

(Corte na linha pontilhada e guarde)

**Temperaturas seguras para cozinhar**

| Alimento                          | Temperatura interna          |
|-----------------------------------|------------------------------|
| Vaca, vitela, carneiro            |                              |
| Assados, bife                     | 145-175°F (63 °C a 80 °C)    |
| Carne de vaca moída               | 160°F (71 °C)                |
| Porco                             |                              |
| Costelas,<br>bistecas,<br>assados | 160 a 170 °F (71 °C a 77 °C) |
| Lingüiça (fresca)                 | 160 °F (71 °C)               |
| Carne de porco moída              | 160 °F (71 °C)               |
| Aves                              |                              |
| Frango                            | 180 °F (82 °C)               |
| Pato                              | 180 °F (82 °C)               |
| Peru                              | 180 °F (82 °C)               |
| Carne de ave moída                | 180 °F (82 °C)               |
| Ovos                              |                              |
| Fritos, escaldados                | até a gema ficar firme       |

**Comitê de Saúde Pública de Boston**  
Divisão de Controle de Doenças Contagiosas

Telefone: (617) 534-5611  
Sítio em Internet: [www.bphc.org/cdc](http://www.bphc.org/cdc)

1010 Massachusetts Avenue, 2nd Floor  
Boston, MA 02118



© 2008 HEALTH 274C

# REFRIGERAÇÃO

## LIMPEZA

### SEPARAÇÃO

### COZIMENTO



**Mantenha sua família saudável.**  
**Observe segurança com os alimentos.**

Comitê de Saúde Pública de Boston  
Divisão de Controle de Doenças Contagiosas

Mayor Thomas M. Menino

**NO MERCADO**

Quando comprar alimentos no mercado, verifique a data de vencimento. Não compre alimentos vencidos. Não compre alimentos com embalagens furadas ou rasgadas.

**Se estiver em dúvida, jogue o alimento fora!**

## REFRIGERAÇÃO

- Quando chegar em casa do mercado, coloque imediatamente os alimentos de maneira adequada no refrigerador ou no freezer
- A temperatura do refrigerador deve ser de 40°F (4°C). A temperatura do freezer deve estar abaixo de 0°F (-18°C)
- Não deixe carne cozida ou outros alimentos à temperatura ambiente por mais de quatro horas
- Coloque as sobras de alimentos no freezer ou na geladeira imediatamente. Mantenha as sobras de carnes bem embaladas no refrigerador

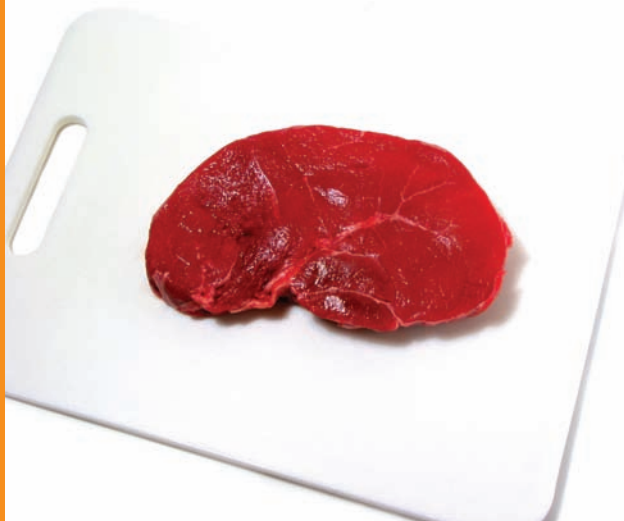
## LIMPEZA

- Lave as mãos com sabão e água morna antes e depois de preparar os alimentos
- Lave as superfícies e os utensílios com água morna e sabão antes e depois de preparar os alimentos. Mantenha limpo tudo que for encostar nos alimentos
- Certifique-se de usar uma tábua de cortar limpa e em boas condições. Lave sempre as tábuas de cortar com água morna e sabão antes de usar
- Lave todas as frutas e verduras com água potável e use uma escova se for necessário



## SEPARAÇÃO

- Lembre-se de evitar que os sucos de carnes, aves e peixes entrem em contato com outros alimentos, quer sejam cozidos ou crus. Esses sucos contêm germes
- Use pratos separados para carnes, peixes ou aves cozidas e cruas
- Sugere-se que use uma tábua de cortar para carnes ou aves cruas e uma para alimentos prontos para comer



## COZIMENTO

- Nunca coma frutos do mar, aves, carnes e ovos crus ou comida contendo ovos crus. Certifique-se de que as gemas estejam bem cozidas para não escorrer
- Descongele os alimentos no refrigerador ou no forno de microondas de acordo com as instruções. Nunca descongele carnes no balcão da cozinha ou em água morna
- Cozinhe os alimentos até a temperatura adequada. Use um termômetro para certificar-se de que os alimentos alcancem a temperatura adequada **(consulte a tabela)**
- Não interrompa o cozimento cozinhando parcialmente os alimentos e terminando mais tarde
- Quando estiver servindo, mantenha frios os alimentos frios e quentes os alimentos quentes
- As sobras de molhos e de sopas devem ser fervidas por pelo menos um minuto antes de servir