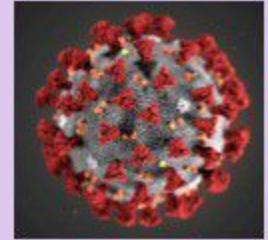




Alimentação Durante a Pandemia de Covid-19



Higienização Adequada dos Alimentos

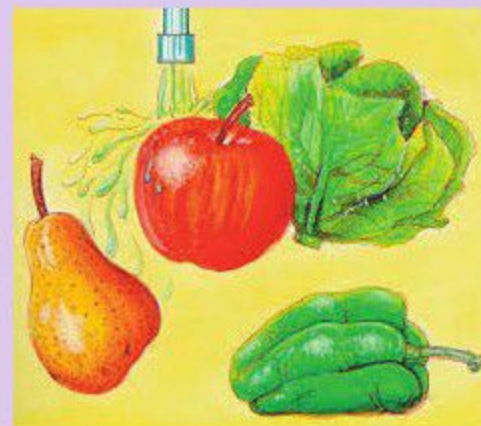




Higienização Adequada dos Alimentos

Como vimos anteriormente em "Rotina Alimentar Saudável" e em "Fortalecendo Nosso Sistema Imunológico", uma alimentação adequada e saudável garante uma boa nutrição e um bom funcionamento do nosso corpo.

Mas não podemos nos esquecer que a higienização correta dos alimentos contribui muito para a prevenção de doenças, bem como com a promoção da saúde.





Higienização Adequada dos Alimentos

A pandemia de Covid-19 mudou drasticamente a rotina das pessoas. Porém, é fundamental seguir as boas práticas ao manipular os alimentos, garantindo que serão seguros para o consumo.

Mas ATENÇÃO!!!

Tais cuidados devem ser adotados rotineiramente, não apenas durante a pandemia!





Higienização Adequada dos Alimentos

A transmissão do novo coronavírus pode ocorrer pessoa a pessoa ou pelo contato da pessoa saudável com superfícies ou objetos contaminados por secreções infectadas.



Higienização Adequada dos Alimentos



O vírus pode persistir por poucas horas ou vários dias a depender da superfície, da temperatura e da umidade do ambiente, mas é eliminado pela **HIGIENIZAÇÃO!**



Portanto, redobrando os cuidados com a higiene evitamos a exposição ao novo coronavírus e prevenimos uma série de outras doenças.



Higienização Adequada dos Alimentos

então

Como vamos higienizar nossos alimentos frescos e os embalados ??????



Higienização Adequada dos Alimentos

Sugerimos um **passo a passo** para higienizar frutas, verduras e legumes:



Retire as partes que não servem para consumo, se necessário;



Lave em **água corrente** e, se possível, use uma escovinha para tirar a sujeira maior. No caso das folhas, lave cada uma separadamente;





Higienização Adequada dos Alimentos



Coloque as frutas, legumes e verduras de molho em **solução clorada** por 15 minutos;



Enxágue bastante em água corrente para retirar resíduos do hipoclorito;





Higienização Adequada dos Alimentos



Seque os alimentos naturalmente ou com papel toalha antes de guardar. As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em recipientes fechados para aumentar sua durabilidade.

Seus alimentos já estão prontos para serem consumidos



ou guardados na geladeira !!!!!



Higienização Adequada dos Alimentos



Alguns alimentos já podem ser guardados descascados e picados, de acordo com o uso. Isso facilita na hora de cozinhar e consumir!



Higienização Adequada dos Alimentos

Mas como preparar a **solução clorada** citada no passo 3 ?

?

?

?

Se utilizar **água sanitária com hipoclorito de sódio a 1%** (sem alvejante e perfume):

- Misture **2 colheres** de sopa de água sanitária com **1 litro** de água.

Se utilizar **água sanitária com hipoclorito de sódio a 2,5%** (sem alvejante e perfume):

- Misture **1 colher** de sopa de água sanitária com **1 litro** de água.

Sempre consulte as orientações do fabricante presente nos rótulos!

Higienização Adequada dos Alimentos



Você Sabia?

Mesmo os alimentos acondicionados em embalagens de vidro, lata ou plástico precisam de higienização! Principalmente durante a pandemia, que exige cuidados redobrados.

Então, sempre que as embalagens permitirem, é importante **lavá-las por completo** antes de guardá-las, com esponja, água e sabão (como se fosse um prato). Quando não for possível, faça a higienização externa.



Higienização Adequada dos Alimentos

Mas como fazer a higienização externa das embalagens quando não for possível lavá-las?



Passe um pano limpo com álcool 70% ou solução clorada (preparada como já ensinado).



Higienização Adequada dos Alimentos



Vale lembrar que...

Além da higienização correta dos alimentos e embalagens, deve-se também ter a preocupação com os processos de manipulação e preparo.

Cuidados como lavar as mãos antes de manipular os alimentos, evitar tossir ou espirrar sobre eles, higienizar frutas, legumes e verduras (conforme já orientado) e manter os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes, garantem que eles estejam seguros para o consumo.



Higienização Adequada dos Alimentos

Elaboração:

Renata Bitencourt Duarte
Nutricionista do Departamento de Nutrição e
Saúde - CCB/UFV

Cristhina Martins Lopes
Chefe da Divisão de Alimentação - PCD/UFV

Sylvia do Carmo Castro Franceschini
Pró-Reitora de Assuntos Comunitários - UFV



Higienização Adequada dos Alimentos



Fontes:

Das prateleiras à mesa: guia prático de como manusear e utilizar os alimentos de forma adequada. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br>. Acesso em: 28/04/2020

Cartilha sobre Boas Práticas para Serviço de Alimentação. Resolução - RDC nº216/2004. 3ª Edição. Brasília. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/>. Acesso em: 28/04/2020.

LUZ, A. Higienização de alimentos: como evitar riscos durante a quarentena. Disponível em: <https://ndmais.com.br/>. Acesso em: 29/04/2020.

Especialista explica como higienizar alimentos durante a pandemia. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/noticias/>. Acesso em: 28/04/2020.