

Higiene de Alimentos

A higiene alimentar diz respeito aos cuidados relacionados ao manuseio, preparação e armazenamento dos alimentos.

Caso não sejam implementados no dia-a-dia, o risco de contaminação e doenças é muito grande, podendo causar intoxicação alimentar, por exemplo.

Na falta de higiene alimentar o risco de infecção por vírus, bactérias e parasitas é muito grande e pode interferir na qualidade de vida da pessoa.

Dessa forma, é possível evitar qualquer contaminação e preservar o bem-estar das pessoas. Para isso é recomendado:

- Lavar bem as mãos antes de mexer nos alimentos.
- Prender os cabelos
- Evitar usar anéis e relógios, por exemplo, no momento de prepará-los, pois assim evita-se a contaminação dos alimentos e das pessoas.
- Ter atenção à higiene pessoa, fazendo a barba regularmente e mantendo as unhas curtas e limpas
- Lavar bem as frutas, verduras e legumes antes de armazená-los e antes de serem consumidos. Saiba como deve ser a desinfecção dos alimentos.
- Evitar usar maquiagem na hora de preparar os alimentos;
- Manter a pia e a cozinha limpas, evitando a proliferação de fungos e bactérias;
- Armazenar os alimentos na temperatura correta para evitar a proliferação de microrganismos.

Além dessas medidas, vale ressaltar que a higiene alimentar também leva em consideração o prazo de validade do alimento, condições de armazenamento, tempo de consumo e formas de manuseio do alimento.

É também recomendado evitar consumir comidas de rua, pois na maioria das vezes as condições de higiene não são adequadas, o que pode favorecer a ocorrência de doenças, principalmente a intoxicação alimentar.