COMO CUIDAR DOS ALIMENTOS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

NOVA SANTA ROSA
PREFEITURA DO MUNICÍPIO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Nutricionista Jaqueline A. Alves – CRN8: 6900
RT do PNAE - Secretaria de Educação e Cultura / Nova Santa Rosa - PR

Algumas medidas muito simples podem ajudar a manter o coronavírus bem longe da cozinha e dos alimentos!

Com a pandemia, muitas pessoas têm dúvidas sobre como lavar os alimentos corretamente para evitar qualquer tipo de risco. Frutas, vegetais e legumes não transmitem o vírus, mas exigem cuidados, assim como as embalagens. Vamos aprender como cuidar de tudo isso direitinho?

COMO O CORONAVÍRUS (COVID-19) É TRANSMITIDO?

Algumas medidas muito simples podem ajudar a manter o coronavírus bem longe da cozinha e dos alimentos!

LIMPEZA DAS MÃOS E PULSOS

- Antes de mexer em qualquer alimento é fundamental lavar as mãos corretamente com sabão/sabonete e bastante água corrente, não esquecendo das regiões entre os dedos, pontas dos dedos, dorso das mãos, pulsos e antebraços.
- Álcool em gel ajuda na desinfecção, mas não substitui a lavagem cuidadosa das mãos

LIMPEZA DA COZINHA

- Em tempo de COVID-19, as recomendações de higiene e limpeza são as mesmas de sempre, e devem ser seguidas criteriosamente
- Isso evita a presença dos micro-organismos indesejáveis na cozinha, inclusive o coronavírus

CUIDADO COM OS ALIMENTOS EM CASA

Alimentos que serão consumidos crus

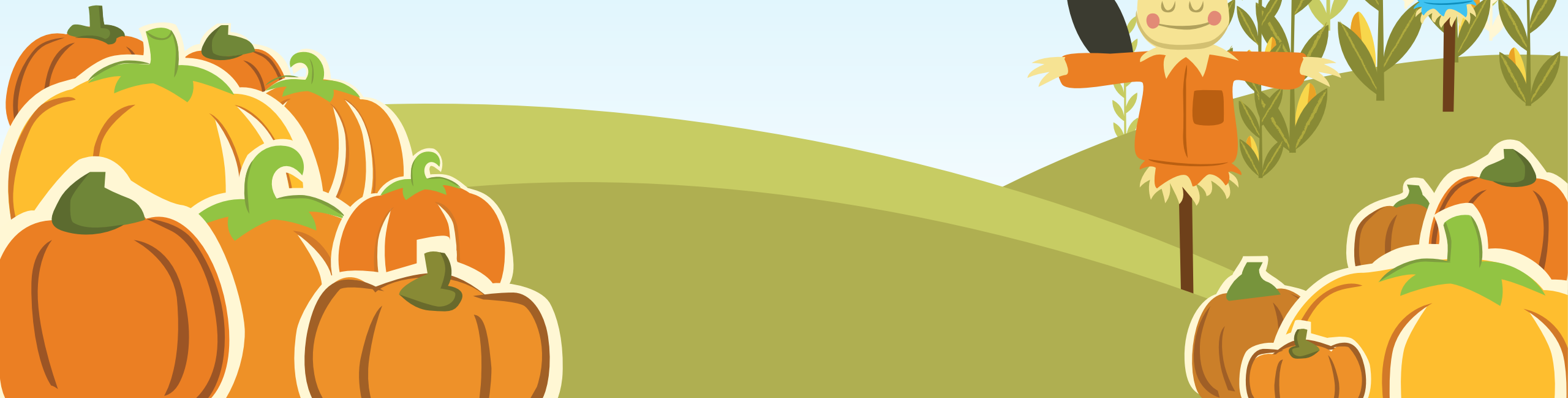
- **Vegetais folhosos** - Remover as folhas externas ou danificadas, separar as folhas uma a uma, lavá-las com água abundante e deixá-las em imersão, por 15 minutos, em uma solução de água sanitária (uma colher de sopa diluída em um litro de água), lavando-as depois com água tratada corrente novamente

- **Vegetais não folhosos e frutas consumidos com a casca** - Lavar com água tratada abundante e deixá-los em imersão, por 15 minutos, em uma solução de água sanitária* (uma colher de sopa diluída em um litro de água), lavando-os depois com água tratada corrente novamente

Talher é melhor que a mão

É preciso evitar comer com as mãos, a menos que tenham sido cuidadosamente lavadas

Dar preferência ao uso de talheres ou segurar o alimento com um guardanapo de papel



COMO LIMPAR O ALIMENTO ANTES DE GUARDAR

COMO LIMPAR O ALIMENTO ANTES DE GUARDAR

Frutas e legumes

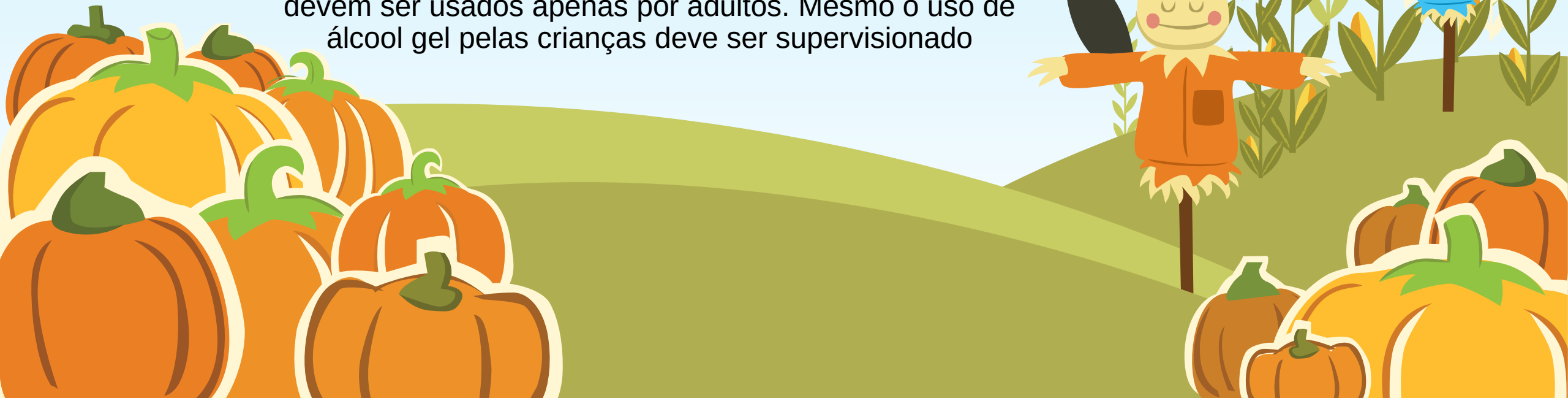
- Caso o alimento venha dentro de alguma embalagem, retirar e descartar
- Os alimentos devem ser lavados antes de guardar na geladeira ou fruteira

COMO LIMPAR AS EMBALAGENS?

* Se o alimento vier numa embalagem com dupla camada,
basta descartar a embalagem externa
* Se o alimento vem numa única embalagem, retirá-lo da embalagem, descartar a embalagem e lavá-lo

ATENÇÃO!

Produtos como água sanitária, hipoclorito e álcool 70% devem ser usados apenas por adultos. Mesmo o uso de álcool gel pelas crianças deve ser supervisionado



Referências:

Food Research Center (FoRC) ou Centro de Pesquisas em Alimentos, da USP.
www.usp.br/forc

Apoio: