

## HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS: PREVENINDO DOENÇAS

**Você sabia que a higienização adequada dos alimentos contribui significativamente para a prevenção de doenças, principalmente as intestinais?** Os cuidados com a nossa alimentação vão muito além daquilo que ingerimos.

Para que de fato possamos alcançar uma alimentação saudável, é importante prezar por hábitos alimentares saudáveis, que vão desde a escolha dos alimentos, sua higienização e armazenamento para o consumo.

### Como higienizar os alimentos?

Quando se trata da alimentação saudável, um dos primeiros passos para os hábitos saudáveis é, sem dúvidas, a higienização dos alimentos, tanto daqueles in natura quanto os industrializados. Você sabia?



### Higienização de alimentos in natura

- Retire frutas, verduras e legumes das sacolas e/ou embalagens;
- 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, isto é, utilize 1 colher de sopa de água sanitária para 1l de água. Atenção: verifique na embalagem se o produto é recomendado para uso em alimentos;
- Enxágue os vegetais em água corrente;
- Armazene adequadamente em fruteiras ou na geladeira.

### Higienização de alimentos industrializados

- Vidros, latas e plásticos rígidos podem ser higienizados 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 armazená-lo.

Vale lembrar da importância de sempre lavar as mãos com água e sabão antes e depois de manusear alimentos, especialmente após usar o banheiro, tossir, espirrar ou tocar em superfícies sujas. **Ao seguir práticas de higiene alimentar adequadas, podemos reduzir significativamente o risco de doenças transmitidas por alimentos e desfrutar de refeições seguras e saudáveis!**