



Higienização de alimentos



Atualmente o consumo de frutas e hortaliças vem sendo recomendado pelos benefícios que traz a saúde do consumidor. Porém devemos nos atentar ao uso de matérias-primas de origem vegetal visto que estão sujeitas às diversas fontes de contaminação ao longo do seu cultivo e processamento, tais como: solo, água de irrigação, uso de defensivos agrícolas, manipuladores, equipamentos e utensílios.

Assim, ao invés de conseguirmos extrair os efeitos positivos obtidos através da ingestão desses alimentos poderemos, futuramente, vir a observar um crescente aumento dos nossos problemas de saúde. Pesquisas revelam que o consumo de alimentos com resíduos de agentes químicos como os agrotóxicos

podem vir a causar diversos prejuízos à saúde humana, os quais vão desde alergia temporária a doenças crônicas, incluindo a possibilidade do surgimento de cânceres. A eliminação desses resíduos e demais contaminantes que podem ocorrer no alimento é algo essencial para mantermos a saúde de nosso organismo. Alguns métodos práticos como a correta higienização de frutas e hortaliças pode ser usado em nosso dia-dia para evitarmos maiores problemas com contaminações alimentares.

Nosso processo de higienização deve se iniciar já no momento da compra dos alimentos, afinal, de nada adianta termos um processo eficiente se nosso produto não for de qualidade. Assim é importante que o consumidor saiba selecionar as frutas, verduras e legumes, descartando as que não estiverem em bom estado, ou seja, amassados, cortados, em es-

tado de podridão e com sinais de infecção (picadas de inseto), já que essas lesões na superfície dos vegetais criam aberturas que permitem aos microorganismos e

enzimas acelerarem o processo de deterioração.

**“
Nosso processo de
higienização deve
se iniciar já no
momento da
compra dos
alimentos**

A higienização de frutas e hortaliças é relativamente simples. Para a remoção dos pesticidas de contato, ou seja, os que

estão na camada externa, recomendamos lavar os vegetais com água corrente. Para a retirada dos microorganismos é recomendado imergir todas as frutas e hortaliças, que não serão submetidas à cocção ou processo térmico, em solução de cloro ativo por 15 minutos. Essa solução pode ser preparada a partir da diluição em recipiente de 10mL de hipoclorito de sódio a 2,5% (ou uma colher de sopa) em 1 litro de água. Para manusear estes alimentos higienizados pode-se uti-

lizar luvas descartáveis ou desinfetar as mãos com álcool 70% (o álcool nesta concentração é obtido a partir da mistura de 750mL de álcool e 250mL de água potável). Vale ressaltar que esses procedimentos não eliminam totalmente os pesticidas e microorganismos, apenas os reduzem.

A adequada higienização durante o preparo das hortaliças para o consumo pode nos assegurar a qualidade higiênico-sanitária desses alimentos. Assim, torna-se imprescindível a correta orientação dos manipuladores quanto à importância da higienização, a fim de minimizar a transmissão de possíveis doenças de origem alimentar aos consumidores.

Barbara Belodi dos Santos e Nataly Viva de Toledo são graduandas em Ciências dos Alimentos e membros do Grupo de Extensão em Segurança dos Alimentos, da Esalq/ USP, coordenado pelos prof. Dr. Gilma L. Sturion e Ernani Porto. Mais informações: www.esalq.usp.br/gesea