



SAIBA COMO
consumir
ALIMENTOS CRUS
de forma segura

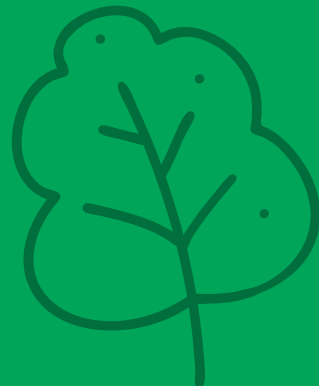




DEVEMOS SEMPRE
*higienizar nossos
alimentos*



Quando se trata de alimentos que serão consumidos crus (como frutas, legumes e verduras), a correta higienização elimina os microrganismos e os parasitas que fazem mal à saúde. Para fazer a higienização da forma correta, basta seguir esses passos¹:



- 1 Lave as verduras folhosas (como alface, escarola, rúcula e agrião) em água corrente folha por folha, jogando fora as partes do alimento que estiverem estragadas.
- 2 Lave as frutas e legumes um por um, também em água corrente.

¹ Informação disponível em: <https://bit.ly/3bv10Yq>. Acesso em: 20 mar. 2020.

3 Após lavar em água corrente, deixe os alimentos crus de molho por 10 minutos em água com cloro. Existem produtos adequados para isso que podem ser encontrados no supermercado. Ou você pode deixar o alimento de molho numa vasilha com água, acrescentando uma colher de sopa de água sanitária para cada um litro de água.



4 Após deixar de molho em água com cloro, enxágue novamente em água corrente as verduras, folha por folha, e as frutas e legumes, um por um.

- 5 Todo alimento cru deve ser consumido o mais rápido possível. Evite deixar muito tempo guardado.
- 6 Caso precise armazenar alimentos crus, faça-o na geladeira, em embalagens adequadas, até a próxima refeição.



PARA MAIS TEMAS
COMO ESTE, ACESSE

<https://doi.org/10.19141/covid19-1>





Organização

Pró-Reitoria de Pesquisa e Desenvolvimento Institucional

Comitê Científico – Contingência COVID-19

Dr. Allan Novaes, Dr. Fabio Alfieri, Dra. Maristela Martins,
Dra. Gildene Lopes, Dr. Rodrigo Follis, Dra. Lanny Soares e Dra. Naomi Vidal Ferreira

Produção

Mestrado em Promoção da Saúde

Autora

Marcia Maria Hernandez de Abreu de Oliveira Salgueiro.
Doutora e Mestre em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP). Docente do Mestrado em Promoção da Saúde e do curso de Nutrição do Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp).

Pareceristas *ad hoc*:

Dra. Andreza Portella Ribeiro
Universidade Nove de Julho (Uninove)

Me. Nyvian Alexandre Kutz
Centro Universitário Adventista de São Paulo (Unasp)



Imprensa Universitária Adventista

Editor-chefe	Rodrigo Follis
Gerente de projetos	Bruno Sales Ferreira
Editor associado	Alysson Huf
Preparação	Rui do Amaral
Designer gráfico	Ana Paula Pirani
Ícones	https://thenounproject.com/