



SALVADOR  
PREFEITURA

# CUIDADOS COM OS ALIMENTOS NO SÃO JOÃO

Dicas de como escolher, armazenar e alertas de saúde





# Índice

Fique atento! Local da compra.....	3
Fique atento! Manipuladores de alimentos.....	4
Milho.....	5
Alimentos derivados do milho.....	6
Amendoim.....	7
Cuidados com o amendoim.....	8
Coco.....	9
Receita.....	10
Bebidas alcoólicas.....	11
Alimentos embalados.....	12
Alergia alimentar.....	13
Fique Atento.....	15
Referências.....	16

# FIQUE ATENTO!

## Local da Compra

Observe se o ambiente está limpo, organizado e sem presença de animais, insetos ou roedores.



A lixeira deve ter tampa e pedal, e estar distante dos alimentos.



Fonte: Canva (2023)



Fonte: Canva (2023)

É proibida a utilização de tecidos e de outros materiais porosos para forrar bancadas ou proteger alimentos.



Fonte: Google (2023)



Fonte: Google (2023)

Os alimentos in natura não devem estar dispostos diretamente sobre o chão. Devem estar sobre estrados, prateleiras ou caixas plásticas.



Fonte: Google (2023)

# FIQUE ATENTO!

## Manipuladores de Alimentos



Fonte: Google (2023)

### Proteção no cabelo

- Boné, rede, touca, lenço.

### Uniforme

- Limpo e de cor clara.

### Mãos

- Sem ferimentos;
- Sem anéis, relógios e pulseiras;
- Unhas curtas, limpas e sem esmalte.

O funcionário que manipula os alimentos não deve ser o mesmo que manipula o dinheiro.



Fonte: Canva (2023)

Pia ou álcool em gel devem estar disponíveis para higienização das mãos de funcionários e clientes.



Fonte: Canva (2023)

Fonte: Canva (2023)

# MILHO

## COMO ESCOLHER?



Fonte: Canva (2023)

### Milho in natura:

Escolha espigas inteiras, com cascas íntegras, verdes, grãos firmes e sem pontos de bolor, mantidas em local fresco e seco, sem contato direto com o piso.

### Milho cozido:

Deve ser servido a temperatura  $>60^{\circ}\text{C}$  para evitar a contaminação por *Bacillus cereus*.



Fonte: Canva (2023)

A presença de vapor nos panelões pode indicar que a temperatura está adequada!

### Milho assado:

Prefira os que estiverem dourados e evite os de cor muito escurecida.



Fonte: Canva (2023)

# ALIMENTOS DERIVADOS DO MILHO

Preparações quentes devem ser mantidas bem aquecidas (observar presença de vapor), ou serem refrigeradas e aquecidas ao servir.



Fonte: Canva (2023)



Fonte: Canva (2023)



Fonte: Canva (2023)



Fonte: Canva (2023)

## Bolos

**Com cobertura:**  
Consumir em até 24h

**Sem cobertura:**  
Consumir em até 72h

## Benefícios

O milho é uma **importante fonte energético-protéica**, pois seus grãos são constituídos principalmente de carboidratos e a proteína representa cerca de 10% de sua composição.

Fonte de  
carotenóides

Rico em  
antioxidantes



Saúde dos  
olhos



Previne  
envelhecimento

# AMENDOIM

## COMO ESCOLHER?



Fonte: Canva (2023)

### Amendoim in natura:

Confira se as cascas estão íntegras, sem umidade evidente, que não estejam murchos ou mofados, com mal cheiro ou alteração de cor e que estejam mantidos em local sem contato direto com o piso.

### Amendoim cozido:

Não pode ter aspecto viscoso e deve ser mantido em temperatura acima de 60°C.



Fonte: Google (2023)

A presença de vapor pode indicar que a temperatura está adequada!

### Amendoim industrializado:

Conservar em local seco, escuro e fresco, de acordo com a recomendação do fabricante.



Fonte: Canva (2023)

# CUIDADOS COM O AMENDOIM

O armazenamento inadequado do amendoim pode aumentar o risco de desenvolvimento de fungos produtores de aflatoxina.

A aflatoxina é uma substância que pode causar doenças!

- Observe o local de compra;
- Guarde em local seco, fresco e sem umidade.



Fonte: Canva (2023)

## Benefícios

Fonte de gorduras mono e poliinsaturadas



Saúde Cardiovascular

Fonte de proteínas



Desenvolvimento Muscular

Fonte de minerais como potássio e fósforo



Saúde dos ossos



# COCO

## COMO ESCOLHER?



Fonte: Canva (2023)

O coco seco não pode estar rachado, com umidade ou bolor. Deve ter um som estridente ao bater com o cabo de uma faca e ser ralado na hora, de preferência.

Conserve o coco fresco na geladeira!



Fonte: Canva (2023)

## Benefícios

Rico em  
aminoácidos,  
vitaminas e  
minerais



Melhora  
o sono



Promove  
bem-estar

Rico em  
fibras



Saúde  
Intestinal

Propriedades  
antioxidantes



LDL



HDL

# RECEITA

## LEITE DE COCO CASEIRO

### Ingredientes:

- Polpa de 1 coco seco em pedaços
- 3 xícaras (chá) de água quente

### Modo de preparo:

Em um liquidificador, colocar a polpa do coco seco e a água quente. Liquidificar por cerca de 3 minutos. Coar com o auxílio de uma peneira e espremer bem até extrair todo o leite.

**Pode ser consumido por até 3 dias e deve ser mantido sob refrigeração.**



# BEBIDAS ALCOÓLICAS



Fonte: Google (2023)

## Deve ter rótulo com as informações:

- Lista de ingredientes
- Lote
- Validade
- Número de registro no MAPA
- Informações do fabricante
- Teor alcoólico
- Informações sobre ingredientes alergênicos
- Valor energético

Guarde a garrafa em pé, para evitar que o álcool evapore e a bebida acabe fermentando.

Guarde em local escuro, pois a luz pode acelerar a oxidação e alterar a cor e o sabor.



Fonte: Google (2023)

# ALIMENTOS EMBALADOS

Nos alimentos industrializados, sempre observe as recomendações de conservação e armazenamento que estão nos rótulos.

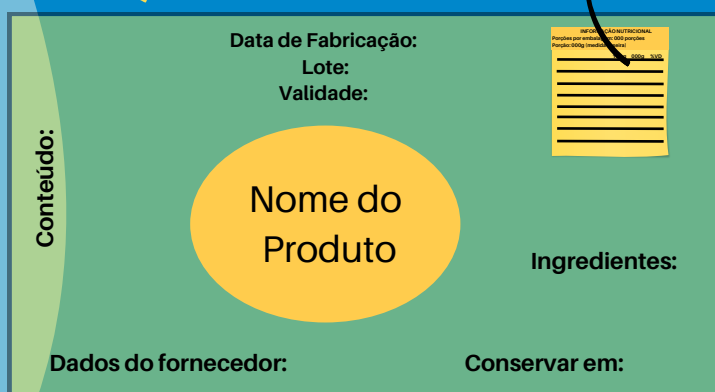


Fonte: Google (2023)

Alimentos embalados ou porcionados na ausência do consumidor, devem estar identificados com data de fabricação e validade, inclusive as bebidas.

A rotulagem é indispensável e traz informações necessárias para o consumo adequado e seguro dos alimentos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000g (medida caseira)			
	100 g	000g	%VD
Valor Calórico (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras Totais (g)			
Gorduras Saturadas (g)			
Gorduras Trans (g)			
Fibra Alimentar (g)			
Sódio (mg)			



A tabela nutricional é obrigatória nos rótulos de todo alimento embalado na ausência do consumidor, com exceção das bebidas.

# ALERGIA ALIMENTAR

A alergia alimentar é uma reação adversa que ocorre em pessoas sensíveis, após consumirem determinado alimento.

## Sinais e Sintomas

- Coceira e vermelhidão na pele
- Inchaço no rosto
- Falta de ar
- Dificuldade para respirar
- Tontura e desmaio
- Vômitos e enjoos
- Diarreia



## Alimentos mais alergênicos consumidos no período junino



Fonte: Canva (2023)

Amendoim



Fonte: Canva (2023)

Leite



Fonte: Canva (2023)

Ovos

# ALERGIA ALIMENTAR

Alimentos alergênicos não devem ser armazenados juntamente com outros alimentos.



Fonte: Canva (2023)

Fonte: Canva (2023)



Fonte: Canva (2023)

Utensílios que entram em contato com alimentos alergênicos também não devem ser compartilhados em outras preparações.

Na rotulagem, é obrigatória a presença de informações como:

**ALÉRGICOS:  
CONTÉM  
LEITE E  
DERIVADOS**

**ALÉRGICOS:  
PODE  
CONTER  
AMENDOIM**

**NÃO  
CONTÉM  
GLÚTEN**

# FIQUE ATENTO!



As comidas e bebidas típicas são muito calóricas. Não abuse, consuma com moderação!

## CANAIS DE COMUNICAÇÃO DA VISA

### **Fala Salvador:**

Telefone - 156

### **Site da VISA:**

[www.saude.salvador.ba.gov.br/vigilancia-sanitaria/](http://www.saude.salvador.ba.gov.br/vigilancia-sanitaria/)

# REFERÊNCIAS

ASCOM. Prefeitura de Salvador. Vigilância Sanitária alerta para cuidados na compra de produtos juninos. Salvador: Secretaria Municipal de Saúde, 2021a. Disponível em: <http://www.saude.salvador.ba.gov.br/vigilancia-sanitaria-alerta-para-cuidados-na-compra-de-produtos-juninos/>.

ASCOM. Prefeitura de Salvador. Vigilância Sanitária (VISA) realiza ações de fiscalização nos locais que comercializam alimentos típicos do período junino. Salvador: Secretaria Municipal de Saúde, 2021b. Disponível em: <http://www.saude.salvador.ba.gov.br/vigilancia-sanitaria-alerta-para-cuidados-na-compra-de-produtos-juninos/>.

BRASIL, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Consolidação das Normas de Bebidas, Fermentado Acético, Vinho e Derivados da Uva e do vinho: anexo à norma interna DIPOV nº 01/2019 - Cartilhão/Coordenação Geral de Vinhos e Bebidas. Brasília, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde/Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria de Colegiado RDC Nº 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 172, de 04 de julho de 2003. Poder Executivo, de 07 de julho de 2003. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 7 jul. 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº. 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União. 2004; 15 set.

BRASIL. Ministério da saúde. Agencia nacional de vigilância sanitária. Resolução RDC ° 26 de 02 de julho de 2015. Dispõe sobre os requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares. Diária Oficial da União República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 03 jul. 2015.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Mapa. Instrução Normativa Mapa nº 3, de 28 de janeiro de 2009, estabelece os critérios e procedimentos para o controle higiênico-sanitário do amendoim e seus subprodutos na cadeia produtiva. Brasília, DF, nº.3, 28 jan. 2009.

CARVALHO, R. F. Industrialização do Côco - beneficiamento (Produção de coco ralado e leite de coco REtec/ BA, 2007.

COSTA, N. Alimentos funcionais - compostos bioativos e efeitos fisiológicos - 2 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2016.

EIS, A. R. R. et al. Conhecendo os benefícios dos alimentos: Alimentos funcionais. EXTRAMUROS-Revista de Extensão da UNIVASF, v. 4, n. 2, p. 124-136. Petrolina, PE, 2016.

FREIRE, R. M. M. et al. Emprapa. 11 Propriedades Nutricionais e Processamento. Coleção 500 Perguntas 500 Respostas, p. 179. Brasília, DF, 2009.

NAVES, M. M. V. et al. Avaliação química e biológica da proteína do grão em cultivares de milho de alta qualidade protéica. Pesquisa Agropecuária Tropical, v. 34, n. 1, p. 1-8, 2004.

PENHA, E. M. Embrapa Agroindústria de Alimentos. Licor de frutas. Brasília, DF, 2006.

SALVADOR. Decreto nº 26.849 de 09 de dezembro de 2015. Regulamenta a Lei nº 8.900 de 03 de setembro 2015, que dispõe sobre a comercialização de alimentos em logradouros, áreas 58 e vias públicas - Food Trucks e outros equipamentos. Diário Oficial do Município de Salvador, ano XXIX, N ° 6.478, 2015.



**Secretaria  
da Saúde**



Diretoria de Vigilância da Saúde  
Coordenação de Vigilância Sanitária  
Gerência de Vigilância e Segurança dos Alimentos

Elaborado por:

**Andresca Câmara da Silva**  
**Caroline Santana Figueredo**

Estagiárias Curriculares de Nutrição da UFBA

Sob supervisão técnica das Nutricionistas: Emanuela Brito e Gilmara S. Macedo