



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS HIGIENIZAÇÃO E ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS



Os cuidados com a alimentação vão além de escolher o que comemos. O processo de higienização dos alimentos e de suas embalagens é uma etapa muito importante. Hortaliças, frutas e vegetais são produzidos no meio ambiente e carregam bactérias, vírus e parasitas. Para que o consumo de frutas com a casca e de verduras e legumes crus não ocasione problemas de saúde, o consumo só deve acontecer após uma higienização cuidadosa dos alimentos. Os alimentos industrializados, embora sejam produzidos de maneira segura, suas embalagens podem ser contaminadas no transporte, armazenamento e durante a exposição nos pontos de venda.

# HIGIENIZAÇÃO DE EMBALAGENS

- ✓ Vidros, latas e plásticos rígidos podem ser limpos com água e sabão/detergente.
- ✓ Embalagens flexíveis podem ser limpas com papel toalha ou pano limpo e álcool 70%.
- ✓ Quando o alimento possuir duas embalagens, descarte a embalagem externa antes de guardar o produto.



## COMO HIGIENIZAR FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES



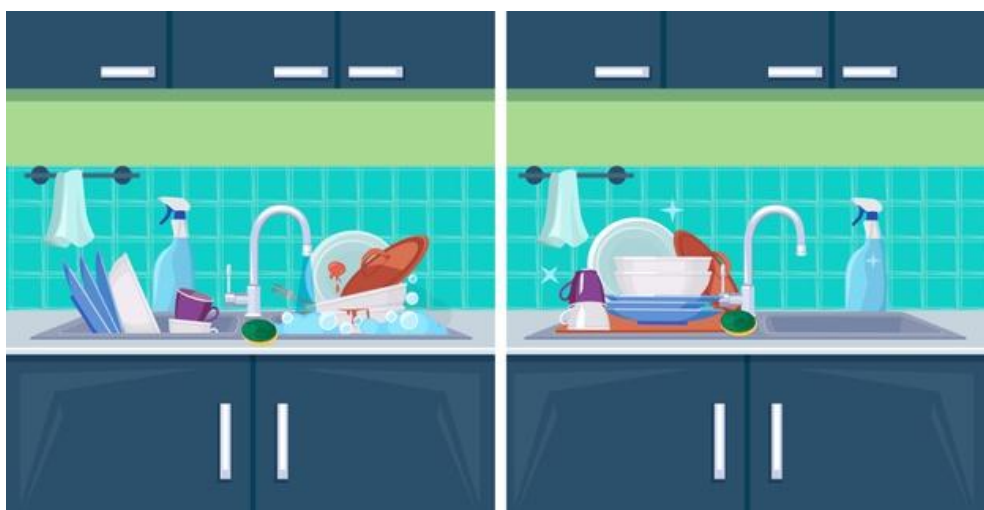
- ✓ Retire frutas, verduras e legumes das embalagens dos centros de abastecimento e armazene em fruteiras. Se for para a geladeira, higienize antes.
- ✓ Retire e descarte folhas, partes e unidades dos vegetais que estejam estragadas/danificadas;
- ✓ Lave em água corrente os vegetais folhosos (folha a folha), frutas e legumes (um a um);
- ✓ Coloque os vegetais em solução clorada\* por 15 minutos (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água);
- ✓ Enxágue os vegetais em água corrente;
- ✓ Armazene adequadamente.

\*Verificar na embalagem se o produto é recomendado para uso em alimentos. No caso de uso de produtos comerciais de sanitização, seguir as orientações do fabricante.

## HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES E UTENSÍLIOS

As superfícies (bancadas, pias), os utensílios (talheres, pratos) e os eletrodomésticos que entram em contato com os alimentos devem ser limpos antes e após a utilização.

- ✓ Faça a limpeza com água e sabão/detergente para retirar resíduos de alimentos e enxágue com água;
- ✓ Espere seque e faça a sanitização com aplicação de solução clorada\* por 15 minutos ou álcool 70%;
- ✓ No caso de solução clorada, realize o enxágue da superfície.

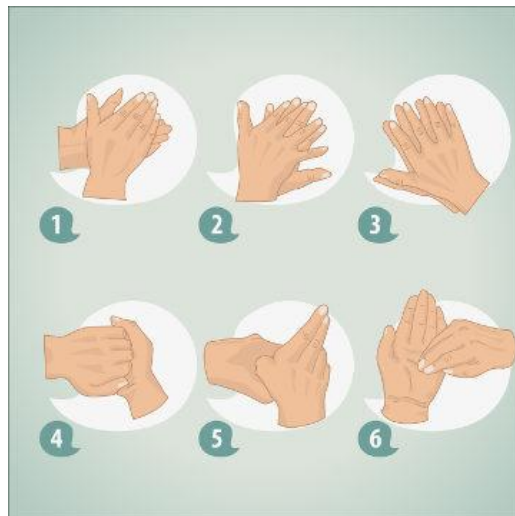


## HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Ao preparar os alimentos deve-se lavar as mãos com frequência e, principalmente, depois de: tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz; tocar ou coçar os olhos; tocar na boca; preparar alimentos crus, como carne, verduras, legumes e frutas; tocar superfícies que não foram higienizadas; manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos; ir ao banheiro/sanitário.

# Método de Higienização das Mãos

1. Passe sabonete e água nas mãos e esfregue a palma de cada mão;
2. Esfregue os dorsos das mãos;
3. Esfregue entre os dedos de cada mão;
4. Esfregue o polegar de cada mão;
5. Esfregue a ponta dos dedos na palma de uma mão;
6. Lave os punhos de cada mão;
7. Enxágue bem e seque com papel toalha descartável ou um pano limpo;
8. Finalize com uso de álcool em gel ou álcool 70%.



## CUIDADOS NO PREPARO DOS ALIMENTOS

- ✓ Realize a higienização de superfícies e utensílios após manipular alimentos crus.
- ✓ Cozinhe bem os alimentos. Vários microrganismos causadores de doenças são sensíveis ao calor.
- ✓ Evite que os alimentos cozidos entrem em contato com os crus, pois isto impede a contaminação cruzada.
- ✓ Alimentos prontos e armazenados na geladeira devem ser aquecidos antes do consumo

**Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.**

**Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.**