

## **UME PADRE LEONARDO NUNES**

### **ROTEIRO DE ESTUDOS DE CIÊNCIAS DA NATUREZA**

Ciclo II - Termo 1

Prof. Rosária Andrade

Olá queridos alunos e alunas!

Espero que todos estejam bem!

Depois de estudar sobre os tipos de alimentos, agora é hora de conhecer sobre a segurança alimentar. Esse tema é muito importante nos dias atuais, pois estamos no meio de uma pandemia e cuidar da nossa saúde passa pelos cuidados que devemos ter com a nossa alimentação.

No texto abaixo você encontrará algumas informações essenciais. Leiam com atenção!

#### **Cuidados na escolha, conservação e manipulação dos alimentos.**

De tudo que temos visto sobre a pandemia uma coisa é certa, a importância da higiene pessoal e do cuidado com aquilo que consumimos é fundamental para nos mantermos com saúde.

Muitos cuidados são necessários inserirmos em nosso dia-a-dia, para que entrem no grupo de atitudes que temos "automaticamente". Um exemplo é a escovação dos dentes. Estamos tão habituados que já fazemos sem nem perceber. É assim que deve-se proceder com a lavagem das mãos e antebraços, os cuidados nos mercados, mercearias e padarias ao escolher os alimentos e todo o ritual de desinfecção dos produtos que levamos para dentro de nossa casa.

Abaixo segue um trecho de uma reportagem publicada pelo site da Fundação Cargil, que fornece uma série de dicas valiosas para evitarmos a contaminação.

### **Como higienizar seus alimentos**

A equipe do Centro de Pesquisa em Alimentos (FoRC), da [Universidade de São Paulo](#) (USP), divulgou um comunicado com algumas medidas que ajudam a manter o vírus longe da cozinha com a higienização dos alimentos. São elas:

- **Limpeza das mãos e pulsos**

Antes de manusear qualquer alimento é fundamental lavar as mãos corretamente, com sabão ou sabonete e bastante água corrente, não esquecendo das regiões entre os dedos, pontas dos dedos, dorso das mãos, pulsos e antebraços.

Quando a higienização das mãos é feita corretamente, não há necessidade de colocar luvas para manusear alimentos em casa.

- **Limpeza na cozinha**

Bancadas, pias, louças e demais utensílios devem estar sempre limpos e secos, sem resíduos de alimentos.

Geladeiras, freezers, fornos, fogão e demais eletrodomésticos devem ser limpos e higienizados com regularidade, com água, sabão e sanitizantes ou água sanitária. O mesmo vale para as paredes, chão e também tetos.

- **Cuidados com os alimentos em casa**

#### **1. Alimentos crus**

Para higienizar alimentos crus, a recomendação é remover as folhas externas ou danificadas, separá-las uma a uma, lavá-las com água tratada abundante, e deixá-las em imersão, por 15 minutos,

em uma solução de água sanitária (uma colher de sopa diluída em um litro de água) e depois lavá-las com água tratada corrente novamente.

Para vegetais não folhosos e frutas, mesmo aquelas que serão consumidas sem a casca, o procedimento deve ser o mesmo.

**ATENÇÃO:** NÃO USAR água sanitária com outras substâncias na sua composição, pois podem ser TÓXICAS para o organismo humano.

## **2. Alimentos cozidos, assados ou fritos**

O tratamento dos alimentos pelo calor, como cozimento e fritura, quando feitos corretamente, elimina os vírus, caso estejam contaminando o produto cru.

No entanto, é preciso evitar a recontaminação depois do aquecimento, principalmente se o alimento não for aquecido novamente antes de ser consumido.

É importante também não deixar alimentos cozidos em contato com alimentos crus, para evitar contaminação cruzada, quando um alimento não contaminado, contamina outro pelo contato.

**MITO:** O vinagre para fins culinários não tem efeito sanitizante e não deve ser usado para este fim.

## **3. Manuseando as embalagens**

Ao chegar em casa faça logo a higienização de superfícies e dos alimentos. Pacotes de alimentos industrializados como arroz, feijão e macarrão devem ser higienizados com um pano úmido com álcool em gel ou água e sabão.

Produtos em recipientes vedados, como os enlatados, por exemplo, podem ser limpos embaixo da torneira, com água e sabão.

Os alimentos congelados que não forem consumidos logo podem ser colocados no freezer ou congelador, mas suas embalagens devem ser desinfetadas antes.

Uma vez descongelados, devem ser consumidos o mais rápido possível, geralmente em menos de 24 horas se mantidos em refrigeração.

Recomenda-se comprar apenas o que será consumido imediatamente. Evitar armazenar sobras de refeições e, quando isso for necessário, mantê-las refrigeradas por, no máximo, 24h.

“Quarentena”: é errado manter os mantimentos adquiridos por entrega domiciliar em “quarentena”, fora de casa ou da cozinha, em temperatura ambiente.

Este procedimento, recomendado em países com clima muito diferente do brasileiro, pode comprometer seriamente a qualidade e segurança dos alimentos, que podem estragar ou provocar gastroenterites e intoxicações alimentares.

Se grande parte da população tomar os cuidados recomendados, venceremos a COVID-19 mais rápido. Saiba mais informações de como se prevenir do novo coronavírus no site da [Forc](#) e da [Anvisa](#).

A reportagem completa você encontra em <https://alimentacaoemfoco.org.br/higienizacao-alimentos-covid-19/> (acessado em 01/07/2020)

**Tarefa 1** Marque V para as frases verdadeiras e F para as frases falsas:

- a) ( ) É preciso usar luvas para higienizar os alimentos pois somente lavar as mãos não impede a contaminação.
- b) ( ) Vinagre a base de álcool pode ser utilizado como sanitizante para desinfecção.
- c) ( ) Bancadas, pias, louças e demais utensílios devem estar sempre limpos e secos, sem resíduos

de alimentos. Se colocarmos um alimento desinfetado em uma pia sem desinfecção ele ficará contaminado novamente.

- d) ( ) Para uma melhor desinfecção devo misturar a água sanitária com outros desinfetantes.
- e) ( ) Para uma correta desinfecção de frutas, verduras e legumes basta colocar os alimentos de molho, por 15 minutos, em uma mistura de água sanitária (1 colher de sopa) diluída em 1 litro de água.
- f) ( ) Contaminação cruzada acontece, por exemplo, quando misturamos alimentos crus contaminados à alimentos cozidos e que portanto não apresentam vírus ou bactérias.

## **Tarefa 2**

Imagine que você precisa fazer compras no supermercado para abastecer sua casa.

- a) Quais os cuidados que você tomaria ao escolher os produtos ?
- b) Quando você chega em casa, o que você faz antes de guardar suas compras para evitar contaminação pelo coronavírus?

## **Tarefa 3**

As medidas para evitar a contaminação são relativamente simples de se fazer. Como tornar todas elas hábito (ações "automáticas") na vida das pessoas?

P.S. As respostas devem ser feitas no caderno e enviadas pelo grupo de WhatsApp da sala. Qualquer dúvida, entrar em contato.

Professora Rosária Andrade

