

# **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS**



# INTRODUÇÃO 1,2

**A higienização de frutas, legumes e verduras (FLV)** é um dos passos fundamentais para o consumo de um alimento seguro. Por se tratar de produtos que naturalmente carregam resíduos orgânicos vindos da lavoura ou dos estabelecimentos comerciais, a limpeza das frutas e hortaliças é um pré-preparo que não deve ser esquecido.

Para que o consumo de frutas com a casca e de verduras e legumes crus não ocasione problemas de saúde, a recomendação do Ministério da Saúde é que o consumo só aconteça após uma higienização cuidadosa dos alimentos.

A higienização de FLV evita o contato com larvas, insetos ou parasitas, além de eliminar bactérias e outros microrganismos prejudiciais ao organismo humano.

A **correta higienização**, que também contribui para uma alimentação mais saudável, evita sintomas como diarreia, vômito, dores abdominais, febre e doenças mais graves, entre elas o botulismo, a hepatite A e a cisticercose.



Em algumas faixas etárias, o risco de morte por bactérias é maior, como no caso das crianças, que não têm o sistema imunológico completamente desenvolvido. Já nos idosos, o sistema imunológico é mais lento, portanto, um episódio de contaminação por alimento pode ser fatal.

Outro grupo de alto risco são os portadores de doenças crônicas (Diabetes, AIDS, Hepatite e Câncer), devido ao desequilíbrio imunológico muito grande que alguns tratamentos provocam, baixando a imunidade e aumentando o risco de desenvolvimento de doenças.

Pensando nisso, **neste boletim falaremos sobre o passo a passo da higienização dos vegetais**, um assunto que pode gerar muitas dúvidas na hora de se colocar em prática.

# O QUE É CONTAMINAÇÃO? <sup>3</sup>



Normalmente, os parasitas, as substâncias tóxicas e os microrganismos entram em contato com o alimento durante a manipulação e preparo. Esse processo é conhecido como contaminação.

A maioria das Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA) está associada à contaminação de alimentos por microrganismos prejudiciais à saúde.

## Contaminação por parasitas

Os parasitas como ameba, giárdia e vermes podem estar presentes no solo, na água e no intestino dos homens e dos animais, podendo então contaminar os alimentos e causar doenças.

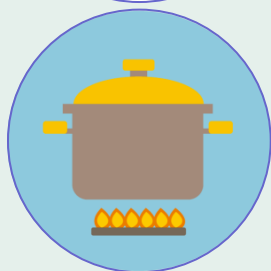


## Contaminação por microrganismos

Se não forem tomados alguns cuidados, os microrganismos que contaminam o alimento podem se multiplicar rapidamente e causar doenças.

Medidas simples podem evitar ou controlar a contaminação dos alimentos:

- ⇒ **lavar as mãos;**
- ⇒ **higienizar e conservar os alimentos em temperaturas adequadas;**
- ⇒ **cozimento correto.**



# QUAIS PRODUTOS UTILIZAR NA HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS? <sup>1,2</sup>

Para realizar a higienização de gêneros de hortifruti da maneira correta, tenha a mão os produtos abaixo:

- ♦ **Água corrente;**
- ♦ **Hipoclorito de sódio (também conhecido como água sanitária);**
- ♦ **Papel toalha ou centrífuga.**



## FIQUE ATENTO!

Os consumidores devem **ler as informações do rótulo da água sanitária, pois não podem, de forma alguma, utilizar qualquer produto.** Um ponto a ser observado é se o produto tem indicação para higienização de alimentos, se não houver nenhuma indicação não deve ser utilizado para este fim.

Além disso, nas gôndolas dos supermercados é possível encontrar o produto com diferentes concentrações de hipoclorito de sódio e também com perfume. **RECOMENDAÇÃO DE USO: somente do produto com água sanitária a 2,0% a 2,5%, sem perfume.**

**O uso de água sanitária produzida artesanalmente também NÃO é recomendado, pois não há como garantir a porcentagem de cloro utilizada na produção.**

A alternativa ao uso da água sanitária são os produtos feitos com **hipoclorito de sódio** e comercializados exclusivamente para esse fim, vendidos em supermercados e farmácias; o modo de usar desses produtos está indicado no rótulo.

A eficácia desses produtos comerciais é a mesma da água sanitária. O que muda é a forma de apresentação (ex: pastilhas) e comercialização (muitas vezes são mais caros), mas os resultados são exatamente os mesmos.

## QUAIS PRODUTOS NÃO DEVEM SER UTILIZADOS? <sup>1</sup>



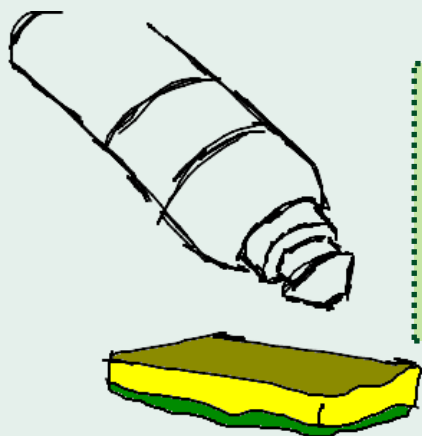
O bicarbonato de sódio não é necessário.

Ele contém propriedades que podem modificar o alimento. Uma folha de alface, por exemplo, irá murchar se entrar em contato com o bicarbonato.



O vinagre também não é a melhor opção.

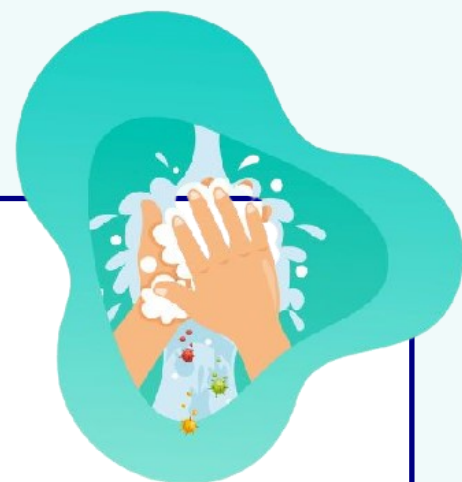
O ácido acético não tem a capacidade de eliminar bactérias e outros microrganismos existentes em frutas, legumes e verduras.



Além disso, o uso de produtos de limpeza, como alvejante e detergente, por exemplo, não é indicado.

Esses artigos podem deixar resíduos químicos no alimento caso esses não sejam bem enxaguados.

# HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS<sup>3</sup>



Antes de iniciar a higienização dos alimentos, deve-se lavar as mãos, pois é uma das melhores formas de evitar a contaminação por microrganismos causadores de doenças.

**ATENÇÃO:** uma boa lavagem deve durar mais que 20 segundos. A maioria das pessoas não gasta nem 10 segundos para lavar as mãos.

## Siga os seguintes passos:

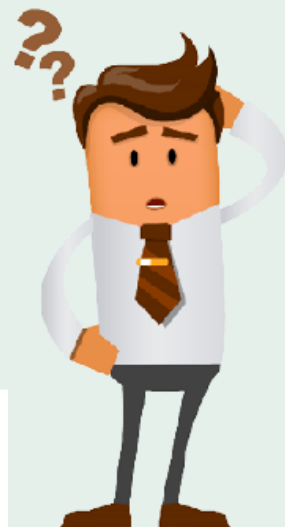
1. Utilize a água corrente para molhar as mãos.
2. Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;
3. Enxágüe bem com água corrente retirando todo o sabonete;
4. Seque-as com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente;

**É fundamental esfregar todas as regiões das mãos (veja a ilustração ao lado com as áreas normalmente esquecidas).**



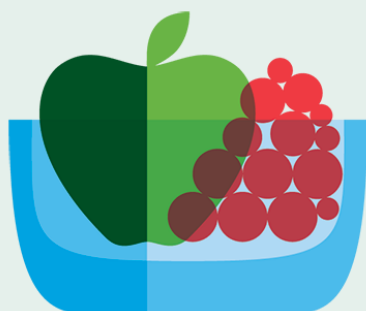
- Áreas frequentemente esquecidas durante a lavagem das mãos
- Áreas pouco esquecidas durante a lavagem das mãos
- Áreas não esquecidas durante a lavagem das mãos

# ANTES DO PASSO A PASSO PARA REALIZAR A HIGIENIZAÇÃO DE FLV VAMOS CONHECER ALGUMAS DEFINIÇÕES? <sup>4,5</sup>



**Limpeza:** operação de remoção de sujidades, substâncias minerais e ou orgânicas indesejáveis à qualidade do alimento, tais como terra, poeira, resíduos alimentares, gordura e entre outras.

**Desinfecção:** operação por método físico e ou agente químico, de redução parcial do número de microrganismos causadores de doenças ou não, situados fora do organismo humano em nível que não comprometa a qualidade higiênico-sanitária do alimento.



**Higienização:** operação que compreende as duas etapas anteriores: a limpeza e a desinfecção.



## COMO HIGIENIZAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS COM SOLUÇÃO DE ÁGUA SANITÁRIA? <sup>3,5</sup>

01

Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;

02

Lave em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;

03

Colocar de molho por 15 minutos em solução clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 200ppm (1 colher de sopa para 1 litro);

04

Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;

05

Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;

06

Manter sob refrigeração até a hora de servir.





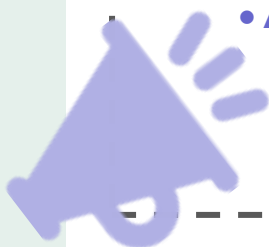


• **FOLHAS:** dê atenção especial as partes que estão em contato direto com o solo (talos e raízes), pois geralmente acumulam terra e pequenos insetos.

• Em todos os casos, independente do tipo de vegetal, **o ideal é fazer a limpeza pouco antes do consumo ou utilização.**

• **Quem faz a higienização do hortifruti assim que chega em casa deve ter certeza, antes de guardar os alimentos, de que estes estão completamente secos. A umidade acelera o processo de deterioração natural das frutas e hortaliças.**

• **Atenção ao secar os alimentos com panos de prato, pois eles tendem a acumular resíduos e bactérias, por isso, o papel toalha ou uma centrífuga manual são as melhores opções.**



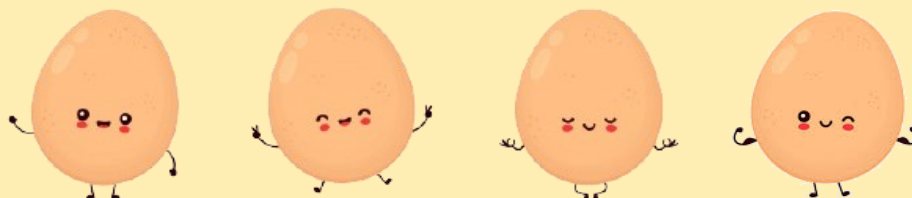
**APESAR DE NÃO PERTENCER AO GRUPO DE FLV, MUITAS PESSOAS FICAM EM DÚVIDA SE DEVEM OU NÃO HIGIENIZAR OS OVOS.<sup>6</sup>**



A lavagem de ovos pode causar dano à película microscópica que recobre a casca, facilitando a entrada de microrganismos.

**Portanto, a limpeza pode ser feita apenas no momento do consumo.**

No caso dos ovos, a principal doença transmitida é a salmonelose e, para evitá-la, é necessário o completo cozimento do ovo, independentemente da higienização prévia.



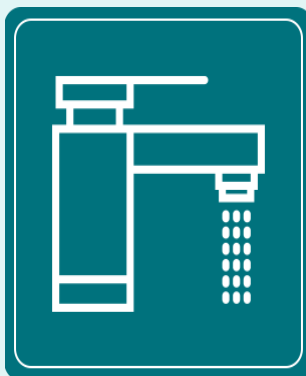
# TODOS OS GÊNEROS DE HORTIFRUTI PRECISAM SER HIGIENIZADOS EM SOLUÇÃO DE ÁGUA SANITÁRIA? <sup>1,5</sup>



Apenas as verduras e os legumes que serão consumidos

crus e as frutas

que serão consumidas cruas e com casca (maçã, uva, morangos, pera, etc) precisam ser higienizados em solução de água sanitária.



FLV que serão tratados termicamente

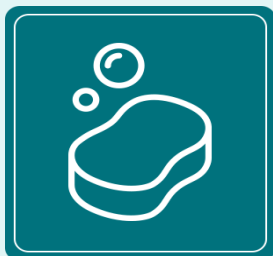
(cozidos ou fritos) **NÃO** necessitam deste tipo de higienização.

Neste caso é recomendado a limpeza somente

em água corrente para remover terra e outros resíduos, mesmo se você não for consumir a casca ou se a fruta/legume for cozido posteriormente. No entanto, o processo de desinfecção em solução clorada é dispensável.

**Exceto para a couve refogada, a qual recomenda-se higienizar em solução clorada, porque, às vezes, esse tratamento térmico não atinge 70°C.**

Uma bucinha também pode ser utilizada, mas a mesma deve ser exclusiva para este fim, pois ao usar um utensílio compartilhado com outras atividades (lavar louça, por ex.) para fazer a limpeza de alimentos, pode acontecer a **contaminação cruzada**.



**Lembre-se de que é fundamental higienizar também os temperos e vegetais que serão utilizados como decoração de pratos (ex: tempero verde, flor de tomate, enfeites com frutas e verduras), pois geralmente são adicionados no final do preparo ou no momento de servir, podendo contaminar os alimentos.**

# **ATÉ O PRÓXIMO!**

**Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO**

**Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE**

**Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN**

**Equipe organizadora: Nutricionistas**

**Lidia Araújo**

**Lidiane Pessoa**

**Luciana Cardoso**

**Priscila Maia**

**Contato: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)**





## Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para outros boletins são muito bem vindas.