

A hand is holding a white plastic basket filled with fresh vegetables, including yellow and red bell peppers, green leafy lettuce, and a dark green avocado. The basket is positioned under a white faucet in a kitchen sink, with water running from the tap. The background shows a white tiled wall.

Higiene e Conservação dos Alimentos

Organização:
Açucena Maria Santana Santos
Deyse Andrade de Carvalho
Enne Lariny Santos Souza
Jamile Araújo Miranda
Morgana Manuela dos Reis

Higiene e Conservação dos Alimentos

Produto elaborado na Unidade Curricular - Saúde Única do Centro Universitário AGES como pré-requisito para obtenção da nota parcial da avaliação A3 sobre a orientação dos docentes Flávia Michelle Silva Wiltshire e Maique dos Santos Bezerra Batista.

S237h

Higiene e Conservação dos Alimentos. Organização, Açucena Maria Santana Santos et al. – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021.

12 f.: il.

DOI: 10.29327/538633.

1. Higiene de Alimentos 2. Conservação de Alimentos. 3. Alternativas Preventivas. I. Santos, Açucena Maria Santana. II Título.

COMO REFERENCIAR O MATERIAL:

Açucena Maria Santana Santos.; Deyse Andrade de Carvalho.; Enne Lariny Santos Souza.; Jamile Araújo Miranda.; Morgana Manuela dos Reis.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra.; WILTSHIRE, Flavia Michelle Silva. Higiene e Conservação dos Alimentos. Even3 Publicações. - Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/538633.



**Não vivemos para comer, mas comemos
para viver.**

Sócrates

SUMÁRIO

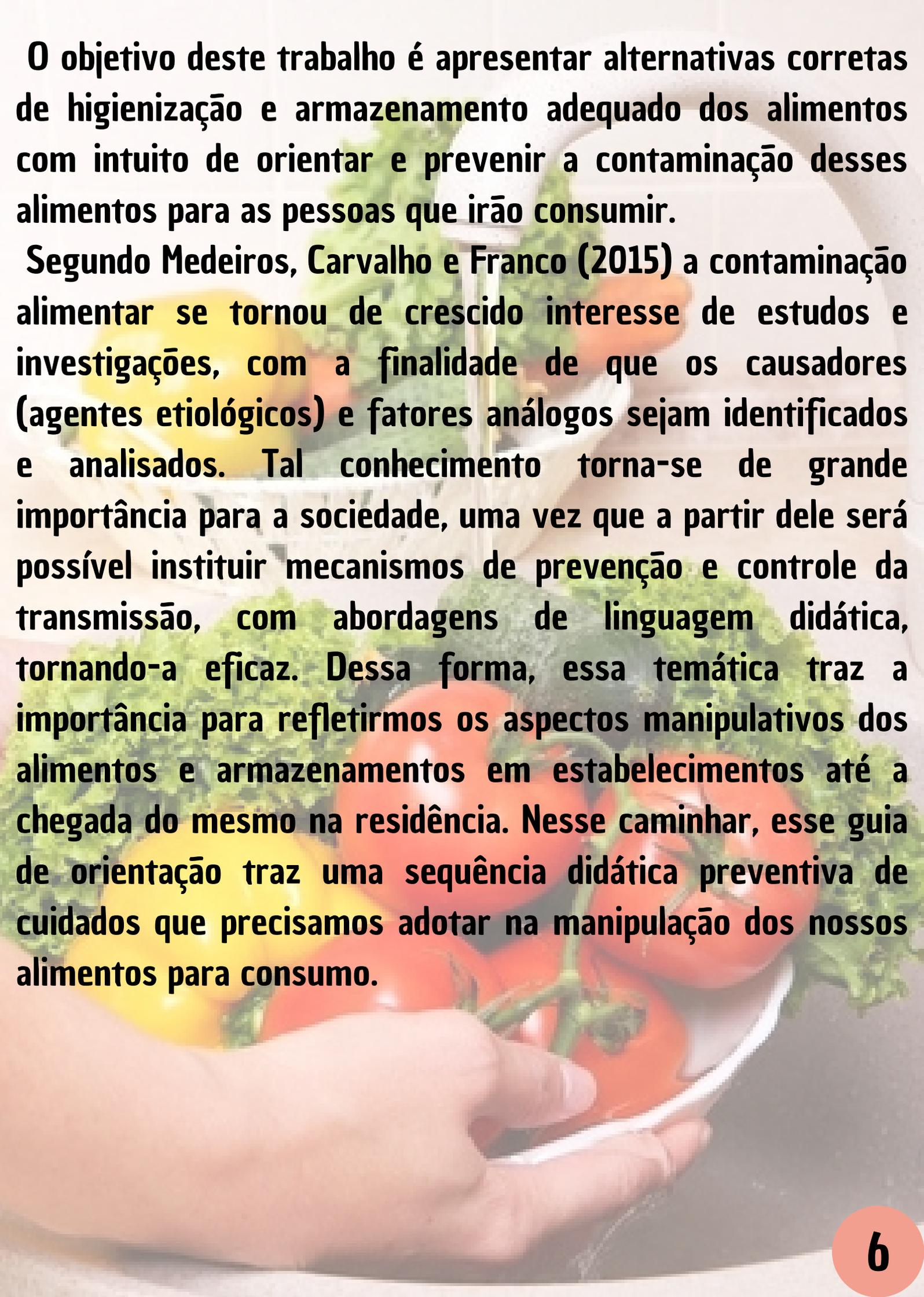
APRESENTAÇÃO.....	5
HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES.....	7
MÉTODOS DE CONSERVAÇÃO.....	8
PASTEURIZAÇÃO, CONGELAMENTO, SECAGEM E DESIDRATAÇÃO.....	9
ALTERNATIVAS PREVENTIVAS.....	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
REFERÊNCIAS.....	12



APRESENTAÇÃO

As transmissões de doenças partidas por alimentos têm sido pauta de grandes apurações e estudos, com a finalidade de que os agentes etiológicos e os fatores causadores sejam identificados e tratados. A temática higienização de alimentos se intensificou devido à grande pandemia de COVID-19 que estamos vivendo. Ficou mais evidente como a falta de higienização pode desencadear a propagação de um vírus, assim como favorece a insistência de outras doenças causadas por outros microrganismos. (MEDEIROS; CARVALHO; FRANCO, 2015). Assim, esse tema além de prevenir a contaminação dos alimentos pelo COVID-19 e também outras doenças como: *Salmonelose*, contaminação por *Bacillus cereus*. Infecção por *Escherichia coli*, Intoxicação por *Staphylococcus aureus*, Amebíase, Toxoplasmose.

Diante dos problemas que são gerados pela falta de higienização correta, podemos perceber que a contaminação pode ser causada pelos comerciantes que não armazenam os produtos de forma correta, tornando o papel dos microrganismos ainda mais fácil. É preciso pensar também no consumidor e na forma que ele vai tratar o alimento quando chegar em sua casa. Muitas pessoas não têm o hábito de higienizar os alimentos e isso conseqüentemente pode causar uma DTA (Doença Transmitida por Alimentos).

A close-up photograph of a hand holding a white plate filled with fresh vegetables, including several red tomatoes and yellow and red bell peppers. The background is slightly blurred, showing more of the same produce. The lighting is bright, highlighting the natural colors of the vegetables.

O objetivo deste trabalho é apresentar alternativas corretas de higienização e armazenamento adequado dos alimentos com intuito de orientar e prevenir a contaminação desses alimentos para as pessoas que irão consumir.

Segundo Medeiros, Carvalho e Franco (2015) a contaminação alimentar se tornou de crescente interesse de estudos e investigações, com a finalidade de que os causadores (agentes etiológicos) e fatores análogos sejam identificados e analisados. Tal conhecimento torna-se de grande importância para a sociedade, uma vez que a partir dele será possível instituir mecanismos de prevenção e controle da transmissão, com abordagens de linguagem didática, tornando-a eficaz. Dessa forma, essa temática traz a importância para refletirmos os aspectos manipulativos dos alimentos e armazenamentos em estabelecimentos até a chegada do mesmo na residência. Nesse caminho, esse guia de orientação traz uma sequência didática preventiva de cuidados que precisamos adotar na manipulação dos nossos alimentos para consumo.

• Passo a passo da higienização de frutas, verduras e legumes

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

1

Retire as partes estragadas e machucadas, se necessário.



2

Lave em água corrente:

- Verduras: folha a folha;
- Frutas e legumes: um(a) a um(a).

3

Coloque de molho por 10 minutos em solução clorada.

****Solução Clorada** - proporção de 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água.



4

Enxágue em água corrente.

5

Seque os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar.



MÉTODOS DE CONSERVAÇÃO

MÉTODOS

- CALOR
- FRIO
- CONTROLE DE UMIDADE
- ADIÇÃO DE SOLUTO

TIPOS

- PASTEURIZAÇÃO
- CONGELAMENTO
- SECAGEM E DESIDRATAÇÃO
- AÇÚCAR E SAL



Pasteurização:

A pasteurização (criado em 1862, tendo esse nome em homenagem ao químico francês que o criou, Louis Pasteur), é um método bastante antigo, consiste na elevação de temperatura do produto – por um tempo variável – seguido de um brusco resfriamento do alimento.

Esse processo de aquecimento e choque térmico elimina a maioria dos microrganismos presentes no alimento, por conta de sua sensibilidade ao calor e às mudanças de temperatura. Desse modo, a conservação dos produtos ocorre por muito mais tempo, além de interferir pouco nas características naturais deles.

Congelamento:

O congelamento também reduz o crescimento microbiano, mas utilizando temperaturas baixas. Para esse processo, são recomendadas temperaturas de $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ ou inferiores, que é um intervalo efetivo para a inibição total de microrganismos.

Secagem e desidratação:

Outro processo de desidratação muito comum é a secagem natural. Aqui, a água dos alimentos evapora de forma natural ao expor o alimento ao calor ambiente. Essa técnica funciona melhor em regiões de clima mais quente e possui custos baixíssimos comparados ao da secagem artificial, já que não são necessários equipamentos para fornecer energia. É interessante para que a contaminação por insetos seja evitada, é que os alimentos sejam cobertos por um pano ou algo do tipo, permitindo que o mesmo seque e fique longe do alcance dos insetos.

Compostos	Atuação na conservação
Sal	A utilização do sal, uma das técnicas mais antigas conhecidas, funciona com base na propriedade de retenção de água desse ingrediente. Ao concentrar a umidade nele, o sal diminui a quantidade de água disponível para a sobrevivência dos microrganismos
Açúcar	Assim como o sal, o açúcar também possui características de retenção de água, chamadas de propriedades umectantes. Assim, esse ingrediente também diminui a proliferação de microrganismos no alimento
Especiarias	Já as especiarias (como alecrim, orégano, cravo-da-india e tomilho), possuem compostos com propriedades antioxidativas. Assim, o uso desses ingredientes permite diminuir a ação negativa do oxigênio nos alimentos

Adição de sal

ÚMIDA

SECA



1



2

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho surgiu da análise da necessidade, por parte da população em adquirir conhecimento a respeito da higienização e métodos de conservação de alimentos, bem como a forma correta de realizá-los. Dessa forma se busca que o leitor ao consumir este material adquira autonomia em realizar tais processos, inclusive também instruir as pessoas ao seu entorno.

Este material pretende ter um alcance maior com o público adulto. Visto que, geralmente são eles responsáveis pelas referidas funções. Ainda que seja voltada para o público adulto, optou-se por um vocabulário simples, e de forma bem didática, na intenção de atender os distintos níveis de ensino.

Foi pensado que o leitor por meio do conhecimento adquirido, fique atento a importância dos processos de limpeza e conservação em relação a alimentos e tome ciência dos riscos que corre ao não tomar os devidos cuidados. Dito isso, o intuito da elaboração deste material não é de apenas ensinar e incentivar realizar processos, mas também atuar como prevenção de possíveis contaminações por alimentos, contribuindo para a saúde e bem estar da população e diminuição do descarte de alimentos.

REFERÊNCIAS

MEDEIROS, Maria das Graças Gomes de Azevedo; CARVALHO, Lúcia Rosa de; FRANCO, Robson Maia. Percepção sobre a higiene dos manipuladores de alimentos e perfil microbiológico em restaurante universitário. ABRASCO - Associação Brasileira de Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2017.v22n2/383-392/>

Imagem 1:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.slideshare.net%2Fdervoz%2Faula-5-mtodos-de-conservao-de-alimentos-pela-adio-de-solutoe&psig=AOvVaw0xaCg3uScvd_dVsPe9YEBN&ust=1624190980795000&source=images&cd=vfe&ved=0CAoQjRxqFwoTCOjA3Y3Vo_ECFQAAAAAdAAAAABAD

Imagem 2:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpatrimonioimateria.wixsite.com%2Fpatrimonioimaterial%2Fcarne&psig=AOvVaw1biZ6I5XQtJjy31S10Lt&ust=1624191443295000&source=images&cd=vfe&ved=0CAoQjRxqFwoTCICfpeXWo_ECFQAAAAAdAAAAABAj