pequena quantidade de bactérias para causar a doença. ● Sobrevive na água. ● Presente no trato intestinal dos animais, sendo principais fontes de contaminação : frangos, bovinos, animais de estimação, aves selvagens e ratos. 	Sintomas semelhantes aos de gripe, como diarréia, dor de barriga e febre Dor de cabeça < 1 a 7 dias / Longo período de incubação >	● Carnes como fígado bovino e frango devem ser bem cozidas até que o centro esteja totalmente cozido. ● As carnes devem ser armazenadas separadamente de outros alimentos ● Os utensílios usados para carnes devem ser exclusivos e não devem contaminar outros alimentos. ● A pia usada para descongelar frango em água corrente deve ser bem higienizada. 

Alimentos causadores		Sintomas e características < Período de incubação >		Pontos importantes para a prevenção	
De origem animal (Nome da toxina)	Fígado e ovários do baiacu. (Atenção! Dependendo da espécie de baiacu, as partes tóxicas podem variar. A pele, os ovários e até mesmo os músculos podem conter toxinas.) 	● Dormência nos lábios e na língua, falta de coordenação dos braços e das pernas, alteração da consciência, entre outros sintomas. (Existem casos fatais) ● É resistente ao calor e não perde sua toxicidade mesmo após o cozimento. ● As toxinas não são removidas mesmo quando o alimento é deixado de molho em água. < 20 minutos a 3 horas após a refeição >		● Não consuma o fígado nem os ovários do baiacu. ● Nunca prepare baiacu sem a devida qualificação.	
Veneno de baiacu (Tetrodotoxina)					
Toxina paralisante de moluscos (Saxitoxina, etc.)	Moluscos bivalves (como Asari e Akagai) que ingeriram plânctons tóxicos (※1) e acumularam toxinas em seus organismos. 	● Dormência na língua, nos lábios, no rosto e nos membros, além de falta de coordenação motora. (Existem casos fatais) ● É resistente ao calor e não perde sua toxicidade mesmo após o cozimento. < Aproximadamente 30 minutos após a refeição >		● Não colete moluscos bivalves em áreas costeiras ou marítimas onde haja ocorrência de toxinas de moluscos. ※A ocorrência de toxinas de moluscos é mais frequente no início da primavera. Na Província de Osaka (Osaka-fu), são realizados exames em moluscos bivalves e, com base nos resultados, são emitidos alertas e orientações à população.	
Intoxicação por diarréia por mariscos (Ácido ocaído)		● Diarréia (fezes aquosas), dor abdominal, vômitos, náuseas, entre outros sintomas. ● É resistente ao calor e não perde sua toxicidade mesmo após o cozimento. < 30 minutos a 4 horas após a refeição >		Ao praticar a coleta de mariscos, verifique as informações sobre a ocorrência de toxinas de moluscos no site da Província de Osaka ou em outras fontes oficiais.	
※1 : Entre os plânctons que servem de alimento para os moluscos bivalves, alguns possuem toxinas que podem causar intoxicação alimentar (como Alexandrium tamarense). Esses organismos são chamados de plânctons tóxicos. Nota 1 : A segurança dos moluscos comercializados é garantida pelas medidas adotadas para impedir a comercialização de moluscos tóxicos. Nota 2 : Quando não há mais ocorrência de plânctons tóxicos, as toxinas presentes no organismo dos moluscos bivalves diminuem e acabam desaparecendo.					
Alimentos causadores		Sintomas e características		Pontos importantes para a prevenção	
De origem vegetal (Nome da toxina)		● As substâncias tóxicas presentes nos cogumelos podem causar diversos sintomas, incluindo sintomas gastrointestinais e neurológicos. (Existem casos fatais)		● Como é extremamente difícil identificar corretamente ps cogumelos silvestres, nunca os consuma baseado em seu próprio julgamento.	
Toxinas de cogumelos (Illudin S, muscardina e outras substâncias relacionadas)	Cogumelo Tsukiyotake (Omphalotus japonicus), Cogumelo Kusaura benitake (Entoloma rhodopolium), entre outros. 				
Alimentos causadores		Sintomas e características < Período de incubação >		Pontos importantes para a prevenção	
● Atum, cavala, sardinha, saury-do-pacífico, entre outros. ● E seus produtos processados, como peixes secos, entre outros. 		● Rubor facial, febre, urticária, entre outros sintomas. ● É resistente ao calor e praticamente não é destruída pelo cozimento. ● A histamina é produzida a partir do aminoácido histidina existente no peixe. ● Os peixes de carne vermelha contêm quantidades particularmente elevadas de histidina e, por isso, apresentam maior risco de intoxicação por histamina. < De alguns minutos a 30 minutos após a refeição >		● Peixes frescos e seus produtos processados devem ser armazenados sob refrigeração ou congelamento. (No entanto, evite armazená-los por longos períodos na geladeira.) ● Durante o preparo da comida, não deixe os ingredientes à temperatura ambiente por período longo. ● Não congele e descongele repetidamente.	
Alimentos causadores		Sintomas e características < Período de incubação >		Pontos importantes para a prevenção	
Peixes e frutos do mar frescos destinados ao consumo cru (como lula e cavala). 		● Dor na parte superior do abdômen, diarréia, urticária, hematêmese, entre outros sintomas.(Anisakiase gástrica) (Além da anisakiase gástrica, as larvas de Anisakis podem penetrar no intestino ou em outros órgãos fora do trato intestinal, causando diversos sintomas.) < De algumas horas a cerca de dez horas após a refeição >		● Cozinhe aquecendo bem os peixes e frutos do mar. ● Congele e mantenha a -20°C por no mínimo 24 horas . ※O Anisakis é um parasita existente principalmente as vísceras dos peixes vivos, no entanto, à medida que o frescor do peixe diminui, as larvas podem migrar para os músculos. Por isso, recomenda-se remover as vísceras dos peixes e frutos do mar o mais rápido possível.	