

Importância e responsabilidades do preparador de alimentos

Nutricionista Beatriz Cantuzio Pazinato
Dextru – Divisão de Extensão Rural
beatriz@cati.sp.gov.br

O preparador de alimentos deve ser profissional responsável, consciente e capacitado, pois é ele quem prepara as refeições das escolas, creches, hospitais, asilos, empresas e restaurantes comerciais, atingindo diretamente pessoas de diferentes necessidades nutricionais, tais como crianças, jovens, idosos, doentes, trabalhadores e outras.

A qualidade das refeições que prepara é de sua total responsabilidade, devendo conhecer alguns aspectos importantes sobre:

- ✓ Noções de alimentação e nutrição
- ✓ Planejamento de compras
- ✓ Seleção e armazenamento de alimentos
- ✓ Higiene
- ✓ Doenças de origem alimentar
- ✓ Aproveitamento de alimentos

Recomendações gerais aos preparadores de alimentos

- ✓ Trabalhar sempre com muita higiene
- ✓ Procurar variar as formas de preparo dos alimentos
- ✓ Alternar as frutas e hortaliças de acordo com as épocas
- ✓ Proporcionar alimentos ricos em fibras
- ✓ Obedecer aos horários das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar)
- ✓ Evitar excesso de açúcar e doces, para evitar cárie dentária, obesidade, diabetes e outras doenças
- ✓ Moderar nas gorduras para também evitar obesidade, além de doenças circulatórias e do coração
- ✓ Moderar o consumo de sal para prevenir doenças nos rins