

## HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

A higienização correta dos alimentos é fundamental para mantermos a saúde, pois os alimentos in natura (frutas, verduras e legumes) devido ao seu processo de plantio, cultivo e armazenamento podem vir contaminados por micróbios, parasitas, e substâncias tóxicas.

A falta de higienização, ou a higienização inadequada, a manipulação e o preparo destes alimentos feitos de forma inadequada, pode nos expor a estes contaminantes e levar ao desenvolvimento de DTAs (Doenças transmitidas por alimentos) que têm como principais sintomas: **diarreia, vômito, cólica, náusea e febre.**

Estas doenças (DTAs) quando acometem adultos sadios costumam durar poucos dias, mas em populações mais vulneráveis como é caso de crianças, grávidas, idosos, e pessoas doentes, os sintomas podem ser mais graves podendo levar à morte.

Agora que sabemos os riscos que corremos com a ingestão de um alimento que não foi higienizado, ou foi higienizado inadequadamente, vamos conhecer o passo a passo para a correta higienização dos alimentos:

**1º passo:** O Manipulador deve verificar se o local (bancada, pia) e os utensílios necessários (vasilhas, facas, tábuas, escorredores, processadores e etc.) estão limpos e corretamente higienizados para que o processo de manipulação seja seguro. Salientando que deve-se evitar a utilização da mesma tábua de carne para verduras e legumes.



**2º passo:** Lavar as mãos corretamente com água corrente, sabonete e produto antisséptico e o local onde serão colocados os alimentos durante e após a higienização.



**3º passo:** Retirar as folhas, partes e unidades deterioradas.



**4º passo:** Lavar as folhas, ou frutas uma a uma em água potável, passando as mãos sobre elas delicadamente para retirar todas as sujidades.



## HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

**5º passo:** Colocar as folhas e as frutas com casca de molho em uma solução clorada entre 100-250 ppm durante 15 minutos.



Forma de preparo da solução clorada entre 100- 250 ppm:

Hipoclorito de sódio a 1%: utilizar 2 colheres de sopa rasa (20 ml) para 1 litro de água.

Água sanitária para uso geral a 2 ou 2,5%: utilizar uma colher de sopa rasa (10 ml) para 1 litro de água.

**6º passo:** Enxaguar em água corrente e potável.



Se não for consumir estes alimentos no momento, deixe escorrer e seque bem com o auxílio do papel toalha, em seguida coloque-os em um saco plástico próprio para alimentos e refrigere.



Atenção: Se for utilizar a água sanitária, verifique no rótulo do produto se este está autorizado para uso em alimentos!!!!

### Referências:

ANVISA. Agência de Nacional de Vigilância Sanitária. Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação. Resolução - RDC nº 216/2004.

ABERC. Associação Brasileira das Empresas de Refeições Coletivas. Manual ABERC de Práticas de Elaboração e Serviço de Refeições para Coletividades. 9º edição, 2009.