

Atenção!

O conteúdo dessa cartilha contempla orientações gerais que não substituem o aconselhamento nutricional individual.

Higiene dos alimentos

Orientações nutricionais

Referências

Cartilha sobre Boas Práticas para serviços de alimentação. Resolução-RDC nº 216/2004ABERC.
Manual da ABERC de práticas de elaboração e serviço de refeições para coletividades. São Paulo: Associação Brasileira das Empresas de Refeições Coletivas, 1998. 4ª ed.
Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretariade Atenção à Saúde. Brasília : Ministério da Saúde, 2008.210 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

Porque higienizar legumes, frutas e hortaliças?

Legumes, vegetais e frutas costumam ter contaminação química (agrotóxicos), biológica (microbiana, detritos orgânicos) e sujeira diversa (poeira, partículas estranhas). Por isso, é importante lavar e sanitizar (matar os microrganismos) da maneira correta, até mesmo os alimentos orgânicos por conta do adubo que recebem.

Na hora de escolher e consumir um alimento, não é só o valor nutritivo que conta. É muito importante observar as condições de higiene em que se encontra.

Como higienizar?



1 Limpeza: retiramos a sujeira que vemos

- Retirar as partes estragadas.
- Lavar em água corrente.

2 Desinfecção: retiramos a sujeira que não vemos

- Desinfetar em solução, com 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada litro de água, por 15 min.
- Enxaguar em água corrente.
- Colocar em utensílio limpo e coberto, se não for consumir logo.



Porque higienizar as mãos?

Todos nós possuímos microorganismos (bactérias) no corpo, que ajudam a manter a nossa saúde. Além desses microorganismos podemos adquirir outros pelo contato com pessoas e objetos, o que pode provocar doenças. Você deve lavar as mãos especialmente:

- Antes de comer ou preparar os alimentos
- Após utilizar o banheiro
- Após assoar o nariz, tossir ou espirrar
- Após manusear resíduos (por exemplo, lixos domésticos)
- Após usar os transportes públicos
- Antes e após tocar em doentes ou feridas (cortes, arranhões, queimaduras etc.)

A lavagem das mãos, que consiste na fricção com água e sabão, é o processo que tem por finalidade remover a sujeira e os microorganismos, que não vemos.



Abra a torneira e molhe as mãos



Aplique sabonete na palma das mãos



Ensaobie ambas as palmas e esfregue-as



Friccione os polegares com a ajuda da palma da mão



Esfregue a ponta dos dedos e das unhas contra a palma da mão oposta



Lave os punhos com movimentos circulares



Enxágue as mãos e evite contato direto com a torneira



Seque as mãos e os punhos com papel toalha