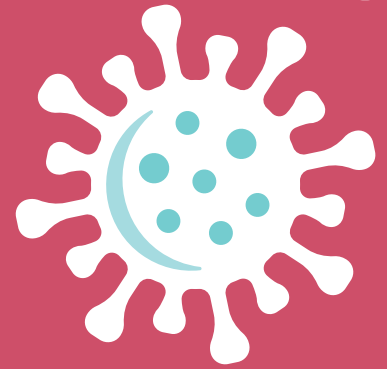


CORONAVÍRUS



Confira algumas dicas para evitar o Coronavírus e outras doenças transmitidas por alimentos:



NO SUPERMERCADO

- Use sempre uma máscara caseira, luva, álcool gel 70% e mantenha-se a 2 metros das pessoas.
- Prefira embalagens que possam ser desinfetadas ao chegar em casa, como sacos a vácuo. Neste caso, o melhor é substituir as bandejas de isopor, caixas de papelão e outros.

NO CAMINHO

▪ Após a compra evite ficar circulando com os alimentos refrigerados por muito tempo antes de ir para casa. É importante que permaneçam na temperatura adequada para que as bactérias não se proliferem rapidamente e estraguem o seu alimento.



AO CHEGAR EM CASA

- Lave as embalagens com esponja, água e sabão para tirar a sujeira dos depósitos do supermercado. Enxague, seque e guarde. Isso evita a contaminação dos outros alimentos da geladeira e a proliferação de bactérias e fungos dentro dos armários.
- Caso a opção seja por não consumir o alimento ao chegar em casa, higienize e guarde imediatamente na geladeira.



CUIDADOS COM A CARNE e outros alimentos

- Lave bem as mãos antes e depois de preparar os seus alimentos.
- Em nenhuma hipótese lave a carne com água antes de guardar. Isso pode alterar a consistência e suculência, além contaminá-la com bactérias. Ao lavar a carne, você também contamina o balcão, a pia e outros utensílios.
- Caso você compre a carne fora da embalagem à vácuo, divida em embalagens menores e retire o ar para preservar o sabor, a cor, o frescor, a textura e os nutrientes.
- Cozinhar e fritar os alimentos elimina os microorganismos de alimentos crus caso tenham sido contaminados.
- Não deixe alimentos cozidos em contato com alimentos crus para evitar a contaminação cruzada.
- Tábuas de carne: cuidado com a contaminação cruzada! Não compartilhe a mesma tábua e faca para carnes cruas e vegetais, evitando a contaminação e infecções que podem fazer mal à sua saúde.
- Evite as tábuas de madeira - as ranhuras a tornam mais suscetível ao acúmulo de microorganismos. Prefira as de plástico.
- Lave com água quente e sabão e deixe de molho por 30 min em solução de 1 litro de água e 100 ml de hipoclorito de sódio ou água sanitária.

Após o consumo, guarde imediatamente os alimentos na geladeira, mesmo se ainda estiverem um pouco quentes, para evitar a proliferação de bactérias.



NA GELADEIRA

- Guarde a carne embalada em plástico ou potes com tampa para evitar o vazamento de líquidos e a contaminação de outros alimentos.
- Guardar em lugar adequado na geladeira conserva e aumenta a durabilidade do alimento. Uma vez estragado pode proliferar bactérias e fungos para os outros alimentos.
- Prateleiras superiores – alimentos prontos para o consumo.
- Prateleiras do meio - alimentos pré-preparados.
- Prateleiras inferiores – alimentos como carnes cruas e verduras não higienizadas.

NO FREEZER

- Carnes já embaladas à vácuo são ideais para serem congeladas.
- Nunca descongele a carne sobre a pia e jamais com água quente. Isso é perfeito para a proliferação das bactérias e outros microorganismos nocivos à saúde. Prefira descongelar na geladeira de um dia para o outro.
- Após descongelar, não volte o alimento para o freezer.

