

Alimentos nos restaurantes



Leilane de Bernardini
Michele Scarton

Seja pela diversidade de alimentos oferecidos, pela necessidade de alimentar-se fora de casa durante o horário de serviço ou pela comodidade de não necessitar preparar os alimentos, os restaurantes tornam-se cada vez mais populares. No Brasil estima-se que nos grandes centros urbanos 25% das refeições diárias são realizadas fora do domicílio.

Dentre os diversos tipos de restaurantes, os que fazem parte do estilo self-service, onde as preparações são expostas em bandejas e o consumidor escolhe os alimentos e paga por quilo, são os mais populares para substituir a alimentação caseira. As medidas de higiene na produção de refeições são necessárias para evitar a ocorrência de infecções e intoxicações alimentares, que atingem grande número de consumidores.

É possível ter uma idéia da atenção que o restaurante dispensa à higiene pela aparência

das instalações, cozinha e de seus funcionários. Veja sempre se os pisos, paredes, mesas e bancadas estão limpos, mesmo em horários de maior movimento. Verifique se os funcionários utilizam uniformes claros, com sapato fechado e touca, não utilizando brincos, pulseiras, relógios ou anéis. Os homens também deverão usar touca ou rede nos cabelos, mantendo barba e bigode aparados.

Os funcionários que manipulam alimentos não devem tocar outros objetos estranhos à cozinha, tais como dinheiro, fichas, maçanetas, canetas e outros. Ao servirem alimentos prontos para o consumo, deverão utilizar luvas descartáveis, evitando também manipular outros objetos, usando as luvas. Além da higiene das instalações, cozinha e funcionários como já dito, devemos observar a temperatura em que os alimentos se encontram! O ideal é que os alimentos estejam em temperaturas distantes de nosso “conforto térmico”, ou seja, em temperaturas bem quentes ou bem frias, que impedem que as bactérias causadoras de doenças se multipliquem. A temperatura de alimentos prontos é de acima de 60°C para alimentos quentes e abai-

xo de 10°C para alimentos frios e saladas, sendo que o tempo de exposição máximo será de 6 horas após o preparo. Sempre verifique se há vapor saindo das bandejas em banho-maria (o que indica a temperatura correta para preparações quentes), e não consuma alimentos que estiverem “mornos”.

Além da temperatura inadequada, observe como é feita a reposição de alimentos nos balcões. Quando o alimento estiver em pouca quantidade no balcão expositor, os funcionários deverão

trocá-las por outras cheias de alimento. Se o alimento recém preparado simplesmente for colocado junto com as sobras, que ficaram expostas à contaminação, toda a porção também será prejudicada.

Observe se os balcões possuem barreiras (cobertura das bandejas, tampas) que protejam os alimentos de saliva e fios de cabelo, uma vez que uma alta quantidade de clientes passam pelas bandejas.

Fique atento ao consumo de saladas e maionese em restaurantes, pois a matéria-prima (alface, cebolinha, cenoura, batatas) vem diretamente do solo e possui alto grau de contaminação. Pergunte sobre como a higienização de sala-

das é feita, pois estas deverão ser lavadas uma a uma e imersas em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos para estarem seguras ao consumo. Em caso de dúvida, não consuma saladas fora de casa.

Não consuma carne crua ou mal cozida, verificando sempre se não há coloração avermelhada ou rosada no centro da fatia, o que vale também para hambúrgueres, almôndegas e bolos de carne. No caso de sushi e outras preparações que utilizem peixe cru, procure conhecer a procedência do peixe utilizado.

A melhoria das condições sanitárias e da qualidade dos alimentos oferecidos pelos restaurantes self-service depende da atenção da população. Ao notar irregularidades, notifique a Vigilância Sanitária de sua cidade. Peça para visitar a cozinha, questione os funcionários e não hesite em devolver um prato se ele estiver mal cozido, rançoso ou se suspeitar que não tenha sido preparado de acordo com as condições de higiene satisfatórias.

Leilane de Bernardini e Michele Scarton são graduandas em Ciências dos Alimentos e membros do Grupo de Extensão em Segurança dos Alimentos da Esalq-USP, coordenado pelos professores Ernani Porto e Gilma L. Sturion. Mais informações: www.esalq.usp.br/gesea. michele.scarton@yahoo.com.br

“
Observe como é feita a reposição de alimentos nos balcões