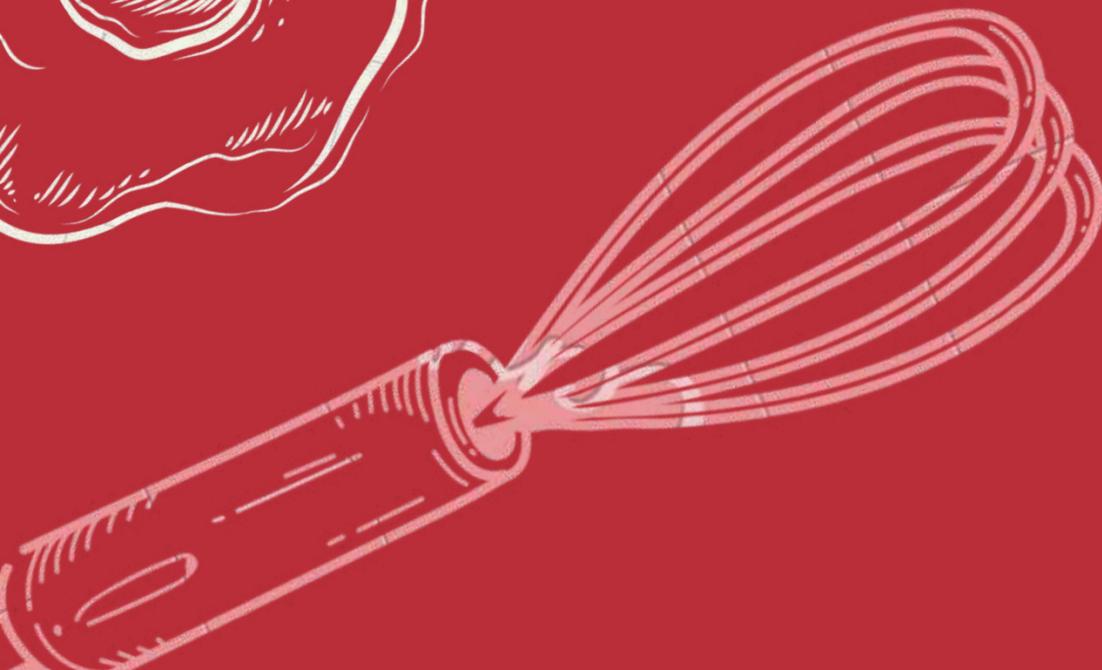




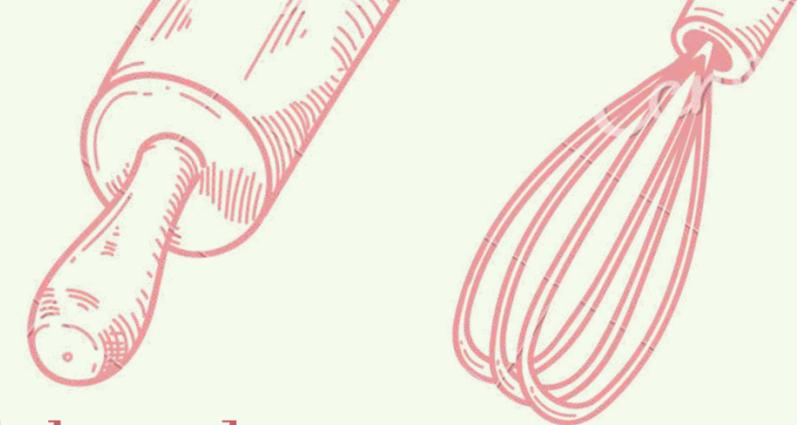
# Produção Caseira de Alimentos



ELEVA



# INTRODUÇÃO



Esse material foi carinhosamente elaborado para auxiliar na produção caseira de alimentos destinados à venda. A preocupação com a saúde do consumidor deve ser um ponto extremamente importante quando lidamos com a comercialização de alimentos. Com a crise atual e a pandemia, muitos têm se reinventado com aquilo que têm e sabem. Para te ajudar numa produção segura dos alimentos, nós fizemos esse E-book com várias dicas e informações. Esperamos que você consiga colocar todos os pontos em prática e tenha uma produção com muito mais segurança higiênico-sanitária, lucro e profissionalismo.

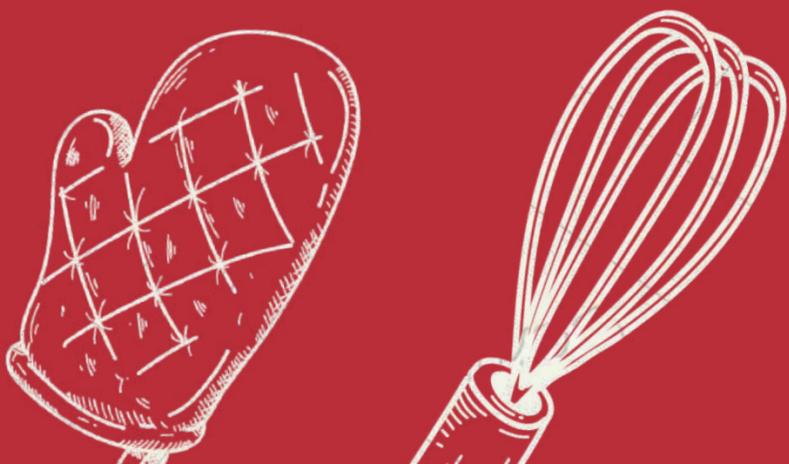
# Estrutura Física

Sabemos que sua cozinha não foi planejada para a produção e comercialização de alimentos, e por isso a estrutura não é completamente adequada para essa finalidade. No entanto, podemos melhorar o layout para garantir a segurança higiênico-sanitária e conforto às pessoas que trabalham nessa área. Inicialmente, avalie a estrutura do local, veja se é possível remanejar os móveis para ter mais espaço, colocar armários embutidos e retirar objetos em desuso. Deixe tudo sempre organizado, todos os itens em seus devidos locais, dessa forma o processo de produção flui muito melhor.



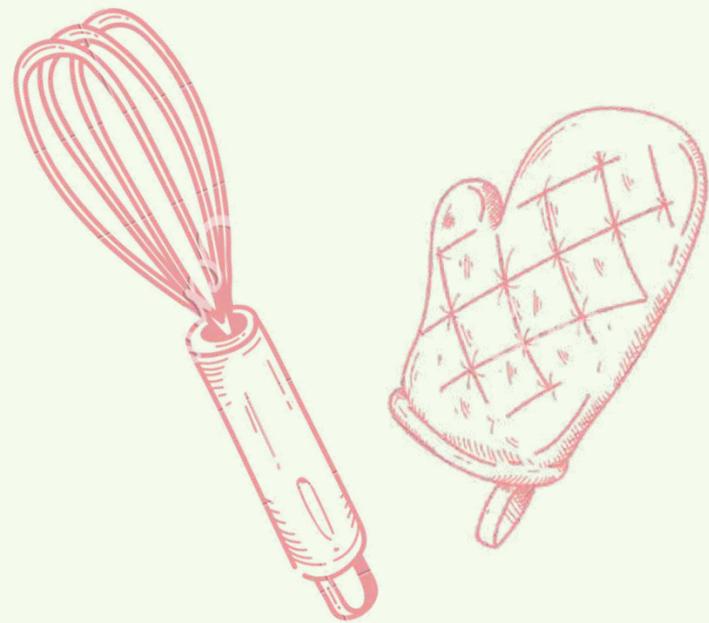
# Ventilação

É importante ainda que a cozinha tenha uma boa ventilação, pois o conforto térmico é necessário para um bom dia de trabalho. A ventilação natural é a melhor opção, pois confere uma renovação do ar e climatização do ambiente. Se o fogão ou forno são bastante utilizados, a instalação de um coifa também pode auxiliar nessa climatização.





## Quantitativo de Pessoal



Perceba quantas pessoas trabalham nessa cozinha. O tamanho é suficiente para que todas trabalhem de forma efetiva e sem problemas de locomoção? Se não, veja a possibilidade de alternar turnos de trabalho ou alternar atividades, para que o ambiente seja o mais tranquilo possível para a execução do trabalho.



# Higiene Ambiental

O local de trabalho deve ser sempre higienizado ao início e ao final das atividades. Durante o período de produção, ainda é importante avaliar a necessidade de uma higienização intermediária. O ambiente precisa estar constantemente limpo para que não ocorra qualquer tipo de contaminação. Se perceber que a limpeza não está boa, dê uma pausa nas atividades, faça a higienização e volte ao trabalho. Antes de iniciar o procedimento de higienização, separe todos os materiais que serão utilizados. Após o uso, higienize também os materiais (luvas, rodos) e guarde em local próprio.



# Como higienizar?



A higienização consiste em duas etapas: limpeza e desinfecção. A limpeza é a retirada de sujidades visíveis, restos de alimentos, poeira, entre outros. A sanitização é a eliminação ou redução segura de microrganismos que podem causar mal à saúde.

A limpeza geralmente é realizada por meios mecânicos: rodo, vassoura, bucha, pano. A sanitização é feita por meio de produtos químicos: detergente, solução clorada, álcool e produtos específicos para sanitização. Essas duas etapas precisam ser realizadas em conjunto para que se tenha uma higienização correta.

Na sanitização de superfícies como bancadas e prateleiras, pode-se utilizar o álcool 70%, e na higienização de pisos, por exemplo, pode-se utilizar a solução clorada com tempo de ação de 15 minutos.





# Algumas Observações



O piso não pode nunca ser varrido a seco, pois partículas de poeira levantam no ar e podem contaminar superfícies e os alimentos.



Não se deve utilizar a palha de aço, pois ela solta resíduos que podem contaminar os alimentos. Substituir por fibraço ou esponja de fibra sintética.



Cada atividade que exige um equipamento de proteção individual como a luva de borracha, por exemplo, deve ter sua própria luva. Para isso compre luvas de cores diferentes, assim você não se confunde.

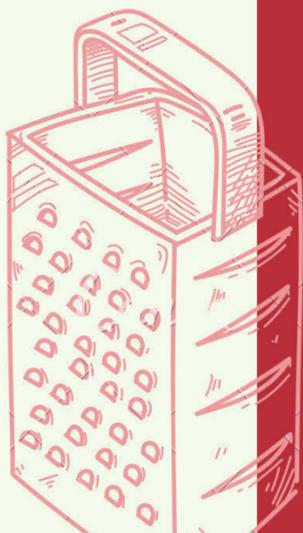


A bucha deve ser trocada, no mínimo, uma vez por semana, ou de acordo com a necessidade, e higienizada diariamente em água fervente ou solução clorada.



# PRODUTOS PARA HIGIENIZAÇÃO

De instalações, utensílios e  
alimentos



## ÁLCOOL 70%

Deixe evaporar  
naturalmente



## SOLUÇÃO CLORADA

Diluição de 1cl de sopa de  
água sanitária 2% em 1L  
de água potável

Deixe agir por 15 minutos

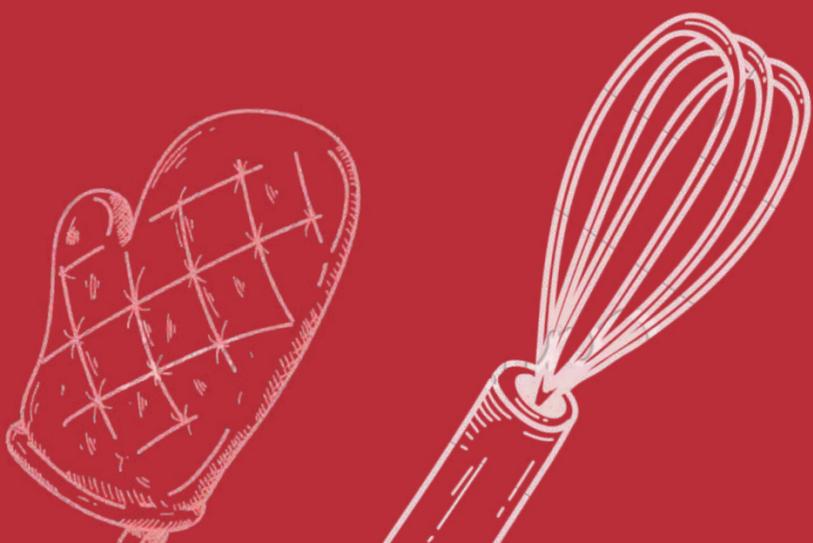
## DETERGENTE

Neutro, inodoro e  
incolor



# Compra de Ingredientes

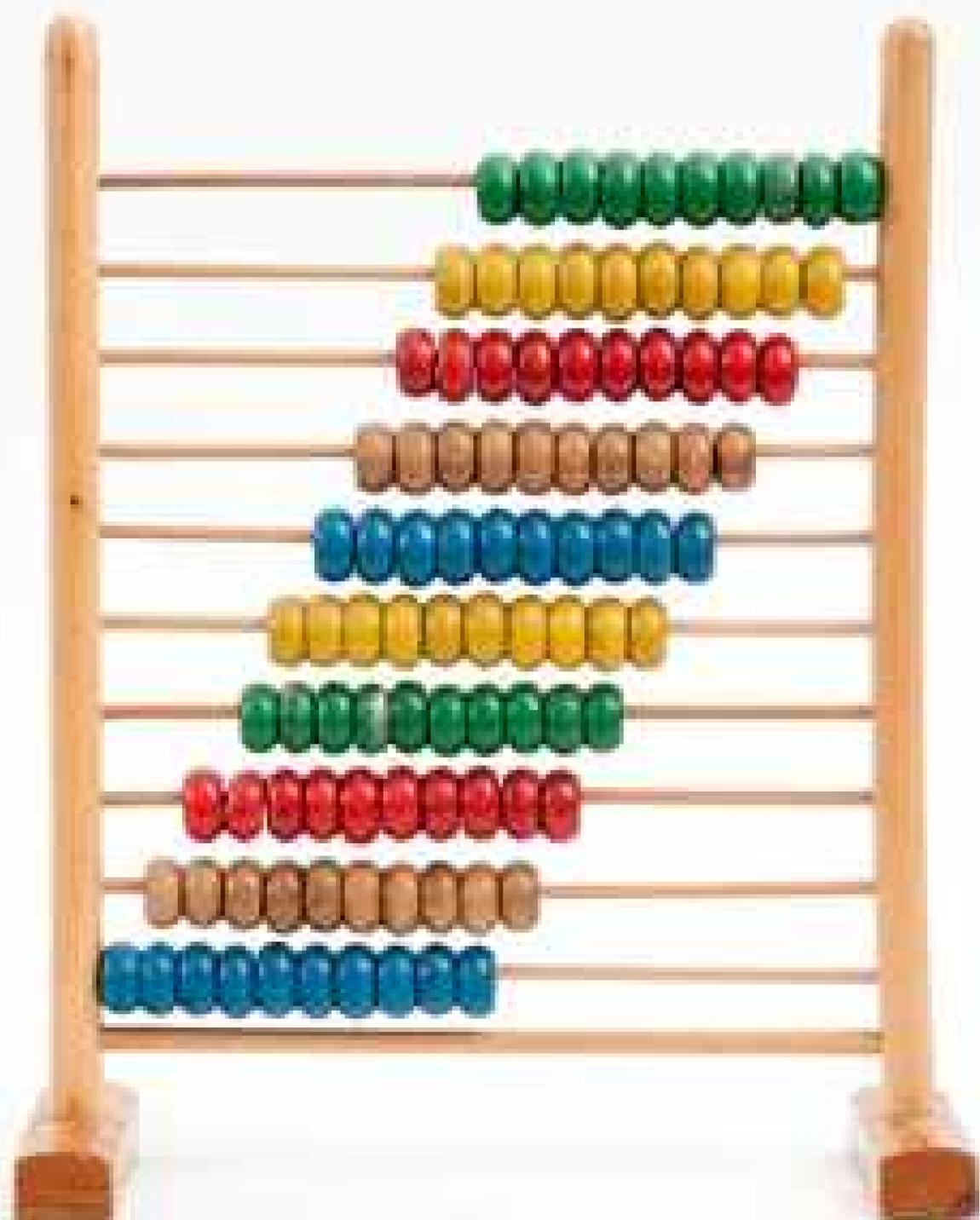
É importante lembrar de manter sempre um padrão nas suas receitas. Testar diversas marcas até encontrar aquela que te traz o melhor resultado, e mantê-la. Fique sempre atento à composição dos produtos, pois ela tende a mudar constantemente, podendo gerar alterações nas preparações.



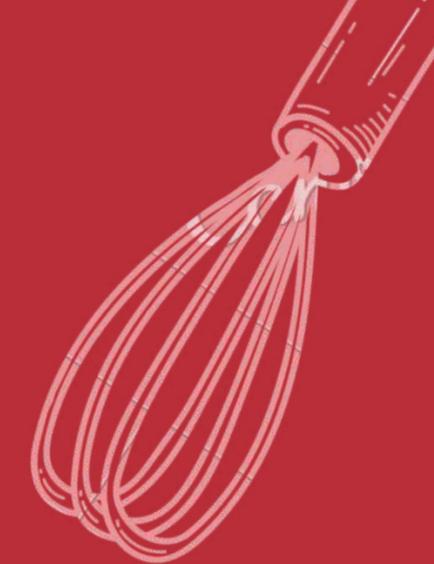
# Vamos falar de preço

Existe um índice que se chama Fator de Correção (FC) e é muito utilizado na culinária. Ele é calculado por meio da relação entre o Peso Bruto (PB) do alimento e o Peso Líquido (PL), sendo o Peso Bruto o peso total do alimento e o Peso Líquido, aquilo que de fato será consumido e utilizado. Esse valor nos auxilia a saber o quanto estamos consumindo de um determinado produto, e portanto a quantidade necessária a ser comprada. Utilizando o FC, podemos calcular também o Preço Real de um produto. Muitas vezes optamos por comprar o mais barato, mas na verdade acabamos pagando mais caro, uma vez que o produto pode ter muitas perdas.





Para calcular o PREÇO REAL de um produto, basta multiplicar o PREÇO APARENTE (o valor que você pagou pelo produto) pelo FC.



### EXEMPLO

Comprei 1kg de carne por R\$ 35,00 (preço aparente), limpei a carne e retirei 300g de gordura, restando apenas 700g (PB: 1000g / PL: 700g).

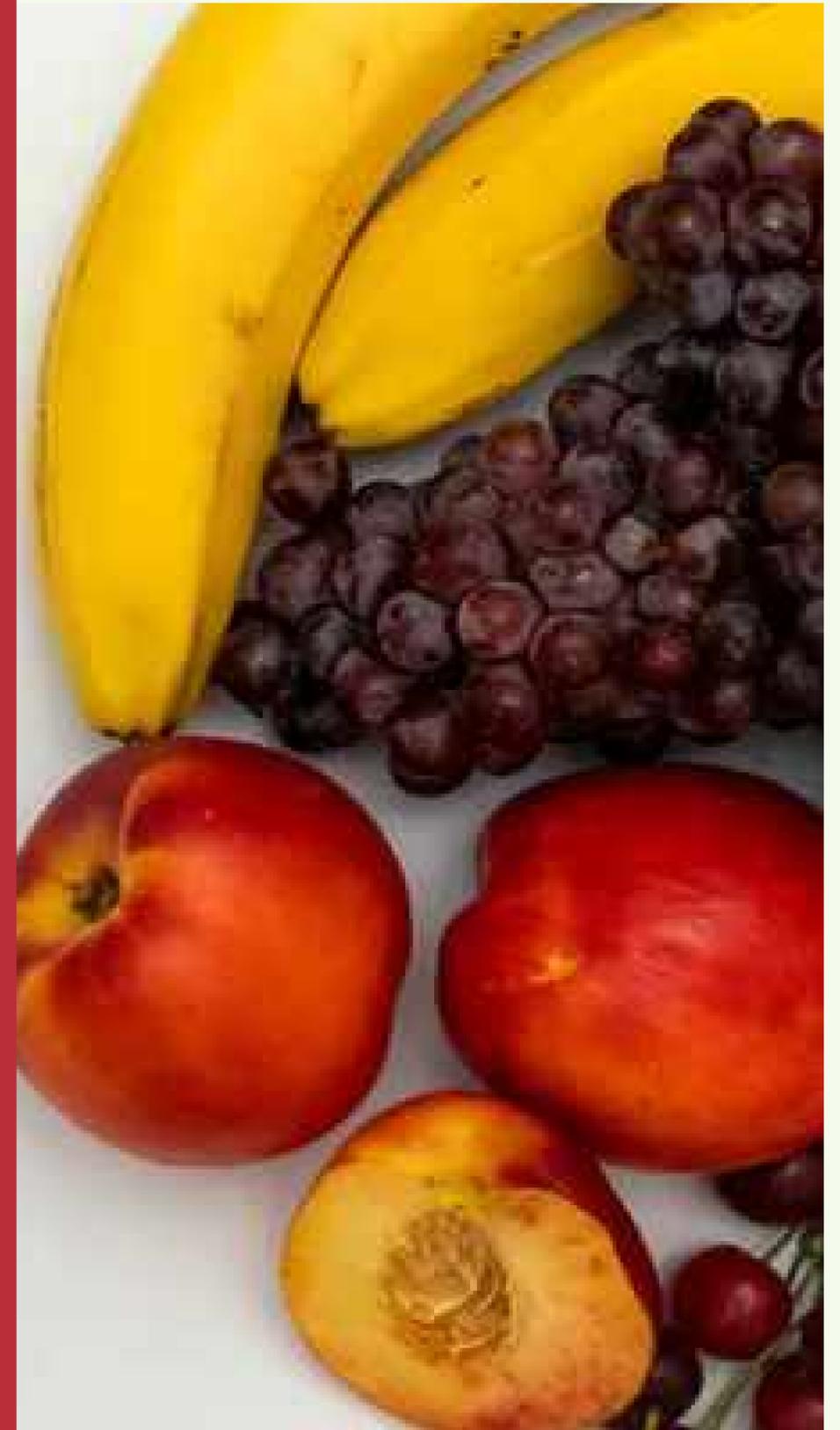
$$Fc = PB/PL = 1,428$$

Ao calcular o preço real (35 x 1,428), percebo que na verdade paguei R\$ 50,00 no kg útil da carne.





Podemos usar o FC de maneira inversa também. Se eu preciso fazer uma torta de abacaxi e preciso de 1kg de abacaxi, posso buscar na internet o valor médio de FC para esse alimento (1,83) e multiplicá-lo pelo PL que eu preciso (1000g). Portanto, sei que preciso comprar 1,83 kg de abacaxi com casca e tudo, para ter 1kg disponível para a receita.





# Higiene dos Alimentos

Todos os alimentos devem ser higienizados. Assim que chegar do mercado com as compras, higienize todos os itens na ordem a seguir: refrigerados, congelados, itens de temperatura ambiente e por último os semi-perecíveis. Se a embalagem for a vácuo ou bem fechada, a higienização pode ser feita com água e detergente. Se for uma embalagem sem vedação, apenas borrife com álcool 70. Após a higienização, já armazene em local adequado.



# Higienização das Hortifrutícolas

As hortifrutícolas devem ser imersas em solução clorada durante 15 minutos. A solução deve ter a concentração descrita na parte de “produtos para higienização”. Evite colocar uma quantidade superior do que a indicada, uma vez que o excesso do produto não irá eliminar mais microrganismos e ainda poderá gerar uma contaminação química no seu alimento. Existe também no mercado produtos específicos para higienização de hortaliças. Para saber a concentração e tempo de ação, leia as instruções no rótulo.





1. Retire todas as sujidades e partes podres do alimento e enxague bem em água corrente para retirar terras, bichos e galhos.

3. Escorra a água e enxague bem duas vezes. Deixe as frutas secarem naturalmente e depois armazene na geladeira. Recomendamos que as folhas passem por uma centrífuga de alimentos, pois a umidade acumulada faz com que murchem mais rápido.



2. Coloque o alimento imerso em solução clorada por 15 minutos.

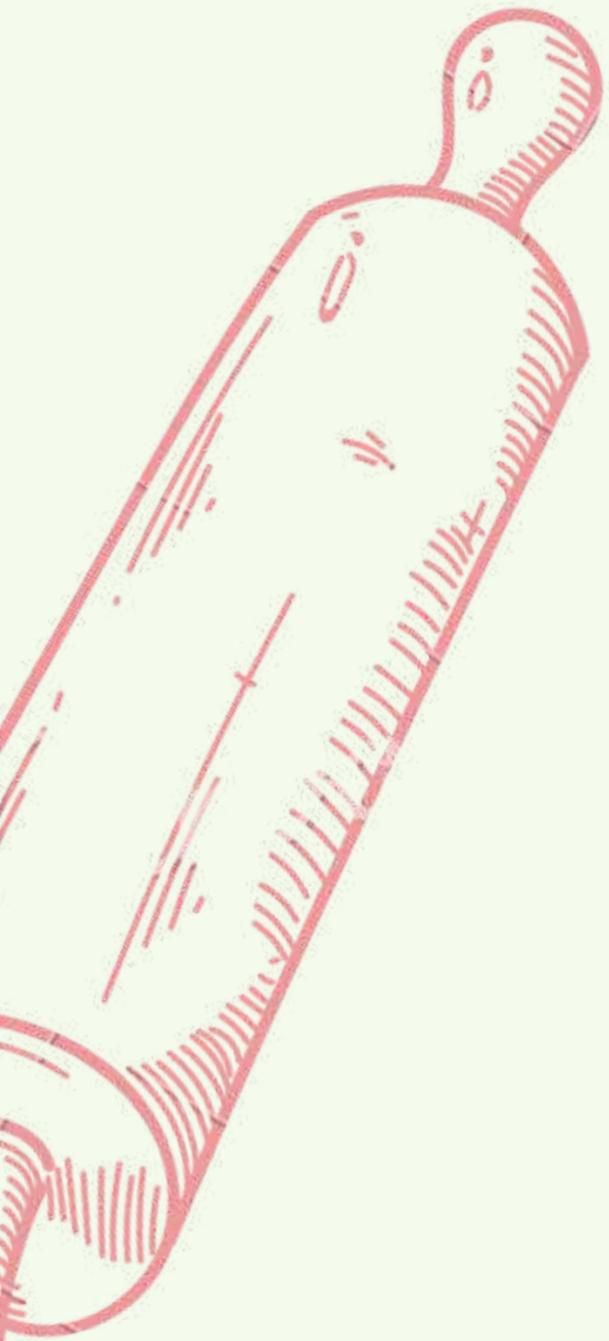


Passo a Passo

# Conservação e Armazenamento

Devemos separar as prateleiras de acordo com os gêneros alimentícios, para evitar a contaminação. Os alimentos crus são altamente contaminantes, e devem ficar na parte de baixo do refrigerador, evitando que o sangue ou outras substâncias caiam sobre outros alimentos. Os laticínios e derivados ficam na parte superior, pois são mais perecíveis, e sabemos que as prateleiras superiores possuem a temperatura mais baixa. Os alimentos prontos para consumo, frutas e hortaliças, podem ser acomodados nas prateleiras intermediárias ou mais baixas. Se colocarmos as hortaliças em prateleiras mais altas, elas podem queimar devido à baixa temperatura. Todos os alimentos devem ser armazenados fechados e vedados, seja em potes com tampa ou envoltos por papel plástico, mas nunca em contato direto com o ar.





## TEMPERATURA DE ARMAZENAMENTO

**Produtos Resfriados**

**0 a 10°C**

**Produtos Congelados**

**0 a -18°**

## TEMPO DE ARMAZENAMENTO

**0 a -5 °C**

**10 dias**

**-6 a -10 °C**

**20 dias**

**-11 a -18 °C**

**30 dias**

**Abaixo de -18°C**

**90 dias**

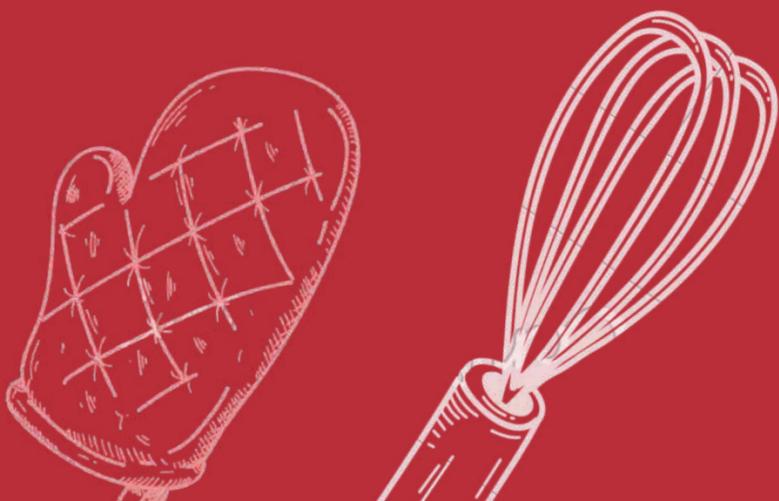
**Alimentos preparados ou sob  
descongelamento**

**3 dias**



# Descongelamento

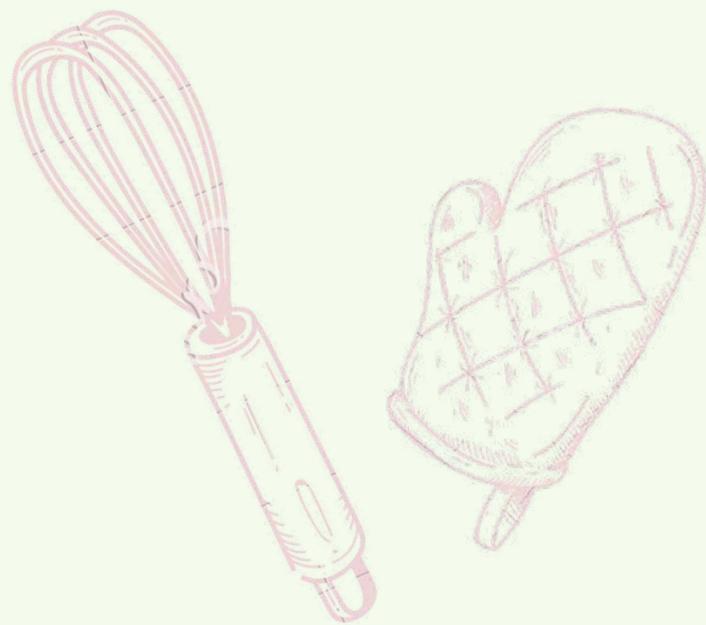
Em relação ao descongelamento, a melhor forma de fazê-lo é de forma programada, em refrigeração de até 5°C, até 3 dias anteriores ao dia do uso. Outra opção é o descongelamento rápido, que pode ser feito em forno microondas ou convencional, ou até mesmo colocando o alimento já imerso na preparação, na pressão, no caldo ou para refogar, por exemplo.





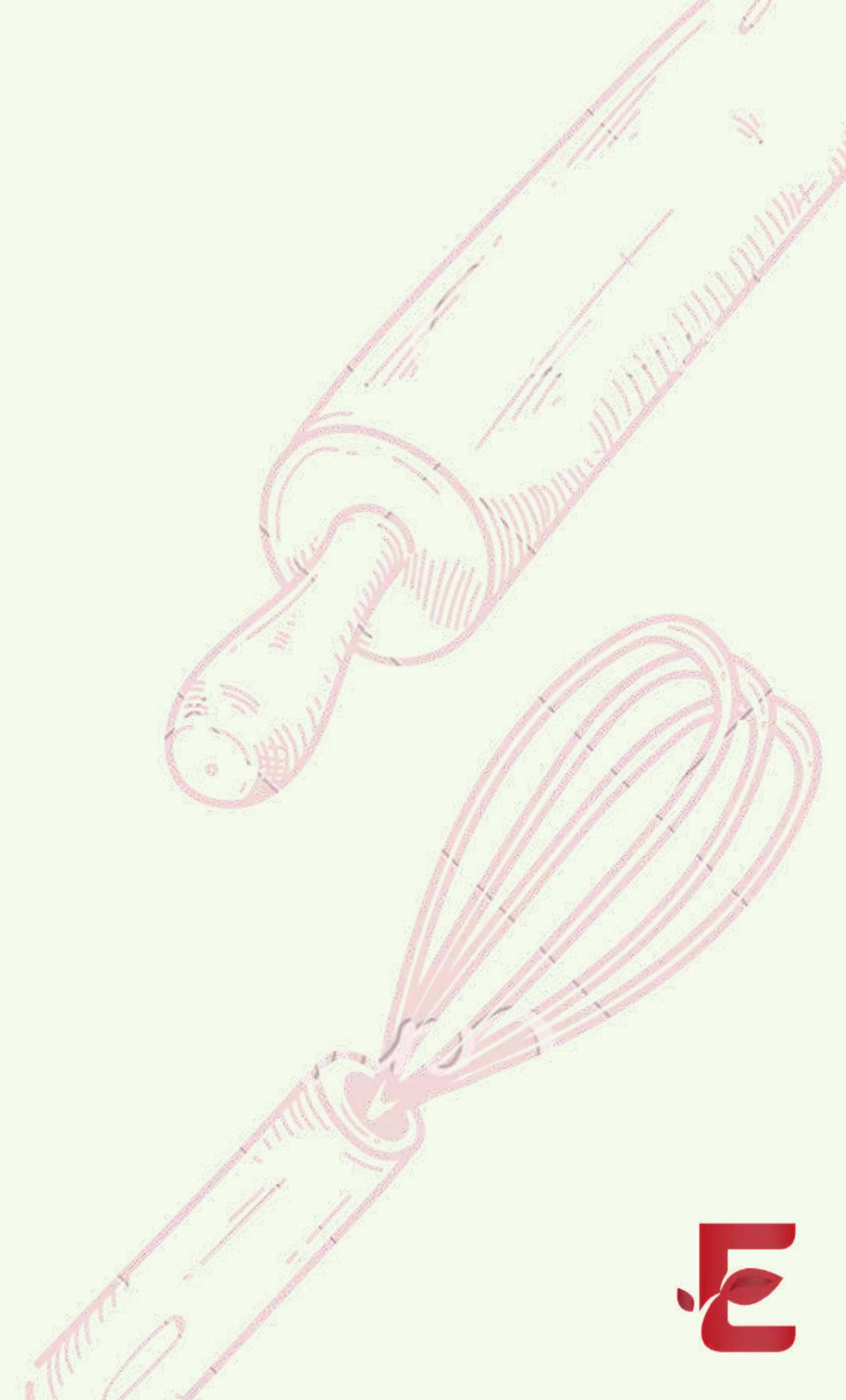
# Preparo dos alimentos

No preparo do alimento alguns pontos merecem atenção. No caso de alimentos refrigerados e congelados, eles não podem ser manuseados por muito tempo em temperatura ambiente. Por isso, separe os alimentos em porções, e manuseie pouco a pouco. Manuseie uma porção volte ao refrigerador e pegue outra. Dessa forma o alimento não fica exposto em temperatura ambiente por muito tempo (mais de 20 minutos).



# Contaminação Cruzada

Se atente também à contaminação cruzada, que ocorre quando alimentos de diferentes gêneros entram em contato indireto, seja por meio de utensílios compartilhados ou pela falta de higienização das mãos entre as atividades. Por isso é importante que cada alimento tenha seu utensílio. Pode-se dividir as tábuas de corte por cores, por exemplo: tábua vermelha para carnes, verde para hortaliças, amarela para laticínios, azul para peixes, branca para aves e assim por diante. E lembre-se: sempre que trocar de atividade, higienize bem as mãos.



# Higiene Pessoal e Comportamental

- Não utilizar adornos como anel, brinco, colar, relógio e aliança
  - Estar com as unhas sempre curtas, limpas e sem base e/ou esmalte
  - Evitar o uso de maquiagem e barba
- Não utilizar o celular durante a produção nem deixar sobre as bancadas
- Não conversar, tossir e cantar sobre o alimento
- Não se coçar ou tocar o rosto durante a produção
  - Estar sempre de uniforme limpo e completo
- Não beliscar comida ou comer em cima da produção
- Lavar as mãos sempre ao iniciar e/ou trocar de atividade



# EPI's

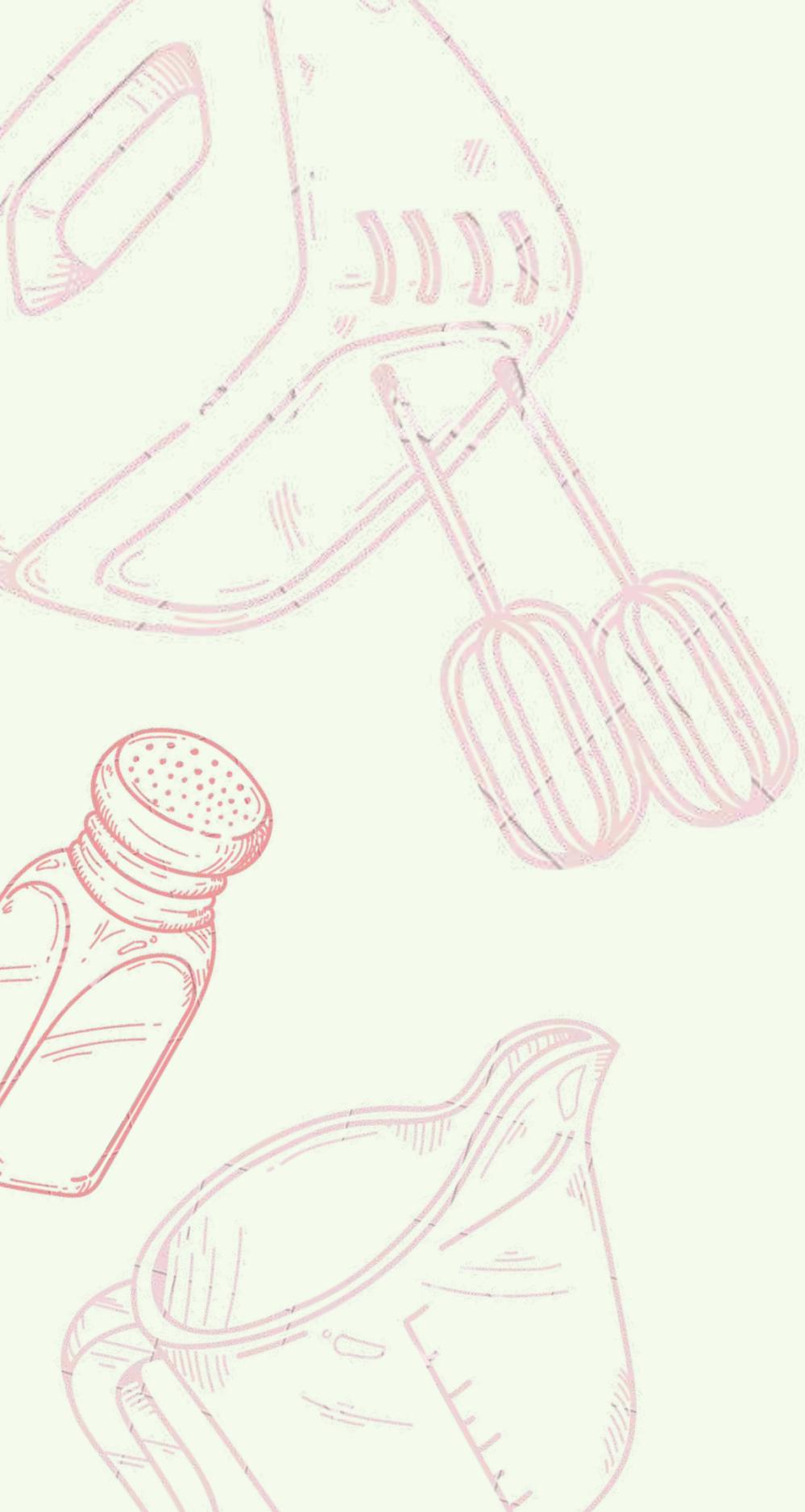
O uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) é um ponto extremamente importante. Eles têm como função proteger o manipulador de possíveis acidentes, e também evitar a contaminação no alimento. No caso da produção caseira, os principais EPI's são: touca de cabelo, avental, sapatos fechados e antiderrapantes, e calça comprida. Ao final da produção a roupa deve ser colocada para lavar, e não deve ser utilizada novamente antes que ocorra essa higienização.



# Descarte de Lixo

Primeiramente, é necessário que se tenha uma lixeira compatível com o tamanho da produção diária. Ela deve encher no máximo 3x por dia. Se estão sendo feitas mais retiradas, é provável que a lixeira seja menor que o volume de resíduos gerados. Sendo assim, é necessário a aquisição de uma lixeira maior. A retirada do lixo deve acontecer em horário diferente da produção, pois não pode existir o manuseio do lixo enquanto há o manuseio de alimentos. Retire sempre ao final da produção para que não haja acúmulo de pragas, e também nos intervalos. Nunca deixe o lixo de um dia para o outro. Lembre-se também de sempre higienizar a lixeira quando houver a retirada dos resíduos.





# Utensílios e Maquinário

O tipo de material dos utensílios utilizados na produção de alimentos é extremamente importante para não gerar contaminações. Todos os utensílios, maquinário e estruturas devem ter material liso, não poroso, lavável, de fácil higienização, impermeável e de cor clara. Itens como madeira não podem ser utilizados, por isso troque todas as tábuas de corte e colheres de pau por tábuas de plástico ou vidro e colheres de silicone, plástico ou metal. Lembrando que cestas de madeira também não são permitidas. Retire e troque tudo aquilo que pode acumular fungos e bactérias. Avalie todos os itens que você tem e verifique quais precisam ser trocados.

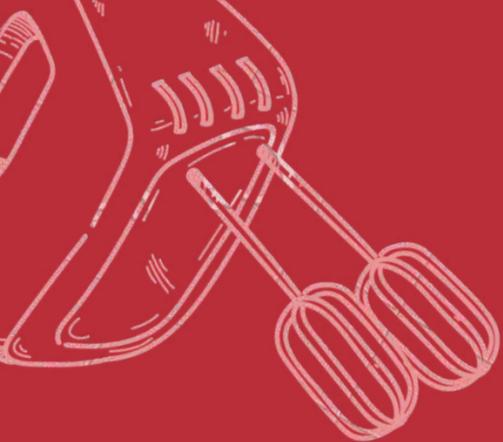




# Controle de Pragas



O controle de pragas deve ser integrado e integral, ou seja, para que haja segurança nesse quesito, todos os itens a seguir precisam ser realizados. Todas as entradas e saídas (janelas e portas) devem ser fechadas com telas milimetradas para impedir a entrada de moscas no ambiente de trabalho. É possível ainda instalar armadilhas luminosas ou com feromônio para reduzir qualquer possibilidade de contaminação por insetos. Os ralos devem estar sempre fechados e o lixo deve ser sempre retirado para não ser atração de insetos.

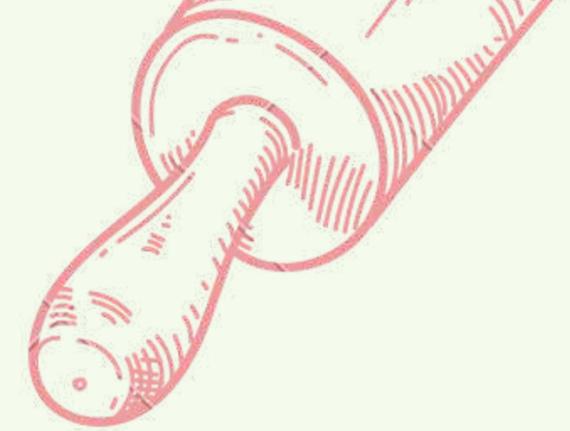


# Potabilidade de Água

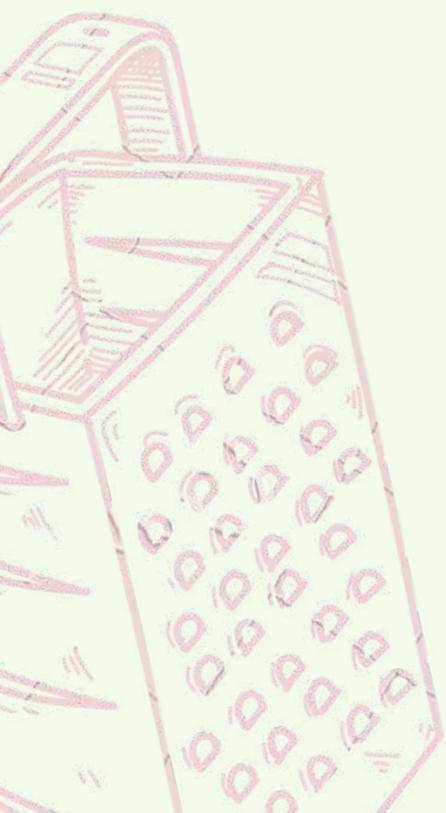
Fique atento(a) à qualidade da água da sua casa. Avalie diariamente a coloração, odor e sabor. Caso perceba alguma alteração, entre em contato com o síndico ou pessoa responsável, ligue na caesb e questione. Lembre-se também de sempre utilizar água filtrada para realizar as preparações. Se você mora em casa, a caixa d'água precisa ser higienizada a cada 6 meses. No caso de apartamentos, você pode pedir para o síndico o laudo de higienização das caixas d'água para se certificar de que está sendo realizada.



# Delivery e Entrega



Para a entrega de alimentos é necessário que a sua temperatura se mantenha sempre dentro da faixa adequada, ou seja, acima de 60°C. Para isso é necessário o uso de caixas transportadoras com conservação de temperatura, podendo ser isopor, caixas térmicas ou hotbox. Para que a temperatura não caia durante o transporte, aqueça ao máximo o alimento antes de ser embalado. Mantenha o carro e as caixas de transporte sempre higienizadas. O carro deve ser utilizado apenas para esse fim e caso ocorra o transporte de outros itens em outro período, antes de ser utilizado para transportar o alimento, este deve ser totalmente higienizado. Retirar também itens em desuso de dentro do veículo para não gerar contaminações. As caixas de transporte devem ser higienizadas sempre antes e após o uso.





AGORA VOCÊ ESTÁ  
PRONTO(A) PARA  
PRODUZIR UM  
ALIMENTO DE  
QUALIDADE!

Qualquer dúvida, estamos à disposição!





WHATSAPP

(61) 9 9116-6673

(61) 9 8213-823



FACEBOOK

elevaconsultoria.alimentos



INSTAGRAM

@elevaconsultoria.alimentos

*Obbrigado!*

E L E V A