

QUALIDADE DE HORTALIÇAS E FRUTAS

Hortalças (legumes e verduras) e frutas são ricas em vitaminas, minerais e fibras que são importantes para uma alimentação saudável.



A Organização Mundial de Saúde orienta:

O consumo diário de no mínimo 400g de frutas e hortalças (não considerar batatas, aipim, inhame) para diminuir o risco de várias doenças importantes como as cardiovasculares, diabetes, obesidade e alguns tipos de câncer.

A qualidade das hortalças e frutas está relacionada com:

- a safra;
- as alterações climáticas;
- a contaminação do solo e da água;
- o uso de agrotóxicos;
- o transporte e armazenamento inadequados;



Quando for receber as hortalças e frutas é importante saber identificar se estão em boas condições para consumo e de acordo com o Descritivo de Gêneros Alimentícios.

As hortalças e frutas só deverão ser recebidas nas Unidades se forem entregues:

ACEITAR



- acondicionadas em embalagens próprias para a comercialização, visando à proteção, conservação e integridade das mesmas;

RECUSAR



QUALIDADE DE HORTALIÇAS E FRUTAS

ACEITAR



- frescas, maduras (mas não completamente), permitindo o armazenamento até o dia em que serão consumidas;



RECUSAR



ACEITAR

- sem cortes, rachaduras, manchas, furos, insetos, sujidades (ex. terra) ou matérias estranhas (ex. prego, caco de vidro);

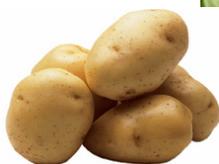


RECUSAR



ACEITAR

- sem partes podres com aspecto desidratado (seco) ou aspecto aquoso (mole) e odor fétido (podre).



RECUSAR



QUALIDADE DE HORTALIÇAS E FRUTAS

NO PRÉ-PREPARO - Rever Informativo CQA nº03/2009 pág.02



- Lavar bem em água corrente potável todas as hortaliças e frutas.
- Lavar as folhas das hortaliças uma a uma, dos dois lados.
- Usar uma escova exclusiva para tirar sujeiras da superfície dos legumes e frutas que serão consumidos com a casca.

NÃO USE DETERGENTE!



- Colocar folhosos, frutos e frutas que serão consumidos crus e com casca de molho em solução preparada com desinfetante próprio para alimentos, especificado pelo INAD (Ofício nº038/2008).
- Enxaguar em água filtrada após o tempo de molho indicado pelo fabricante do desinfetante.

- Ao descascar legumes e frutas com utilização de descascador certificar se está higienizado. Se for descascar sem o uso do equipamento, procure retirar o mínimo de casca.
- Descascar e picar os legumes o mais próximo possível da hora do preparo.
- Frutas devem ser descascadas, fatiadas ou cortadas o mais próximo possível da hora de servir, para evitar a perda de nutrientes.
- Manter frutas e saladas cobertas em refrigeração.

NO PREPARO

- Para as hortaliças que serão cozidas em água, utilizar a panela adequada à quantidade que será preparada.
- Utilizar o mínimo de água (que já esteja fervendo) para evitar uma perda maior dos nutrientes.
- Observar o tempo necessário e os demais cuidados no preparo, seguindo as técnicas do Guia Alimentar do INAD.



Os alimentos prontos não devem entrar em contato com alimentos crus, ainda não manipulados, até o momento em que a refeição for distribuída.