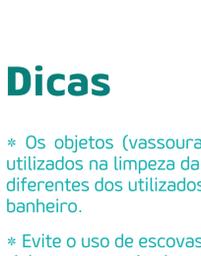


Previna-se contra o novo

Coronavírus

Orientações para a cozinha, as compras e a alimentação

Como higienizar a cozinha?



- 1- Lavar o piso com água e sabão ou detergente;
- 2- Enxaguar com água;
- 3- Desinfetar com um produto apropriado (cujo princípio ativo seja o hipoclorito de sódio ou o cloro orgânico, por exemplo) e seguir a diluição e o tempo de contato indicados no rótulo;
- 4- Enxaguar com água.

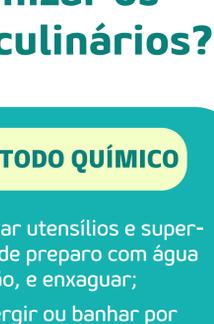
Dicas

* Os objetos (vassouras, pás, panos etc) utilizados na limpeza da cozinha devem ser diferentes dos utilizados na limpeza do banheiro.

* Evite o uso de escovas, esponjas e materiais rugosos pois eles podem contaminar os alimentos

* Higienize as superfícies que entram em contato direto com o alimentos (bancadas, tábuas e mesas) e os utensílios utilizados na manipulação (talheres, facas, espátulas entre outros).

* Busque sempre evitar o acúmulo de louça suja e realize o recolhimento do lixo sempre que necessários, assim você evita a atração de insetos e outras pragas.



Como higienizar os utensílios culinários?

MÉTODO FÍSICO

- 1- Lavar com água e sabão;
- 2- Enxaguar em água corrente;
- 3- Colocar em água fervente por 15 minutos.

MÉTODO QUÍMICO

- 1- Lavar utensílios e superfícies de preparo com água e sabão, e enxaguar;
- 2- Imergir ou banhar por 15 minutos em água clorada (1 colher de sopa de água sanitária para cada 1L de água) e enxaguar ou higienizar com álcool a 70%.

Preciso fazer compras. E agora?

* Antes de ir às compras, faça rapidamente um check list para não comprar alimentos em excesso e não esquecer itens importantes. Não é necessário estocar grandes quantidades de alimentos!

* Ao chegar em casa, tire os sapatos e troque de roupa — não transite em casa com a mesma roupa que você usou na rua. Lave as mãos e os braços até a altura do cotovelo.

* Se você fez compras por aplicativo, prefira realizar o pagamento online. Ao receber o pedido, verifique se a embalagem está bem vedada.

*Recolha os sacos plásticos e demais embalagens vindas de fora e descarte imediatamente. Após esse processo, higienize as mãos com água e sabão ou álcool 70%.

Cuidados com os produtos



* Alimentos embalados: desinfete a embalagem com álcool a 70% ou lave com água e sabão, abra e transfira para um recipiente limpo;

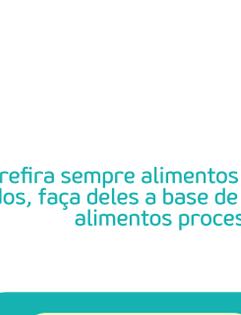
* Alimentos in natura (frutas, verduras): lave em água corrente para retirar sujeiras aparentes e depois mergulhe-os em solução clorada (como descrita no item "método químico");

* Bebidas em garrafas de vidro ou plásticas: higienizar em água corrente, sabão e secar com papel toalha.

Como armazenar os alimentos?

NÃO PERECÍVEIS

* Armazenar em local fresco, seco, ventilado e limpo.



PERECÍVEIS

Folhas: higienizar, secar e armazenar em recipientes plástico ou de vidro na geladeira intercalando as folhas com papel toalha;

Frutas e verduras: armazenar em lugar seco e arejado, sem exposição solar (laranja, banana, limão, abóbora, batata inglesa, batata doce, mandioca e cebola); armazenar na geladeira em recipiente plástico (goiaba, manga, uva, pêra, mamão, maçã);

Não armazene em sacolas de supermercado.

Alimentação

Prefira sempre alimentos in natura e minimamente processados, faça deles a base de suas refeições. Evite o consumo de alimentos processados e ultraprocessados.

ALIMENTOS IN NATURA

São aqueles que não sofreram qualquer alteração após deixar a natureza

Ex: legumes, verduras, frutas, raízes e carnes.



ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS

São os alimentos in natura que passaram por processos mínimos, mas sem adição de nenhum outro ingrediente

Ex: arroz, feijão e outras leguminosas, frutas secas, castanhas e iogurtes.



PROCESSADOS

São alimentos in natura que a indústria adicionou substância de uso culinário para melhorar o sabor e aumentar sua durabilidade.

Ex: vegetais em conserva, extrato de tomate, frutas em calda e cristalizadas, carne seca, queijos e pães.



ULTRAPROCESSADOS

Os ingredientes são todos ou em sua maioria derivados de processos industriais complexos, tais como açúcares, óleos, gordura hidrogenada, amido modificado, corantes e conservantes.

Ex: biscoitos, sorvetes, cereais matinais e barras de cereais, refrescos e refrigerantes, produtos congelados, produtos para aquecimento.



Grupos de alimentos

CARNES E OVOS

São fontes de proteína de alta qualidade e têm teor elevado de micronutrientes.

LEGUMINOSAS

São fontes de proteínas, fibras, vitaminas do complexo B e minerais.

CEREAIS

São fontes de carboidratos, fibras, vitaminas e minerais.

RAÍZES E TUBÉRCULOS

São fontes de carboidratos e fibras.

LEGUMES E VERDURAS

Possuem elevada concentração de vitaminas, minerais e compostos antioxidantes.

FRUTAS

São ricas em fibras, vitaminas e compostos bioativos.

CASTANHAS E NOZES

São fontes de minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis.

LEITE E QUEIJOS

São ricos em proteínas, vitaminas (sobretudo a vitamina A) e cálcio.

Como melhorar a imunidade?

* Beba bastante água;

* Consuma frutas, hortaliças, gorduras boas (castanha-do-pará, castanha de caju, abacate e azeite extravirgem) e alimentos ricos em ômega 3 (sardinha, salmão, atum, linhaça e semente de chia);

* Durma bem e faça atividade física regularmente.



Alimentos que ajudam a melhorar a imunidade



VITAMINA C

Acerola, laranja, limão, caju e goiaba



VITAMINA A

Cenoura, manga, espinafre, brócolis, leite, queijos, peixes e fígado



VITAMINA E

Abacate, azeite, castanhas, linhaça, couve e espinafre



MAGNÉSIO

Grão-de-bico, soja, aveia, folhas verde-escuras, amendoim e castanhas



ZINCO

Feijão, frutos do mar, peixes, fígado, arroz integral e semente de jerimum

APOIO

DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO
Restaurante Universitário - Recife
Restaurante Universitário - Caruaru

REALIZAÇÃO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO