INSTITUTO FEDERAL
Piauí
Campus
São Raimundo Nonato

Guia prático: das compras à higienização dos alimentos

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO
PROGRAMA “VOCÊ EM CASA E O IFPI EM MOVIMENTO”

REALIZAÇÃO

CAMPUS SÃO RAIMUNDO NONATO
PROGRAMA “FICADENDICASA”
PROJETO DE EXTENSÃO “ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE COVID-19”

ORGANIZAÇÃO

JÉSSICA PINHEIRO MENDES SAMPAIO
PROFESSORA DE NUTRIÇÃO – IFPI/SRN

INSTITUTO FEDERAL
Piauí
Campus
São Raimundo Nonato

INSTITUTO FEDERAL
Piauí
Campus
São Raimundo Nonato

Guia prático: das compras à higienização dos alimentos

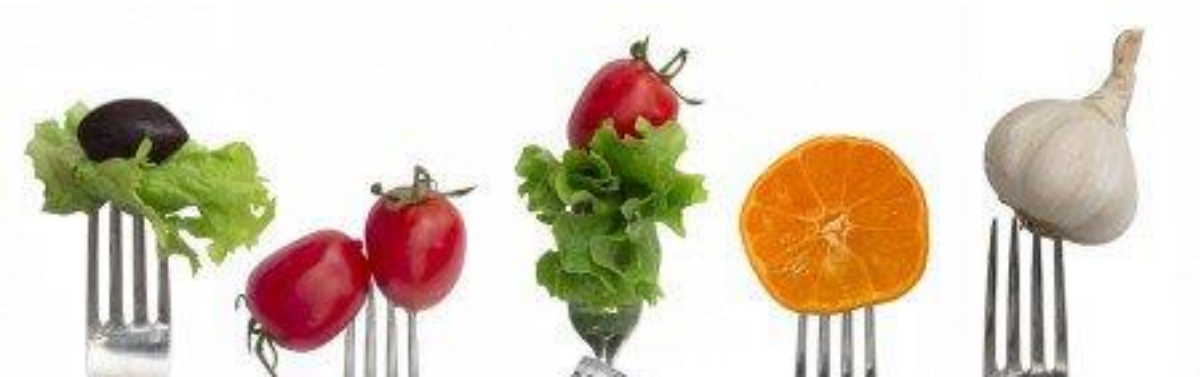
São Raimundo Nonato, maio de 2020

Hábitos adequados de vida, incluindo uma alimentação equilibrada, estão relacionados a um bom estado de saúde.

E durante a pandemia houve um aumento da preocupação com relação à alimentação.

Como escolher os alimentos? Como realizar a compra de forma segura? E como deve ser a higienização?

Nessa cartilha vamos responder a todos estes questionamentos.



Planeje suas compras!

Reduza as idas ao supermercado e aos centros de abastecimento durante a pandemia.

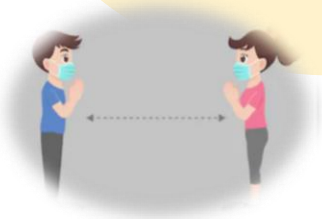
Escolha apenas um membro da família para fazê-las (evite pessoas do grupo de risco).

Faça uma lista de compras (você pode esquecer itens ou compra-los por impulso).

Você pode também realizar compras no sistema de entrega (*delivery)*.

Chegou no supermercado?

Mantenha a distância de 2 metros entre você e outras pessoas.



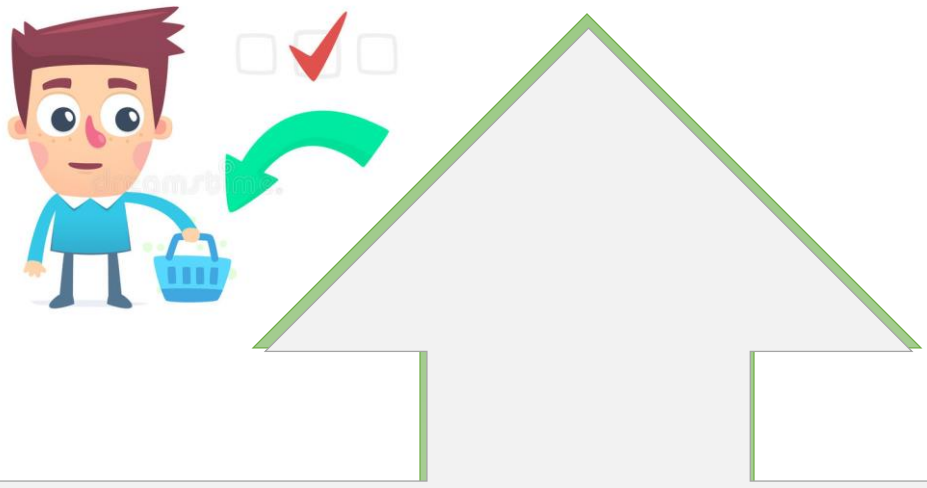
Evite tocar desnecessariamente nos alimentos enquanto estiver escolhendo.

Limite a compra de produtos industrializados (refrigerantes, biscoitos, sorvetes).

Dê preferência aos alimentos frescos, legumes, verduras e frutas da estação.

Atenção!

É importante verificar se os alimentos estão em boas condições!



Frutas, legumes e verduras...

...não devem ser consumidos caso tenham partes estragadas, em decomposição, mofadas.

Peixes frescos...

...devem estar sob refrigeração, apresentar escamas bem aderidas à pele, guelras róseas e olhos brilhantes e transparentes

Atenção!

É importante verificar se os alimentos estão em boas condições!

Carnes brancas e vermelhas...

...devem apresentar cor vermelho-brilhante e no caso de aves, as carnes devem ter cor clara.

Alimentos embalados...

...devem estar dentro do prazo de validade, embalagem lacrada e livre de amassados, furos ou áreas estufadas.

Agora que você comprou tudo que precisava, chegou a hora de limpar e guardar...

Como faço com os alimentos embalados?

ÁGUA SANITÁRIA
½ copo descartável de café (25 mL)

+

ÁGUA
1 litro

Identifique esse frasco como "Água sanitária diluída" e guarde em local arejado e longe do sol. Umedeça um pano limpo nessa solução para aplicar nas superfícies ou borrife e após 15-20 s tire o excesso com um pano seco.

Essa solução pode ser utilizada para embalagens de produtos, bancadas, mesas e armários.

Para higienizar frutas, legumes e verduras

1 Lave em água corrente. Se forem folhas, lavar separadamente;

2 Colocar de molho em solução clorada por 15 minutos (utilizar 1 colher de sopa de água sanitária em 1L de água);

3 Enxaguar em água potável;

4 Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em recipiente fechado para aumenta sua durabilidade.

Priorize o aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes!

Há inúmeras receitas na internet. Procure canais confiáveis.

REFERÊNCIAS

ASBRAN. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19**. Associação Brasileira de Nutrição. Disponível em https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf. Acesso em 20/05/20.

CFQ. Solução caseira para eliminar o corona vírus da sua casa. Conselho Federal de Química. Disponível em http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Review_água_sanitária-versão-23_03_-2020-versão_3.pdf. Acesso em 28/05/20.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Das prateleiras à mesa: guia prático de como manusear e utilizar os alimentos de forma adequada. Ministério da Saúde. Disponível em** https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/das-prateleiras-a-mesa-guia-pratico-de-como-manusear-e-utilizar-os-alimentos-de-forma-adequada. Acesso em 20/05/20.

MINISTÉRIO SAÚDE. **Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID?** Disponível em https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid. Acesso em 20/05/20.

INSTITUTO
FEDERAL
Piauí

Campus
São Raimundo Nonato