

HIGIENIZAÇÃO E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS (UFLA)

Júlia Fernanda Urbano Marinho; Karoliny Coelho Andrade;
Jéssica Ferreira Rodrigues

2023. HIGIENIZAÇÃO E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS. DISCIPLINA PNS531 - GESTÃO DA QUALIDADE E SEGURANÇA DOS ALIMENTOS DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS. A reprodução está autorizada, no todo ou em parte, desde que a obra original seja devidamente referenciada.

INFORMAÇÕES E CONTATOS

Universidade Federal de Lavras, Caixa Postal 3037, CEP 37200-900, Lavras/MG.

jessica_rodrigues@ufla.br

juliafmarinho@gmail.com

karoliny.andrade1@estudante.ufla.br

AUTORES

Jéssica Ferreira Rodrigues

Júlia Fernanda Urbano Marinho

Karoliny Coelho Andrade

DIAGRAMAÇÃO e ILUSTRAÇÃO

Júlia Fernanda Urbano Marinho

ORGANIZAÇÃO DA PUBLICAÇÃO

Jéssica Ferreira Rodrigues

Júlia Fernanda Urbano Marinho

Karoliny Coelho Andrade

APRESENTAÇÃO

Caro leitor,

Bem-vindo à nossa cartilha sobre higienização e conservação de alimentos!

Você já parou para pensar na quantidade de microrganismos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos diariamente? Parece um pensamento assustador, não é mesmo?

Mas não se preocupe! Estamos aqui para mostrar a você que existem medidas simples que podem garantir a sua saúde e a de sua família. Nosso objetivo é ajudá-lo a compreender a importância de higienizar e conservar adequadamente todos os alimentos que entram na sua casa, e, é claro, como fazer isso de maneira eficiente.

Lembre-se: cada passo que você dá em direção a uma alimentação mais segura é um passo em direção a uma vida mais saudável.

Boa leitura!

O QUE É A CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS?

Durante a colheita, manipulação e preparo, é possível que parasitas, substâncias tóxicas e microrganismos prejudiciais à saúde entrem em contato com os alimentos. **Esse processo é chamado de contaminação.**



Isso pode acontecer de várias formas, como através de mãos sujas, utensílios e bancadas mal higienizados, água contaminada, alimentos crus misturados com alimentos cozidos, etc.



Assim, a ingestão de alimentos contaminados pode causar as **doenças transmitidas por alimentos** (DTAs), ou seja, doenças em que os alimentos são o veículo para transmissão de organismos prejudiciais à saúde ou de substâncias tóxicas.

Os sintomas das DTAs variam de acordo com a quantidade do alimento ingerido, a saúde de quem consumiu e a natureza do contaminante. Os sintomas mais comuns são náuseas, vômitos, diarreia, febre, dor de cabeça e dores abdominais.

Para pessoas saudáveis e adultas, a maioria das DTAs dura poucos dias e não causa sequelas. Entretanto, para crianças, mulheres grávidas, idosos e pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves e até mesmo levar à morte.

Por isso, a higienização e a conservação corretas dos alimentos são fundamentais para evitar o processo de contaminação e proteger a saúde da população!

HIGIENIZAÇÃO

É o conjunto de práticas que garantem a limpeza e a remoção dos agentes indesejáveis nos alimentos

A higienização adequada dos alimentos é fundamental para prevenir contaminações e envolve 2 passos importantes: a limpeza e a desinfecção.

A **limpeza** consiste em realizar uma pré-lavagem do alimento em água potável para remover as substâncias visíveis indesejáveis (terra, poeira, sujeiras, etc).

Já a **desinfecção** busca a redução do nível de microrganismos no alimento, especialmente através do uso de sanitizantes, como a solução clorada.



Para garantir a higienização adequada das **embalagens de alimentos**, é possível usar apenas água e sabão. No caso de embalagens flexíveis, utilize papel toalha ou pano limpo embebido em álcool 70%. Para alimentos com duas embalagens, é recomendado descartar a embalagem externa antes de armazenar o produto.

HIGIENIZAÇÃO DE VEGETAIS

VEJA O PASSO A PASSO:

- Retire as frutas, verduras e legumes da embalagem. Se for para a geladeira, higienize antes de armazenar;
- Retire as partes deterioradas ou que não servem para consumo;
- Lave em água corrente um a um;
- Coloque os vegetais de molho em solução clorada* por 10 minutos;
- Enxágue em água filtrada corrente.



SOLUÇÃO CLORADA

1 colher de sopa rasa de
hipoclorito de sódio
(*água sanitária 2 a 2,5% sem
alvejante e sem perfume*) para
cada 1 litro de água potável



ATENÇÃO!!!



NÃO SE DEVE LAVAR CARNES E OVOS

Lavar a **carne** antes de cozinhá-la pode fazer com que os microrganismos se espalhem por outros alimentos e utensílios, **contaminando toda a cozinha.**

No caso dos **ovos**, a lavagem pode remover toda **proteção natural da casca**, que é porosa. Assim, a água pode empurrar bactérias que estão na casca para o interior do produto. Além disso, não é recomendado lavar os ovos antes de armazená-los, pois eles vão permanecer sem a barreira protetora. Para evitar contaminações, é importante **nunca** comprar ovos com a **casca suja, quebrada ou trincada.**



CONSERVAÇÃO

É o conjunto de práticas e técnicas utilizadas para prolongar a vida útil dos alimentos, mantendo a sua qualidade

A conservação dos alimentos é importante em todas as etapas antes do seu consumo e pode ser feita de várias maneiras. Seu objetivo é evitar a deterioração e a contaminação dos alimentos, reduzindo a perda de nutrientes, controlando o crescimento de microrganismos e preservando seu sabor e sua qualidade.

Cada método de conservação tem suas características específicas e é escolhido de acordo com o tipo de alimento e as condições de armazenamento necessárias.

Lembre-se: quando conservamos os alimentos adequadamente, garantimos que eles sejam seguros para consumo e reduzimos o desperdício de comida.

A seguir, você encontra os principais métodos usados para a conservação caseira de alimentos.



CONSERVAÇÃO PELO FRIO: REFRIGERAÇÃO E CONGELAMENTO

Na conservação dos alimentos pelo frio, as temperaturas mais baixas retardam o crescimento de microrganismos e evitam que os alimentos estraguem.

A **refrigeração** acontece em geladeira, que mantém os alimentos entre 1°C e 5°C. Ela é ideal para o armazenamento de alimentos perecíveis que são mantidos frescos, como carnes, laticínios, frutas e legumes.

Já no **congelamento**, a temperatura fica bem mais baixa e há formação de cristais de gelo. A temperatura média do congelador é de aproximadamente -18°C e é ideal para preservar alimentos por longos períodos.



COMO ORGANIZAR SUA GELADEIRA

- Mantenha os alimentos crus separados dos prontos para o consumo, para evitar a contaminação entre os alimentos;
- Utilize recipientes ou embalagens fechadas para armazenar os alimentos, pois ajuda a evitar vazamentos, protege de odores indesejados e previne a contaminação;
- Armazene os alimentos de forma organizada nas prateleiras da geladeira.



- *É recomendado que alimentos crus, como carnes, fiquem nas prateleiras mais baixas, para evitar gotejamento de seus sucos sobre outros alimentos.*
- *Alimentos prontos para consumo ficam nas prateleiras superiores.*
- *Na gaveta, recomenda-se permanecer verduras, frutas e legumes frescos.*
- *Na porta, podem ser colocados bebidas, conservas, condimentos, manteiga, geleias e similares.*

ATENÇÃO!!!

CUIDADO COM O DESCONGELAMENTO

- O descongelamento de alimentos deve ser feito sempre em **geladeira**, nunca em temperatura ambiente.
- As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes, pois os líquidos que saem delas no processo podem gerar contaminação cruzada.
- Pratos prontos, vegetais e molhos para consumo imediato podem ser descongelados diretamente no fogo, forno ou microondas.



CONSERVAÇÃO PELO CALOR: COZIMENTO E BRANQUEAMENTO

O **cozimento** é um método muito conhecido de conservação por calor que envolve o aquecimento dos alimentos a altas temperaturas, o que ajuda a matar microrganismos prejudiciais, além de melhorar a digestibilidade dos alimentos e realçar seu sabor.

Por outro lado, o **branqueamento** é uma técnica de pré-preparo de vegetais que envolve a imersão deles em água fervente e, em seguida, resfriamento rápido em água gelada. Esse processo ajuda a preservar a cor, a textura e os nutrientes dos vegetais, além de inativar enzimas que podem causar sua deterioração.



BRANQUEAMENTO DE VEGETAIS

VEJA O PASSO A PASSO:

- Higienize e pique o vegetal;
- Coloque-o em água fervente por 1 a 3 minutos, em panela destampada;
Para vegetais mais macios (repolho, brócolis) o ideal é 1 minuto e para os mais duros (cenoura, vagem) deixar 3 minutos.
- Remova o vegetal da água fervente e transfira imediatamente para a água com gelo por 1 minuto (choque térmico);
- Escorra toda água e armazene o vegetal em saquinhos bem fechados, no congelador.



OUTROS MÉTODOS PARA CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

Veja outras formas caseiras de manter a qualidade dos alimentos por um período prolongado:

- Desidratação de vegetais
- Embalagem a vácuo
- Conservas
- Geleias e compotas





Agora você está pronto para se tornar um defensor da segurança de alimentos em sua própria casa. Vamos evitar a ocorrência das Doenças Transmitidas por Alimentos!

REFERÊNCIAS

ANVISA. **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação**, Resolução RDC nº 216/2004. 3ª edição. Brasília.

BRASIL. Resolução RDC nº 216, de 15 de Setembro de 2004. Estabelece procedimentos de boas Práticas para serviço de alimentação, garantindo as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 17 de setembro de 2004.

MACHADO, R. L. P. **Boas práticas de armazenagem na indústria de alimentos**. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2000. 28p.

MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana**: Organização e controle de almoxarifado. Rio de Janeiro: Sesc/DN, 2003. 20 p.