



COZINHAS COLETIVAS

Guia Prático para Utilização



ITABUNA
2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL DA BAHIA

COZINHAS COLETIVAS

Guia Prático para Utilização

ITABUNA
2022



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição Não Comercial 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

REITORA

Joana Angélica Guimarães da Luz

VICE-REITOR

Francisco José Gomes Mesquita

PRÓ-REITOR DE AÇÕES AFIRMATIVAS

Sandro Augusto Silva Ferreira

DIRETORIA DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS

Amanda Suelen Ferreira Bastos

COORDENADORA DE QUALIDADE DE VIDA

Iris-Leyde Lima Vieira

CHEFE DA SEÇÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE ESTUDANTIL

Luce Alves da Silva

CHEFE DA SEÇÃO DE PRODUÇÃO DE SAÚDE E CUIDADO

Joeldo Pereira Santos

CRÉDITOS DE IMAGENS/VETORES:

Canva.com

Sumário

Apresentação	6
Contaminação de alimentos.....	8
Contaminação Física.....	9
Contaminação Química	10
Contaminação Biológica	11
Conservação do alimento	12
Como descongelar os alimentos?.....	13
Higiene Pessoal	14
POP 1: Higienização das mãos	14
Higiene ambiental	15
Limpeza	15
Desinfecção	16
POP 2: Desinfecção de utensílios	17
Como higienizar frutas e hortaliças	18
POP 3: Higienização de frutas e hortaliças	18
Uso do espaço	19
Horário de funcionamento.....	19
Higiene do espaço	20
Dicas de uso.....	21
Uso do refrigerador	22
Uso do micro-ondas	23
Preparo dos alimentos: Sugestão de refeições e guia de receitas	24
Referências	25

Apresentação

O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) é básico e imprescindível à vida, conforme Artigo nº 25, da Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948. No Brasil, após intensa mobilização social, a alimentação foi incluída como direito social na Constituição Federal, com a aprovação da Emenda Constitucional nº 64/2010. Embora haja garantia constitucional, na prática, o DHAA permanece como desafio a ser enfrentado, devendo ser assegurado por meio de políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), de responsabilidade do Estado e da Sociedade (BRASIL, 2012). Nas Instituições de Ensino Superior (IES), os Restaurantes Universitários (RU) são responsáveis por fornecer alimentação adequada às necessidades nutricionais dos estudantes, garantindo segurança alimentar e nutricional à comunidade acadêmica junto a preços baixos (LIMA et al., 2019; MOREIRA JUNIOR et al., 2015). Contudo, nem todas as IES brasileiras possuem RU, o que contribui para que estas instituições sejam ambientes favoráveis ao consumo de produtos alimentícios com baixa qualidade nutricional e, conseqüentemente, barreiras para a promoção de uma alimentação saudável (OLIVEIRA et al., 2017).

No intuito de corroborar com a segurança alimentar aos estudantes, a UFSB vem disponibilizando auxílio-alimentação para estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica e promovendo ações de educação alimentar e nutricional que visam contribuir com escolhas alimentares acessíveis e saudáveis e com a promoção da saúde da comunidade estudantil.

Apresentação

A necessidade de consolidar mais ações sustentáveis e promotoras da segurança alimentar dentro da universidade, conduziu a PROAF, em parceria com as Coordenações Administrativas dos Campi, a propor espaços destinados a realização de refeições in loco, denominados Cozinhas Coletivas. Para além da garantia física do espaço destinado à alimentação, as cozinhas coletivas representam estímulo a democratização do espaço universitário, a solidariedade, ao fortalecimento de vínculos sociais entre a comunidade universitária e a ações de sustentabilidade e promoção da saúde.

Para que a proposta ora apresentada seja exequível, torna-se necessário o bom uso do espaço em relação às condições de higiene e cuidado com os equipamentos. Pensando nisso, a PROAF, através da Seção de Promoção à Saúde Estudantil, da Coordenação de Qualidade de Vida (CQV), elaborou o Guia Prático para Utilização das Cozinhas Coletivas. Esperamos que essa iniciativa conduza você, estudante da UFSB, ao cuidado coletivo do espaço universitário e à promoção da alimentação saudável durante a sua vivência universitária.

Com carinho, Equipe CQV

Contaminação de alimentos

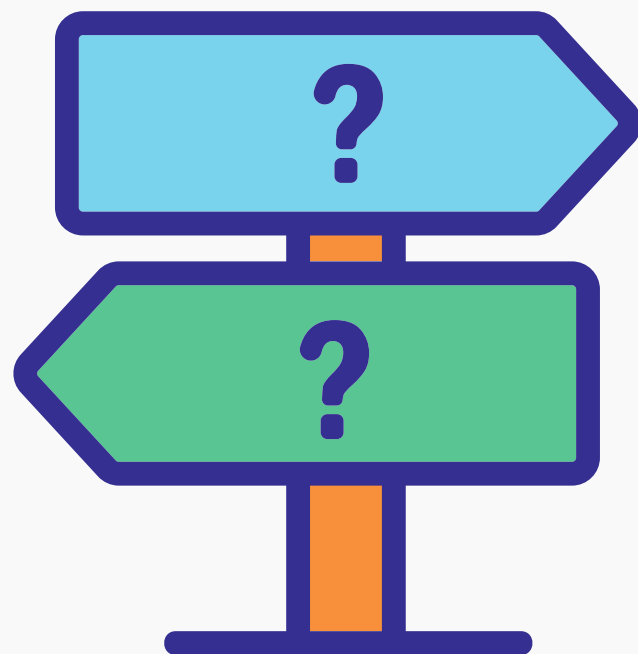
Alimento seguro é aquele que não contém agentes contaminantes em níveis que possam causar danos à saúde do consumidor.

A contaminação dos alimentos pode ter origem através da ação de manipuladores, do ambiente, das pragas, das superfícies, utensílios e equipamentos. Pode ser ocasionada pela presença de substâncias, partículas estranhas ou microrganismos prejudiciais que não fazem parte de sua composição original, representando perigo à saúde humana.

Você sabia?

Os manipuladores de alimentos são os principais causadores das contaminações de alimentos.

Isso ocorre devido a práticas inadequadas de higiene e manipulação dos alimentos.



A prevenção às contaminações é essencial para garantir a segurança dos alimentos e passa obrigatoriamente pelo conhecimento de suas causas e maneiras de serem evitadas.

Contaminação física

A contaminação física ocorre quando há nos alimentos a presença de partículas estranhas e visíveis a olho nu.

Exemplos: palitos, pedaços de vidro, metal, unhas, fio de cabelo, pedras, palha de aço, espinha, ossos, plásticos, vidros e outros.



Imagem 1: Cabelo no alimento



Imagem 2: Vidro no alimento



Imagem 3: Pedra no alimento

Contaminação química

A contaminação química ocorre quando há a presença de substâncias químicas, produtos de degradação do próprio alimento, toxinas naturais ou metabólitos tóxicos.

Exemplos: resíduos de produtos de limpeza (sabão ou detergente), cloro (utilizado na sanitização das frutas, legumes e verduras), pesticidas (quando não é feita a correta higienização após a dedetização do ambiente ou quando há a aplicação incorreta desses produtos), resíduos de drogas veterinárias (hormônios e antibióticos), micotoxinas, toxinas de peixes marinhos, entre outros.



Imagem 4: Resíduos de detergente em taças

Contaminação biológica

A contaminação biológica ocorre quando há a transferência de contaminantes de um determinado local para os alimentos. Exemplos: microrganismos como bactérias, fungos, vírus e larvas de moscas podem ser causadores de contaminações biológicas em alimentos.



Imagem 5: Fungo em laranja



Imagem 6: Fungo em pão

Conservação do alimento

Dentre todos os itens que exercem influência sobre o desenvolvimento das bactérias, a temperatura é a principal ferramenta utilizada para controlar sua multiplicação em um alimento, principalmente no caso de bactérias patogênicas, causadoras de doenças

As bactérias patogênicas não se multiplicam a temperaturas inferiores a 0°C , possuindo multiplicação insignificante entre 0°C e 4°C .

De maneira análoga, as temperaturas compreendidas entre 5°C e 60°C apresentam maiores riscos ao alimento, uma vez que dentro desse intervalo ocorre a multiplicação das bactérias, sendo a faixa de temperatura entre 30°C e 45°C considerada a de maior risco.



ATENÇÃO:

Para que as refeições prontas para consumo (marmitas) trazidas de casa e que não terão consumo imediato não ofereçam risco à saúde, é importante manter os alimentos sob temperatura adequada, sob refrigeração.

Como descongelar os alimentos?

O descongelamento deve ser conduzido de forma a evitar que as áreas superficiais dos alimentos se mantenham em condições favoráveis à multiplicação microbiana. O descongelamento deve ser efetuado em condições de **refrigeração**, ou seja, na geladeira à temperatura inferior a 5°C (cinco graus Celsius) ou em forno de **microondas** quando o alimento for consumido imediatamente.



Os alimentos submetidos ao descongelamento devem ser utilizados em curto espaço de tempo. Caso não sejam imediatamente utilizados, deverão ser mantidos sob refrigeração e não devem ser recongelados.

Higiene Pessoal

Os seres humanos são os principais causadores das contaminações dos alimentos por carregarem em todo o seu corpo diferentes bactérias, entre as quais estão as responsáveis por doenças de origem alimentar.

Higienizar as mãos frequentemente e de maneira correta é uma das ações mais importantes para garantir a segurança dos alimentos. Por isso, deve-se seguir algumas etapas, conforme as ilustrações abaixo:

POP 1: Higienização das mãos



Higiene Ambiental

A higiene ambiental compreende as operações de higienização da estrutura física (piso, paredes etc), equipamentos, bancadas de trabalho e utensílios, realizadas de forma a minimizar os riscos de contaminação dos alimentos.

A higienização compreende as etapas de limpeza e desinfecção. Para higienizar com segurança um ambiente, é importante compreender a diferença entre esses termos: Limpeza - operação de remoção de substâncias indesejáveis, tais como terra, poeira, gordura e outras sujidades.

Limpeza

A limpeza é a primeira etapa da higienização, na qual deve-se:

1. Retirar ou recolher as sujidades e resíduos aparentes;
2. Lavar com água (de preferência aquecida) e sabão ou detergente;
3. Enxaguar bem as superfícies com água corrente até a total retirada do sabão ou detergente.



Imagem 8:
Prato com resíduos de alimentos



Imagem 9:
Lavagem do prato

Desinfecção

A desinfecção consiste na operação de redução, por método físico e ou agente químico, do número de microrganismos em nível que não comprometa a qualidade higiênico-sanitária do alimento. A Sanitização pode ser realizado das seguintes maneiras:

1. Com a utilização do calor, imergindo o material por 15 minutos em água fervente ou no mínimo a 80°C.
2. Através de uma solução sanitizante, a qual deve permanecer em contato mínimo com a superfície por 15 minutos ou de acordo com recomendações constantes do rótulo.



Imagem 10: Desinfecção do Prato com álcool

Atenção:

Após o contato com sanitizante as superfícies devem ser enxaguadas em água corrente, exceto quando a solução utilizada for o álcool 70%.



POP 2: Desinfecção de utensílios

POP 2: Desinfecção de utensílios (copos, pratos, talheres, xícaras, etc.)



Retire os restos de alimentos dos utensílios



Lave os utensílios com detergente



Enxágue os utensílios com água corrente



Escorra o excesso de água



Aplique sanitizante (álcool 70%)



Coloque os utensílios para secar naturalmente ou seque com papel toalha não reciclável

Como higienizar frutas e hortaliças?

Os hortifrutis que serão consumidos crus e com casca, necessitarão passar pelo processo completo de higienização, conforme descrito a seguir. Aqueles vegetais que serão submetidos a cocção, necessitarão apenas de lavagem em água potável corrente, desde que a temperatura de cocção atinja 70°C no centro do alimento.

POP 3: Higienização de frutas e hortaliças



1

Selecione as partes próprias e descarte as inadequadas para consumo.

2

Lave os vegetais criteriosamente com água potável, um a um ou folha por folha.

3

Coloque os vegetais em imersão em solução clorada 10ppm por 15 minutos (equivalente a 1 colher de sopa de água clorada para 1 litro de água).

4

Enxague os vegetais com água potável, um a um ou folha por folha.

5

Deixe a água dos vegetais escorrer naturalmente

SOLUÇÃO CLORADA

Uso do espaço

Horário de Funcionamento

As cozinhas coletivas estão presentes nos 3 campi da UFSB. Seu horário de funcionamento é das **08h às 22h.**



Anotaí

As cozinhas são de uso coletivo. O preparo de refeições de grande porte e/ou que exigem um tempo de uso demasiado do espaço pode acarretar em dificuldade de uso do espaço devendo, por isso, ser evitado.

Uso do espaço

Higiene no espaço

A limpeza do espaço é realizada 1 única vez ao dia por pessoal terceirizado. Como não há uma equipe de limpeza exclusiva para esse espaço, cada estudante deve se responsabilizar pela higienização dos seus utensílios pessoais (prato, vasilhas, copo e talheres).

Sendo assim, sempre que utilizar o espaço, certifique-se de que não deixou utensílios e equipamentos sujos ou restos de alimentos fora da lixeira.



Uso do espaço

Dicas de uso



As luzes devem ser desligadas após o uso do espaço;

Após o uso dos equipamentos, certifique-se de que não fiquem ligados nas tomadas (exceto o refrigerador);

Certifique-se de que o refrigerador e freezer estão fechados após acondicionar sua refeição;

Confira se as torneiras foram fechadas após o uso;

Não esqueça de deixar as lixeiras tampadas para não atrair pragas e odor para o ambiente e, com isso, gerar contaminação do local.

Uso do refrigerador

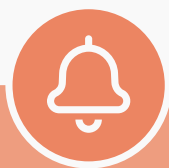
O correto armazenamento de alimentos e bebidas diminui os riscos de perda e contaminação de produtos. Para armazenar os alimentos de forma correta devemos:

1. Não sobrecarregar os refrigeradores e respeitar o espaçamento mínimo necessário que garanta a circulação de ar;
2. Evitar encostar os alimentos nas paredes dos equipamentos, a fim de garantir a circulação de ar;
3. Abrir portas dos refrigeradores e freezers o mínimo de vezes e tempo possível, a fim de evitar a perda do ar frio;
4. Os alimentos armazenados no refrigerador ou congelador devem ser devidamente embalados, identificados e separados para evitar a contaminação cruzada ou troca das marmitas. Sugerimos o uso de etiquetas para identificação das marmitas;
5. Não devem ser armazenados alimentos em caixa de papelão ou qualquer outro material que possa trazer risco de contaminação aos alimentos;
6. Os alimentos cozidos podem ficar no refrigerador por até 72h. Entretanto, devido a necessidade de espaço nesse equipamento, orientamos que os alimentos não fiquem mais do que 24h no equipamento.

Uso do micro-ondas

Todo o espaço das cozinhas coletivas é de uso coletivo. Por isso, trouxemos algumas orientações visando o zelo do patrimônio público e a destinação correta do bem:

- 1 - Não coloque utensílios metálicos para aquecer no micro-ondas para não danificar o aparelho e causar acidentes;
- 2- Aqueça seu alimento em recipiente parcialmente fechado para evitar que o alimento a ser aquecido suje o micro-ondas;
- 3- Caso você suje o equipamento durante o uso, você deve limpá-lo com auxílio de um pano ou papel toalha. Cuidado para não molhar o equipamento.



Os resíduos de alimentos são fatores de atração de pragas (baratas, roedores e outros).

L E M B R E T E

Preparo dos alimentos: Sugestão de refeições e guia de receitas

Considerando que também é papel da universidade auxiliar na construção de hábitos saudáveis da sua comunidade acadêmica, em 2019, a Seção de Promoção à Saúde Estudantil elaborou o Guia Alimentar Universitários, com o objetivo de contribuir para uma melhor qualidade de vida dos estudantes. Ao final do Guia, trouxemos algumas receitas que poderão servir de inspiração e contribuir com a autonomia alimentar dos estudantes de maneira prática, a fim de que seja possível conciliar alimentação saudável com a rotina de aulas e estudos.

Confira também outros materiais voltados à promoção da alimentação saudável na UFSB. Acesse nosso site e redes sociais e veja os diversos materiais que produzimos para vocês.



Referências

- ABRASEL- Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. Guia de Boas Práticas para Serviços de Alimentação - Programa Qualidade na Mesa. 2006. 112 p.
- BERTIN, B.; MENDES, F. Segurança de alimentos no comércio: atacado e varejo. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2011. 240 p.
- LIMA, K.A. et al. Escolha alimentar de universitários de uma universidade do Paraná. *Visão Acadêmica*, Curitiba, v.20 n.1, p.103-112, 2019.
- MOREIRA JUNIOR, F.de J. Satisfação dos usuários do restaurante universitário da universidade federal de santa maria: uma análise descritiva. *Sociais e Humanas*, v. 28, n. 02, p. 83 - 108, 2015. <http://doi.org/10.5902/2317175814891>
- OLIVEIRA, M.C. de. et al. Ambientes alimentares universitários: percepções de estudantes de Nutrição de uma instituição de ensino superior. *Demetra*, v.12, n.2, p. 431-445, 2017. <http://doi.org/10.12957/demetra.2017.26799>