

PRECISA IR ÀS COMPRAS?

Confira nossas dicas de cuidados com alimentos!



INSTITUTO FEDERAL
Roraima

1 Indo ao mercado



Antes de sair às compras, planeje-se. Crie um cardápio com as preparações e os ingredientes necessários para o período.



Faça uma lista de compras. Alguns itens podem ser esquecidos ou comprados por impulso.



Vá ao mercado fora dos horários de pico ou use o sistema on-line e de delivery. Você economizará tempo e manterá o distanciamento social.



Dê preferência a frutas e verduras mais resistentes e com maior durabilidade. Isso diminuirá suas idas aos centros de abastecimento.



Antes de sair, não esqueça: use máscara e leve o álcool em gel 70%.



2 Chegando em casa



Entre sem sapatos. O melhor é deixá-los do lado de fora da casa.



Tira as roupas e tome banho. Antes do banho, evite tocar com as mãos no rosto ou em objetos. O importante é lavar sempre as mãos com água e sabão para mantê-las limpas.



Jogue fora os sacos dos supermercados utilizados para carregar as compras. Eles podem estar contaminados.



3 Higienização de frutas e hortaliças



Faça a pré-lavagem em água potável corrente, folha a folha ou um por um, para remover excesso de terra, larvas e reduzir a quantidade de microrganismos.



Desinfete por quinze minutos em solução clorada (1 colher de sopa de água sanitária a 2% sem perfume para cada litro de água).



Enxágue em água potável corrente. Deixe secar naturalmente ou seque com papel toalha.



Armazene os alimentos já higienizados em recipientes adequados, sacos próprios para refrigeração.



4

Higienização dos produtos industrializados

Antes de guardar os produtos no armário ou na geladeira, faça o seguinte:



Lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada.



Observe o prazo de validade dos alimentos, e sempre obedeça a esta regra: o primeiro que se vence é o primeiro que sai, ou seja, os alimentos com menor prazo de validade devem ser utilizados primeiro.



5 Conservando os alimentos



Mantenha a temperatura abaixo de 5 °C ou acima de 60 °C para retardar a multiplicação dos microrganismos.



Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Faça isso dentro da geladeira, na função "Descongelar" no micro-ondas.



Durante o cozimento, deixe os alimentos atingir 70 °C para eliminar os microrganismos, inclusive o coronavírus, e garantir o consumo seguro.



Após o cozimento, refrigere rapidamente os alimentos perecíveis ou cozidos.



Não guarde as sobras de comida na geladeira por mais de três dias.



6 Lavagem das mãos

Como lavar as mãos corretamente:



Água e sabão



Palmas



Entre os dedos



Polegares



Costas das mãos



Punhos

7

Quando lavar as mãos

Antes de iniciar uma atividade.

Antes de manipular o alimento.

Ao trocar de atividades, principalmente quando estiver manipulando alimento cru e for trabalhar com alimento cozido.

Após utilizar os sanitários.

Após pegar em dinheiro.

Após retirar o lixo.

Após tossir, espirrar, assoar o nariz ou se coçar.

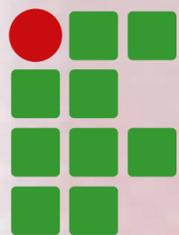
Antes de comer ou fumar.

Antes de manipular alimentos prontos para o consumo.





Lembre-se: isso logo vai passar, e o IFRR espera por você!



INSTITUTO FEDERAL
Roraima