

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



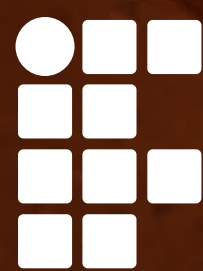
Entre sem sapatos. O melhor é deixá-los do lado de fora da casa.



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).



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.

4

Higienização dos produtos industrializados

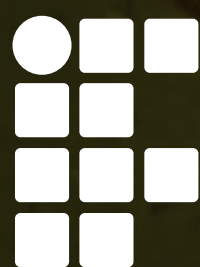
Antes de guardar os produtos no armário ou na geladeira, faça o seguinte:



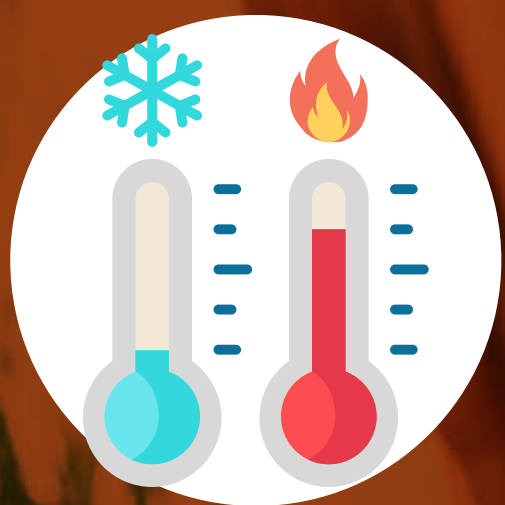
Lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada.



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.

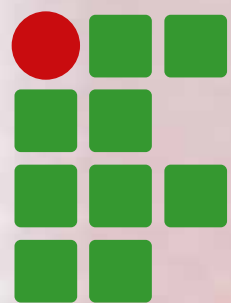
Antes de comer ou fumar.

Antes de manipular alimentos prontos para o consumo.





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



INSTITUTO FEDERAL
Roraima