



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO GAFFRÉE E GUINLE (HUGG)

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS À GESTANTES DE RISCO: HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Durante a gravidez, devido a uma maior vulnerabilidade do sistema imunitário, existe uma maior chance para as doenças de origem alimentar, **por isso é fundamental que durante o período gestacional a mulher implemente medidas de higiene e de segurança alimentar para desfrutar de uma gestação mais segura.** A toxoplasmose e a salmonelose, por exemplo, são doenças infecciosas ocasionadas por bactérias ou parasitas e que podem afetar a mãe e, por consequência, o feto. Portanto, os cuidados na preparação dos alimentos são extremamente importantes e imprescindíveis durante a gravidez.

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR:

- **Lavar as mãos com água e sabão antes de preparar**, oferecer e consumir os alimentos;
- Lavar bem as verduras, legumes e frutas, com auxílio de uma escovinha, e deixar imersos em solução de hipoclorito de sódio ou água sanitária por 15 minutos e depois enxaguar com água corrente:
 - Como Preparar a Mistura de água sanitária ou hipoclorito de sódio?
- **Água sanitária**: 1 colher de sopa de água sanitária na concentração de 2,0% ou 2,5% para cada litro de água
- **Hipoclorito de sódio**: 2 colheres de sopa de hipoclorito na concentração de 1% para cada litro de água).
- Manter superfícies de preparo de alimentos (balcões e mesas da cozinha e superfície da pia) limpas com água e sabão, com álcool etílico hidratado 70° ou com álcool gel a 70%.
- **Utilizar tábua de plástico para corte de carnes e legumes;**
- **Descongelar alimentos na geladeira, no microondas ou em banho-maria e nunca recongelá-los;**
- **Cozinhar os alimentos até a fervura e manter panelas tampadas durante o cozimento;**
- **Preparar os alimentos no momento de consumi-los, sempre que possível;**
- **Evitar deixar alimentos depois de prontos por longo tempo em temperatura ambiente** e cobri-los para proteger os alimentos contra insetos, cobrindo-os adequadamente.
- **Armazenar os alimentos que já foram cozidos em geladeira**, em recipientes bem fechados;
- **Guardar frutas, verduras e legumes na geladeira ou em local fresco**, longe do calor e ao abrigo da luz solar e da umidade;
- **Não armazenar sobras de comida na geladeira por mais de 3 dias;**
- **Evitar contato entre alimentos crus e cozidos**: não usar os mesmos utensílios para armazenar alimentos crus e cozidos, e coloque-os separados nas prateleiras da geladeira e nas bancadas da cozinha onde eles serão preparados.
- **Observar a data de validade dos alimentos e se as embalagens estão intactas.**
- Não consumir alimentos em que as embalagens estejam amassadas, estufadas, rasgadas, furadas, enferrujadas ou mofadas;
- **Evitar carnes mal passadas, ovos crus ou mal passados, carne de porco, embutidos** (linguiça, salsicha, presunto, salaminho, mortadela) e defumados e **evitar alimentos já fatiados e moídos no supermercado** (como carnes, frios e queijos);
- **NÃO CONSUMIR ALIMENTOS CRUS NA RUA.**

AUTORES: Valéria Cristina Soares Furtado Botelho¹, Regina Rocco², Jéssica Govea Camilo³, Júlia Silva³, Rebecca Caetano dos Santos³.

¹Coordenadora/Orientadora do Projeto de Atendimento Nutricional à Gestantes de Risco do Ambulatório de Obstetrícia do HUGG, Profa. Dra da Escola de Nutrição da UNIRIO/HUGG, ²Vice-coordenadora do Projeto, Profa. Dra da Escola de Medicina e Cirurgia da UNIRIO/HUGG, ³Graduandas da Escola de Nutrição da UNIRIO. **Ano: 2022.**