

Cuidados que devemos ter antes de consumi-los







Introdução

Este manual procura oferecer dicas simples para a descontaminação de alimentos consumidos in natura ou recebidos de terceiros.

Nosso objetivo é, que ao lê-lo, você possa reduzir consideravelmente o risco de contaminação com agentes biológicos nocivos.

Desse modo, vírus como o causador Covid-19 e o da gastroenterite podem ser eliminados antes de causarem infecção.





Para limpar corretamente frutas, legumes e verduras contra vírus, bactérias e fungos, o que mais se utiliza é o hipoclorito de sódio (água sanitária) diluído em água, ele é o mais barato para limpeza, porém pode-se usar detergente, vinagre, bicarbonato de sódio e, em caso de embalagens, é recomendável também o uso de álcool 70%.

O hipoclorito de sódio ou água sanitária é permitido para alimentos desde que dissolvido em duas colheres de sopa (em torno de 20 ml) para cada litro de água. Evite usar este produto caso contenha na composição outro tipo de alvejante não adequado para sanitizar alimentos.



Etapas da limpeza:

1. Lave com água corrente e sabão ou detergente. No caso de folhas, lave-as individualmente;



2. Sanitize os alimentos colocando-os na solução de água com hipoclorito de sódio;



3. Enxágue bem os alimentos, porque a sanitização resolve o problema microbiológico, mas não devemos consumir os restos químicos do processo.



Prefira detergente a sabão de coco, mas como ele pode penetrar no alimento, é preciso um cuidado maior na hora da higienização. Fazendo um bom enxágue não há problema. No caso de frutas como a pera e a maçã, lave imediatamente antes do consumo para não escurecê-las ou desgastá-las.





O vinagre funciona para higienização, porque sua acidez é eficiente para higienizar alimentos. Ele mata as bactérias e é mais saudável que o hipoclorito de sódio, todavia é recomendável que se dilua cerca de 40% a 50% de um recipiente para cada litro de água.

O bicarbonato de sódio também pode ser utilizado. Ele não é tão eficiente para eliminar agrotóxicos, mas funciona na limpeza. Passe-o no alimento e depois enxague-o.

Caso queira esfregar os alimentos, pode-se usaruma esponja comum, mas **é recomendável** separar uma esponja apenas para essa função.

Todo alimento comprado deve ser higienizado antes de ser levado para a geladeira ou armário





- Em frutas mais delicadas, como pera e maçã, recomenda-se também a limpeza antes do consumo, para não escurecêlas ou danificá-las.
- No caso do limão, a limpeza com muita antecedência ao consumo pode amargar a fruta.
- Em frutas cuja casca não é consumida, deve-se borrifar a solução de hipoclorito de sódio com água no momento do consumo. Lembre-se de enxaguá-la, também.
- A banana escurece se for lavada e higienizada. É recomendável que ela esteja verde no momento da compra e você aguarde para higienizá-la antes do consumo.

Os ovos também devem ser higienizados.

Orienta-se que só se passe um pano antes do armazenamento, pois o ovo tem uma película protetora que o protege da proliferação de bactérias.

- Antes do consumo, lave-o com detergente e enxágue-o bem.
- A lavagem da casca é recomendada com água e sabão.
- Se já tiver o ovo comprado com a embalagem, higienize a embalagem com álcool líquido 70% ou com água sanitária, borrifando-a.



A mesma água com hipoclorito de sódio pode ser usada para lavar todos os legumes e verduras. Pode ser água da torneira, não precisa ser filtrada.

A água da rede pública vem com cloro, mas ainda assim recomenda-se o uso do hipoclorito para reforcar a higienização.

Se você lavou verduras em forma de folha, deve secá-las, seja com a mão ou centrifugando. Depois, guarde-as na geladeira dentro de uma vasilha fechada ou em saco plástico, intercalando as folhas com camadas de papel-toalha.



Para produtos como latas, potes, embalagens e caixas, recomenda-se borrifar hipoclorito de sódio ou álcool 70% e limpálos com um pano.



- Pode ser usado o mesmo pano para diferentes embalagens.
- Se for usar álcool 70%, devese esfregar a embalagem, porque o álcool exige a fricção.



 O recomendável, e mais prático, é com o hipoclorito de sódio, porque ele, ao contrário do álcool, não precisa esfregar a superfície.



A higienização pessoal antes e após manusear os alimentos deve ser feita com água e sabão.

Esfregue bem as mãos, entre os dedos, o polegar e a ponta dos dedos, cuidando para não esquecer nenhuma parte.

Se achar que ainda assim há risco de contaminação, você pode passar álcool gel após lavar as mãos.



Cuidados que devemos ter com refeições que pedimos por entrega (delivery):

- Higienize as embalagens com a solução de hipoclorito de sódio e água.
- Borrife a solução sobre a embalagem, tomando cuidado para não atingir o alimento.
- Lave as mãos antes e depois do consumo.



Anéis e relógios devem ser retirados antes da limpeza dos alimentos

A recomendação é não usar adornos, nem brincos, nem anéis. Essa recomendação serve para restaurantes e também para nossas casas.

Recomenda-se não falar durante o preparo da comida, além do uso de máscara

Em alguns casos, dependendo do que está sendo preparado, há um risco, mesmo que pequeno. Evidentemente, essa é uma recomendação para quando você for cozinhar para outras pessoas, como idosos, por exemplo.



Realização:



Rua 13 de Maio L'América Shopping Center 3° andar Bento Gonçalves - RS

3455.4170 e 3455.4172

