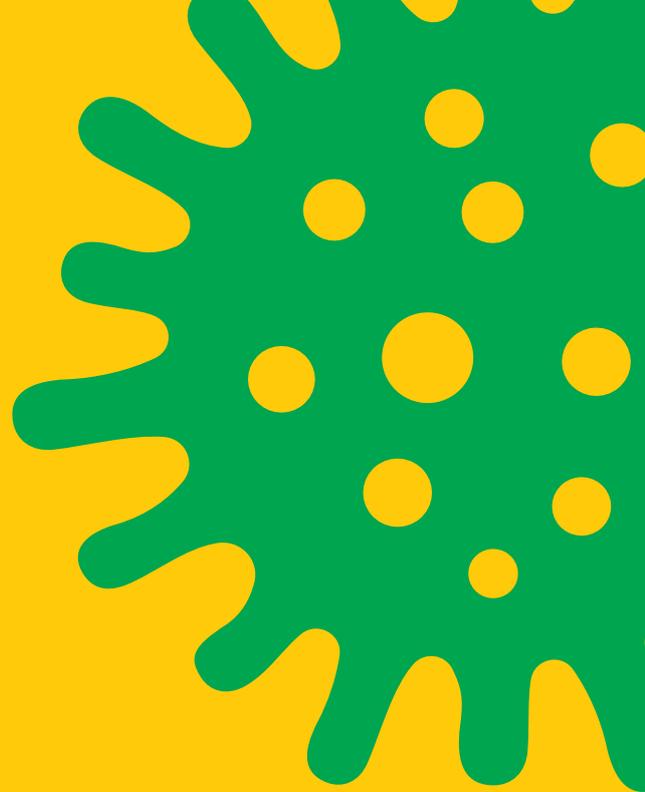


**RIO CONTRA O**  
**C**  **RONA**



# Medidas de Prevenção e Controle ao Coronavírus

Boletim Informativo S/SUBVISA Nº 013/2020 - 30/03/2020

## Orientações para a Alimentação Saudável



**Além do reforço nos hábitos da higiene pessoal, como a lavagem frequente das mãos, este momento de pandemia exige uma série de outras medidas preventivas. As principais foram reunidas neste Boletim Informativo de Orientações para a Alimentação Saudável, produzido pela Subsecretaria de Vigilância, Fiscalização Sanitária e Controle de Zoonoses, órgão da Secretaria Municipal de Saúde. São recomendações que alertam para os cuidados de rotina a serem adotados pelo comércio de alimentação e a população em geral, referente à escolha, o preparo e a conservação de carnes, frutas, legumes e verduras, a começar na hora da compra, que exige atenção redobrada às condições dos produtos para que os selecionados proporcionem uma alimentação saudável. As orientações têm por base normas estabelecidas pelo Guia Cuidados com os Alimentos do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (dab/sps/ms/1998); Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, também do Ministério da Saúde; e Manual da Gerência de Produtos da Coordenação de Vigilância em Saúde 2006 da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo.**

## **Atenção na Hora da Compra**

- 1.** Os alimentos devem ser adquiridos em mercados, feiras, sacolões, açougues e peixarias que se apresentem limpos e organizados. A recomendação é, sempre que possível, optar por produtos in natura.
- 2.** Prefira as frutas, legumes e vegetais da estação ou da safra. Nesta época, além de serem comercializados por preços baixos, eles são mais saborosos e nutritivos. Basta conferir as características sensoriais dos alimentos, como o cheiro, a cor e a textura que ficam mais avivados.
- 3.** As frutas, legumes e verduras não devem ser consumidos se apresentarem partes estragadas, perfuradas, amolecidas, mofadas ou com coloração alterada.
- 4.** Os ovos devem ter a casca limpa e sem rachaduras.
- 5.** É fundamental observar as embalagens, que devem estar íntegras, livres de amassados, furos, ferrugens, estofamentos e áreas molhadas ou rasgadas. Qualquer alteração desse tipo indica que o alimento está impróprio para o consumo.
- 6.** Busque sempre o rótulo para conferir informações como o prazo de validade e a procedência. Esses dados ajudam a comprovar se o produto está dentro das normas de segurança alimentar e contribuem para evitar riscos à saúde.
- 7.** Em relação aos produtos de origem animal, todos eles precisam ter registro junto a um órgão da agricultura. No município do Rio só podem ser comercializados os que tenham o selo do Sistema Brasileiro de Inspeção (Sisbi), o Selo de Inspeção Federal (SIF), o Selo de Inspeção Estadual (SIE-RJ) ou selo arte de acordo com a legislação vigente.
- 8.** Na hora da compra da carne, é muito importante a conferência de aspectos como a cor e o cheiro. Carnes frescas têm cor avermelhada brilhante ou clara (no caso de aves), textura firme e gordura branca bem aderida e de cor clara. Então, se o produto apresentar cor escurecida

ou esverdeada, odor desagradável ou consistência alterada, não compre porque são indícios que está impróprio ao consumo.

**9.** Peixes frescos devem estar sob refrigeração, apresentando guelras róseas ou vermelhas e olhos brilhantes e transparentes, com escamas bem aderidas ou couro íntegro. Uma recomendação é apertar a carne, que deve voltar ao normal rapidamente. Caso contrário, desista da compra.

**10.** Peixes congelados devem estar devidamente embalados e conservados em temperaturas adequadas, sem acúmulo de água nem cristais de gelo, sinais que o produto foi descongelado e recongelado.

## **Higienização já em Casa**

**1.** Antes de higienizar os alimentos em casa, lave bem as mãos por, pelo menos, 20 segundos, usando água e sabão líquido para esfregar dedos, unhas, palmas, dorsos e até o punho, sem anéis, pulseiras e relógios.

**2.** Separe uma esponja, bucha ou escovinha de cerdas macias para lavar os alimentos e embalagens. O material escolhido deve ser higienizado com água e sabão todas as vezes que a lavagem dos alimentos for concluída.

**3.** Para a higienização dos alimentos em casa, é recomendado o sabão em barra neutro, como o de coco. É que o sabão líquido penetra com facilidade em legumes, frutas e outros alimentos, causando danos à saúde.

**4.** Os alimentos embalados (como caixas tipo tetra pack, plásticos e latas) devem ser higienizados antes de guardados em armários, geladeira, congelador e fruteiras. Lave com água e sabão e, em seguida, seque todos com papel-toalha descartável, dispensado em lixeira com tampa.

**5.** Se possível, descarte as embalagens e armazene os produtos em potes. E para não consumir alimentos vencidos, identifique a data de validade em etiquetas.

**6.** Quando não for possível retirar ou lavar as embalagens, a recomendação é fazer a higienização com um pano descartável ou papel-toalha também descartável embebido em álcool 70°, e em seguida descartado em lixeira com tampa.

**7.** No caso dos ovos, a higienização deve ser feita na hora do consumo, também com água e sabão neutro. A lavagem prévia deste produto retira a camada natural que ajuda a impedir a penetração de micro-organismos. Por isso, o recomendado é mantê-los na geladeira, longe dos outros alimentos, em compartimento próprio ou em um pote separado.

**8.** Maracujás, laranjas, limões e demais frutas com casca íntegra (dura e sem ferimentos) podem ser lavadas com água e sabão antes de serem guardadas, devendo estar bem secas.

**9.** As frutas com casca mole (como manga, banana e mamão) devem ser lavadas no momento de serem consumidas.

**10.** Uvas, peras, pêssegos, maçãs e demais frutas e legumes consumidos com casca, assim

como verduras, morangos e outros alimentos sem casca, além de lavados, precisam passar por sanitização (procedimentos especiais de higienização)

10.1. Em uma tigela faça uma solução saneante com uma colher de sopa de água sanitária em um litro de água, conforme recomendações do fabricante (se tiver).

10.2. Deixe as frutas, legumes ou verduras na solução por 20 minutos.

10.3. Retire os alimentos, lave-os em água corrente e deixe secar naturalmente.

10.4. As frutas não consumidas na hora devem ser armazenadas em potes, com tampa e na geladeira para aumentar a durabilidade.

**11.** Os legumes que chegam das compras devem ser conservados separadamente dos outros alimentos, e lavados antes do preparo. Os que serão consumidos crus devem também ser sanitizados.

**12.** Quando lavadas e sanitizadas (na solução de água sanitária), as verduras precisam estar bem secas para serem guardadas, o que permite maior durabilidade.

**13.** As verduras podem ir para a geladeira sem higienização, mas separadas dos outros alimento. Para o consumo, elas precisam ser lavadas e sanitizadas.

**14.** Muita atenção aos alimentos sem higienização e acondicionados junto aos já prontos para o consumo, para que não haja contaminação.

## **A Conservação**

**1.** Os cuidados na conservação dos alimentos já preparados devem ser redobrados para evitar contaminação e doenças, como as gastroenterites. Um exemplo é o arroz. Depois de pronto, ele deve ser mantido na geladeira a partir de 30 minutos. É o tempo de segurança para evitar a proliferação de micro-organismos.

**2.** Por durarem mais tempo, os alimentos não-perecíveis podem ser armazenados em temperatura ambiente, mas em locais secos e arejados, longe dos raios solares, e nunca próximos a produtos de limpeza. São produtos como arroz, milho, feijão, farinhas, sal, leite em caixa fechada ou em pó e até alguns tipos de frutas, verduras e legumes.

**3.** Os alimentos perecíveis que estragam com mais facilidade (carnes, ovos, leite aberto, queijos, manteiga e a maioria das frutas, verduras e legumes) devem ser mantidos na geladeira ou no congelador.

**4.** As carnes cruas só devem ser conservadas na geladeira para o uso no mesmo dia. Caso contrário, devem ser congeladas.

**5.** O alimento descongelado não deve ser novamente congelado. Além de perdas de nutrientes, esta prática pode provocar danos à saúde do consumidor, como infecções e intoxicações ou doenças gastrointestinais.

**6.** As prateleiras da geladeira devem ser mantidas livres, sem forros de plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho e a conservação dos alimentos.

- 7.** É muito importante que a geladeira não esteja com excesso de produtos, o que pode afetar sua capacidade de resfriamento, prejudicar a conservação e gerar perdas pela necessidade de descarte.
- 8.** O congelador também deve estar sempre limpo, e sem excesso de produtos.
- 9.** As prateleiras mais altas da geladeira são as mais frias, e por isso ideais para a conservação de alimentos como carnes, leite e derivados.
- 10.** Os alimentos crus e os cozidos não devem ficar na mesma prateleira da geladeira, pois os crus podem contaminar os já preparados. É a chamada contaminação cruzada, quando ocorre a transferência não intencional de bactérias e outros contaminantes do alimento cru para o cozido.
- 11.** Os alimentos prontos devem ser conservados na geladeira em recipientes bem fechados, e no prazo máximo de três dias.
- 12.** Ao manipular um alimento já pronto no fogão, o ideal é mexê-lo por, pelo menos, três minutos, para que todas as partes sejam aquecidas.

## **Sobre o Congelamento**

O congelamento de legumes requer uma série de atenção e cuidados, como os aqui destacados.

- 1.** Legumes como cenouras, chuchus, beterrabas, abóboras e abobrinhas não devem ser congelados crus. Para tanto, eles precisam ser cozidos ao dente ou refogados.
- 2.** A couve-flor e o brócolis podem ser congelados, mas devem antes receber um choque térmico. É o chamado processo de branqueamento, com os alimentos submersos na água gelada após fervidos.
- 3.** A batata, o inhame e a batata-doce podem ser congelados se foram ingredientes de pratos prontos, como tortas de legumes e quiches.
- 4.** O aipim só pode ser congelado já descascado e em água potável.
- 5.** A omelete não deve ser congelada.



**Disque Saúde**

**136**

**Não é por um. É por todos.**

Acesse  
[rio\*\*contraocorona\*\*.rio](http://riocontraocorona.rio)  
e saiba mais.

