

Confira as dicas apresentadas pelas educadoras sanitárias, para evitar a contaminação dos alimentos:

- Separar carnes e peixes crus de outros alimentos;
- Manipular alimentos crus e cozidos utilizando equipamentos e utensílios, como facas ou suportes de corte, independentes (procure substituir as tábuas de madeira por suportes de plástico);
- Guardar os alimentos em embalagens ou recipientes fechados para evitar o contato entre crus e cozidos;
- Guardar na geladeira os alimentos cozidos em recipientes tampados;
- O descongelamento das carnes deve ocorrer à temperatura de refrigeração e não à temperatura ambiente, para que seja evitada a multiplicação bacteriana.
- Como os alimentos, em especial as hortaliças, chegam às nossas casas com um número elevado de agrotóxicos, parasitas intestinais e bactérias. O correto é higienizá-las com hipoclorito da seguinte forma: lavar bem o vegetal, preparar a solução de cloro conforme as instruções do fabricante e mergulhar o vegetal na solução por 10 a 15 minutos;
- O ovo de galinha e as preparações com maionese são alimentos normalmente envolvidos em surtos de salmonelose (doença causada pela bactéria Salmonella). Para evitá-los, deve-se cozinhar bem os ovos e manter as saladas com maionese na geladeira.