



Higienização das compras

Por Simone Muniz

Chef executiva

Consultora em alimentos



Olá!

Para hoje reservei algumas dicas de cuidados que devemos ter ao chegar em casa com as compras de alimentos ou preferencialmente recebendo em casa, já que devemos evitar sair de casa.



Passe sabão e molhe com água



Esfregue a palma de cada mão



Esfregue entre os dedos



Esfregue o polegar de cada mão



Lave o dorso de cada mão



Lave os punhos

1. Lave as mãos.



2. Deixe as sacolas no chão e retire os alimentos colocando em uma bancada limpa.

3. Descarte todas as sacolas ou embalagens secundárias como as caixas e os envolvidos nos fardos.





**4. Lave
as mãos.**

5. Lave as embalagens dos alimentos congelados e resfriados, com bucha e detergente em água corrente, faça o enxague e seque com uma toalha limpa (pode borrifar álcool 70%) e guarde imediatamente para não perder temperatura.

NÃO



SIM



NUNCA LAVE



LAVE SEMPRE



6. Lave as embalagens de alimentos secos, com bucha e detergente em água corrente, faça o enxague e seque com outra toalha limpa (pode borrifar álcool 70%) e guarde em seguida.

7. Selecione o hortifruti em lisos, rugosos e folhosos

a) Lisos: embaixo da torneira lave um a um esfregando com a mãos para eliminar a sujeira, não use sabão, apenas água corrente.



7. Selecione o hortifruti em lisos, rugosos e folhosos

b) Rugosos: embaixo da torneira lave um a um esfregando com o auxílio de uma escovinha de cerdas (separe uma escova exclusiva para os alimentos) para eliminar a sujeira, não use sabão, apenas água corrente.



7. Selecione o hortifruti em lisos, rugosos e folhosos

c) Folhosos: Solte as folhas da raiz ou dos molhos, embaixo da torneira lave um a um, sempre em pé, para que a sujeira da raiz não escora para a folha que é rugosa.





7. Selecione o hortifruti em lisos, rugosos e folhosos

d) Deixe que o hortifruti seque naturalmente em escorredores ou bandejas e só depois faça porções em sacos limpos e guarde na geladeira ou na fruteira, como preferir.



7. Selecione o hortifruti em lisos, rugosos e folhosos

e) IMPORTANTE: a higienização só deve ser feita das quantidades de alimentos que vai usar no dia, então prepare uma solução de água clorada: Para 1lt de água adicione 1 colher de sopa de água sanitária (sem perfume). Coloque essa mistura em uma bacia e coloque os itens do dia imersos na solução por 15 mim. Retire da solução e passe em água potável e está pronto para usar. Mas lembre-se faça isso somente em alimentos que serão servidos crus. Os que iram cozinhar em calor não é necessário.



**8. Lave as bancadas e
chão, preferencialmente
com uma solução de água
clorada, a mesma
concentração já
mencionada:**




1lt de água

+

**1 colher de sopa de água
sanitária.**





Lave as
mãos.

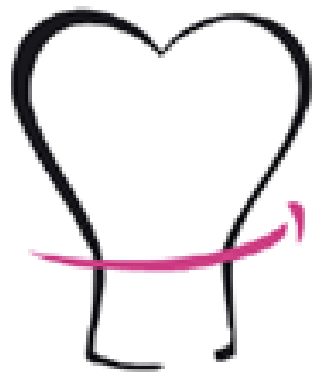


Eu sei, dá um trabalho danada, mas... vai evitar a contaminação nos alimentos e na sua casa.

Boas práticas devem ser implantadas no nosso cotidiano, faça agora na pandemia e faça depois também, essa rotina deve ser um compromisso com a saúde da sua família.

Curta esse momento, faça ele ser divertido, coloque os demais para ajudar, compartilhe essa ideia, salve vidas com boas práticas e ficando em casa!

Até breve!



Simone Muniz



www.simonemuniz.com.br



@simonemunizchefexecutiva





FOLHOSOS



RUGOSOS



LISOS

CUIDANDO DOS ALIMENTOS
