



MANUSEANDO ALIMENTOS



HIGIENIZE TUDO COM **ÁLCOOL GEL 70%** ANTES DE GUARDAR NA GELADEIRA, NO CONGELADOR OU NO ARMÁRIO. SE A **EMBALAGEM FOR DE PLÁSTICO**, LAVE COM **ÁGUA E SABÃO** (OBSERVE ANTES SE A EMBALAGEM NÃO POSSUI PEQUENOS FUROS POR ONDE POSSA PASSAR ÁGUA E SABÃO PARA O ALIMENTO).



OBSERVE SEMPRE A **DATA DE VALIDADE** ANTES DE CONSUMIR OS PRODUTOS E **NÃO CONSUMA-OS APÓS ESTA DATA**.



GUARDE OS PRODUTOS, SE POSSÍVEL, **SEM SUAS EMBALAGENS** E ARMAZENE OS ALIMENTOS EM **POTES VEDADOS**. PARA PRODUTOS QUE POSSUEM **EMBALAGEM SECUNDÁRIA**, COMO OS CONGELADOS (PIZZA, LASANHA ETC), **RETIRE E DESCARTE A EMBALAGEM EXTERNA DE PAPEL (SECUNDÁRIA)**, **HIGIENIZE A EMBALAGEM INTERNA (PRIMÁRIA)** E **ARMAZENE NO CONGELADOR**.



LAVE E DESINFETE SEMPRE AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES, ANTES DE GUARDÁ-LAS, PARA ISSO, **RETIRE AS FOLHAS ESTRAGADAS, LAVE O RESTANTE EM ÁGUA CORRENTE, DESINFETE, SEQUE (SE POSSÍVEL, POIS AUMENTA A SUA DURABILIDADE) E ARMAZENE**.

DICA PARA DESINFETAR:

1L DE ÁGUA + **1 COLHER (SOPA) DE ÁGUA SANITÁRIA** = **10 MIN MERGULHADOS**



LAVE AS MÃOS APÓS COMER BANANAS.



LAVE OVOS COM ÁGUA E SABÃO ANTES DE GUARDAR.



RETIRE AS CASCAS DAS FRUTAS ANTES DE COMÊ-LAS. EVITE TAMBÉM A ALTA INGESTÃO DE AGROTÓXICOS.



NÃO COMPARTILHE UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS PARA ALIMENTOS CRUS E PRONTOS, EVITANDO A CONTAMINAÇÃO CRUZADA.

NENHUM ESTUDO COMPROVOU QUE O VÍRUS É TRANSMITIDO ATRAVÉS DE ALIMENTOS, PORÉM É MELHOR SE RESGUARDAR.



EVITE COMER ALIMENTOS CRUS, O IDEAL É QUE TODO O ALIMENTO (DENTRO E FORA) ESTEJA A PELO MENOS 70°C.

BOAS PRÁTICAS NO MANUSEIO DE ALIMENTOS



PRISCILLA CABRAL DE

ESPECIALISTA EM ALIMENTOS

TÊTE (O) À TÊTE COM A PROTESTE!

EFEITOS DO CORONAVÍRUS NA VIDA DO CONSUMIDOR

SÓ COMPRE ALIMENTOS QUE ESTEJAM EM **EMBALAGENS LACRADAS**.



MERCADO



USE A SUA PRÓPRIA **SACOLA REUTILIZÁVEL**. CASO NÃO TENHA, QUANDO CHEGAR COM AS COMPRAS, **DESCARTE AS SACOLAS PLÁSTICAS**, SE POSSÍVEL DO LADO DE FORA DA RESIDÊNCIA.

AO CHEGAR DO MERCADO:



TROCAR A ROUPA QUE UTILIZOU NA IDA AO MERCADO.



LAVAR BEM AS MÃOS E ANTEBRAÇOS ANTES E APÓS MEXER COM OS ALIMENTOS COMPRADOS.



ALIMENTOS QUE AUMENTAM A IMUNIDADE:
• **VITAMINA C:** LARANJA, ACEROLA, CAJU, LIMÃO, TOMATE, ALÉM DE BRÓCOLIS, COUVE E PIMENTÃO VERDE E VERMELHO.

• **ÁCIDO FÓLICO - FORMAÇÃO DE GLÓBULOS BRANCOS:** BERTALHA, ESPINAFRE, COUVE, RÚCULA, BRÓCOLIS.

• **ZINCO:** CARNES BOVINA, FRANGO E PEIXE, OS CEREAIS INTEGRAIS, AS LEGUMINOSAS (FEIJÃO, LENTILHA, ERVILHA, GRÃO DE BICO) E AS OLEAGINOSAS.

• **ÔMEGA-3:** PEIXES COMO ARENQUE, O SALMÃO, O ATUM, A SARDINHA E O LINGUADO; AS SEMENTES DE LINHAÇA, CHIA.



GENGIBRE: RICO EM **VITAMINAS C E VITAMINA B6** POSSUI **AÇÃO BACTERICIDA**, ALÉM DE AJUDAR A TRATAR **INFLAMAÇÕES DA GARGANTA**, AUXILIA NAS **DEFESAS DO ORGANISMO**.

O CONSUMO REGULAR DE IOGURTE AJUDA A RECOMPOR AS BACTÉRIAS BENEFÍCAS DA FLORA INTESTINAL - CHAMADAS PROBIÓTICOS. SÓ CUIDADO PRA NÃO CONSUMIR IOGURTE COM ALTO TEOR DE AÇÚCARES.

