







ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

Higienização de frutas, legumes e verduras



Agenda do dia

-  Importância da higienização dos alimentos
-  Alimentos que necessitam de desinfecção
-  Passo a passo
-  Diluição da água sanitária
-  Diluição do hipoclorito de sódio
-  Disponibilização de hipoclorito no SUS



Importância da higienização



Desde o plantio até a venda, as FLVs estão em contato direto com diversas bactérias e vírus que podem tornar o alimento impróprio para o consumo.



Importância da higienização



Assim, os cuidados com a higiene são fundamentais para evitar possíveis contaminações causadas por micro-organismos, como intoxicação alimentar e doenças que podem trazer riscos à saúde.



Alimentos que necessitam de desinfecção

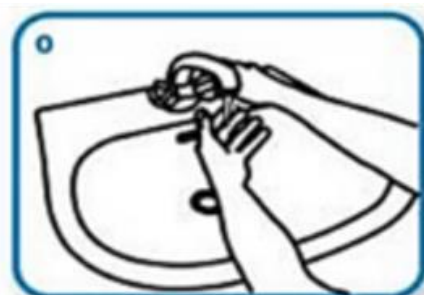
- ➔ Frutas consumidas com a casca;
- ➔ Verduras e legumes consumidos crus ou com pouco tempo de cocção;
- ➔ Vegetais usados crus para temperar preparações (ex: salsinha, cebolinha...).

OBS: Quando o alimento passa por cozimento, o calor destrói os microorganismos.

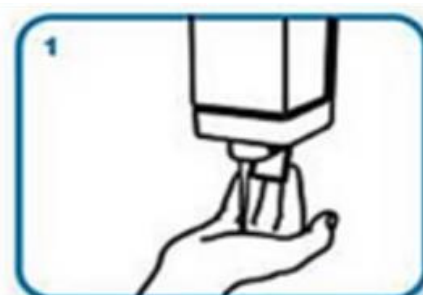


Passo a passo 

Lavar as mãos!



0
Molhe as mãos
com água



1
Aplique sabão suficiente para cobrir
todas as superfícies das mãos



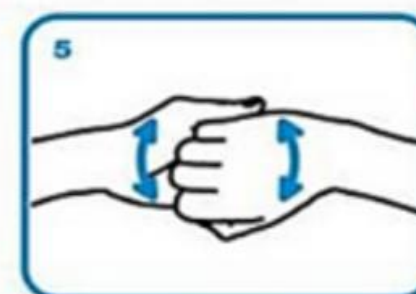
2
Esfregue as palmas das
mãos, uma na outra



3
Palma direita sobre o dorso
esquerdo com os dedos
entrelaçados e vice versa



4
Palma com palma
com os dedos entrelaçados



5
Parte de trás dos dedos
nas palmas opostas com
os dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar
esquerdo em sentido
rotativo, entrelaçado na



7
Esfregue rotativamente para trás
e para a frente os dedos da mão
direita na palma da mão



8
Enxague as mãos
com água



Retirar as partes que não serão consumidas

- Folhas murchas e estragadas
- Partes não convencionais (preferencialmente fazer o consumo e evitar o desperdício)



Lavar em água corrente

- Lave os alimentos um a um em água corrente.
- Para os folhosos, desagrupe as folhas e lave uma a uma também.



Desinfecção

Deixe os alimentos de molho em solução com água sanitária ou hipoclorito de sódio, por no mínimo 15 minutos.

ATENÇÃO!

Vinagre e bicarbonato NÃO são indicados para a desinfecção de alimentos, pois não agem contra os microorganismos.



Enxaguar em água corrente e deixar secar

Após a desinfecção, enxague os alimentos em água corrente e deixe secar naturalmente ou em centrífuga de vegetais.



Cuidados pós sanitização dos alimentos

- **Manipular os alimentos com luvas descartáveis;**
- **Utilizar utensílios higienizados;**
- **Armazenar em recipiente vedado;**



Diluição da água sanitária

Verificar no rótulo da embalagem se o produto é permitido para uso em alimentos!

PARA PEQUENO VOLUME



10 ml (1 colher de sopa rasa)
de água sanitária (2-2,5%)

+

1L de água potável

PARA GRANDE VOLUME



100 ml (1/2 xícara) de
água sanitária (2-2,5%)

+

10L de água potável



Diluição do hipoclorito de sódio

O Hipoclorito de Sódio a 2,5% deve ser distribuído de forma gratuita à população

HIPOCLORITO 2,5%



10 ml (1 colher de sopa
rasa) de hipoclorito
+
1L de água potável

HIPOCLORITO 1%



20 ml (2 colheres de sopa
rasa) de hipoclorito
+
1L de água potável



Disponibilização de hipoclorito no SUS



O hipoclorito de sódio é disponibilizado gratuitamente pelo SUS e pode ser retirado nas Unidades Básicas de Saúde.

Atente-se para a data de validade antes e após a abertura do produto.



Referências


Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos - Secretaria Municipal de Saúde - SP, 2019.

Portaria CVS-6/99, de 10.03.99 - Vigilância Sanitária da Secretaria de Estado da Saúde

Portaria nº 2619, de 06.12.11 - ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária






 [\(11\) 97480-2894](tel:(11)97480-2894)

 info@pratocheio.org.br

 [@associacaopratocheio](https://www.instagram.com/associacaopratocheio)

 www.pratocheio.org.br

 [Rua Luis Coelho, 308 - Sala 25 - Consolação, São Paulo - SP](#)