



# Higienização de alimentos

Barbara Belodi dos Santos e Nataly M. Viva de Toledo

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 a 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 de 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.

O 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 os alimentos, descartando os que não estiverem em bom estado, ou seja, amassados, cortados, em estado 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.

A higienização de frutas e hortaliças é relativamente simples. Para a remoção dos pesticidas de contato, ou seja, aqueles que estão na camada externa dos vegetais, recomendamos a lavagem 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 solu-

ção clorada por 15 minutos.

Essa solução pode ser preparada a partir da diluição de 10mL de hipoclorito de sódio a 2,5% (ou uma colher de sopa) em 1L de água. Para manusear estes alimentos higienizados podem-se utilizar 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 reduz.

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 M. Viva de Toledo**  
- alunas do Ciência dos Alimentos da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz - Esalq/USP