**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**REGRAS DE OURO PARA A PREPARAÇÃO HIGIÊNICA DOS ALIMENTOS – II**

**Cozinhar Bem os Alimentos**

**Muitos alimentos crus (em particular, frango, carne e o leite não pasteurizado), muitas vezes, estão contaminados por agentes patogênicos. Eles podem ser eliminados no cozimento dos alimentos. Não devemos nos esquecer que a temperatura aplicada deve chegar pelo menos a 70 o C na massa total do alimento.**

**Lavar Bem as Mãos**

**Deve-se lavar as mãos antes de começar a preparar os alimentos e depois de qualquer interrupção (em particular, depois de trocar fraldas, ou ir ao banheiro).**

**Caso esteja preparando certos alimentos crus, tais como peixes, carnes ou frango deve-se lavar as mãos antes de manipular outros produtos alimentícios. Em caso de infecção das mãos, deve-se fazer um curativo antes de entrar em contato com alimentos.**

**Não se deve esquecer de certos bichos de estimação (cães, pássaros, e, sobretudo tartarugas) que guardam muitos agentes patogênicos perigosos que podem passar para as mãos das pessoas e destas para os alimentos.**

**Manter Rigorosamente Limpas Todas as Superfícies da Cozinha**

**Como os alimentos são facilmente contaminados, convém manter completamente limpas todas as superfícies usadas no preparo. Não se deve esquecer que qualquer desperdício, migalhas ou mancha pode ser um reservatório de germes. Os panos de prato e utensílios devem ser trocados diariamente e fervidos antes de serem novamente usados. As vassouras e rodos também devem ser lavados freqüentemente.**

**Manter os Alimentos Fora do Alcance de Insetos, Roedores e Outros Animais**

**Os animais costumam transportar microorganismos patogênicos que causam doenças alimentares. A melhor medida de proteção é guardar os alimentos em recipientes bem fechados.**

**Usar Água Pura**

**A água pura é tão importante para preparar os alimentos como para beber. Se o abastecimento público não inspira confiança, convém ferver a água antes colocá-la em alimentos ou antes de fazer gelo com ela. É muito importante ter cuidado com a água usada para preparar a comida dos lactantes.**

***http://saude.terra.com.br***