

A Importância da

HIGIENE DOS ALIMENTOS NA PREVENÇÃO DE INFECÇÕES PARASITÁRIAS

A prática da higiene é um dos métodos que contribui para a prevenção de infecções dos seres humanos por parasitas. Dentre eles, os microrganismos, como bactérias e vírus, são seres vivos invisíveis a olho nu, mas podem causar malefícios à saúde humana. Também existem outros tipos de parasitas, que são visíveis, como a lombriga (*Ascaris lumbricoides*), têniias (*Taenia spp.*) e giárdias (*Giardia spp.*). Em todo caso, a porta de entrada desses seres, para que causem infecções, é majoritariamente pelos alimentos^{1,2}.

Portanto, a recomendação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), é que os alimentos como frutas, legumes e hortaliças sejam corretamente higienizados antes do consumo. Dessa forma, os microrganismos patogênicos e parasitas poderão ser eliminados de frutas e verduras, e os alimentos poderão ser seguramente consumidos crus^{2,3}.

Higiene dos alimentos

Na hora de consumir os alimentos, é importante garantir boas condições de higiene. Caso contrário, podem contribuir para o aparecimento de doenças. Para higienização dos alimentos consumidos crus (frutas, verduras e legumes) é recomendado^{3,4}:



1) Analisar a aparência.

Deve-se selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas.



2) Lavar em água corrente.

Se forem folhas (alface, escarola, rúcula, agrião etc.), lavar cada uma separadamente. Se forem frutas e legumes, lavar um a um. Pode ser utilizado sabão também.



3) Colocar de molho em água clorada por 10 minutos.

As instruções de preparo são simples: usar água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%. Diluir 2 colheres de sopa para cada litro de água. Se a sua água sanitária (sem alvejante e perfume) for com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%, diluir 1 colher de sopa para cada litro de água. É sempre importante conferir as instruções do fabricante.



4) Lavar bem as mãos e os utensílios.

Mesmo que o alimento seja higienizado, é importante manter as mãos sempre limpas, durante seu preparo, e os utensílios, antes de fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos.



5) Manter os alimentos sob refrigeração.

Se o consumo não for de imediato, após a higienização, os alimentos devem ser refrigerados, para diminuir a chance de contaminação.

Outras considerações

Além das medidas de higienização dos alimentos, ainda são importantes algumas dicas, para manter a alimentação livre de contaminação²⁻⁴:

- Beber somente água filtrada ou fervida.
- Não aguardar muito tempo para comer e/ou refrigerar os alimentos, após o seu preparo.
- Escolher alimentos fiscalizados pelo Ministério da Agricultura e que apresentem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF).
- Cozinhar bem os alimentos: carnes, aves e peixes devem ser cozidos em temperatura superior a 70 °C.
- Não ingerir carnes cruas, malcozidas ou malpassadas.
- Guardar sobras com muito cuidado: As sobras de alimentos devem ser guardadas na geladeira, em temperatura igual ou inferior a 10 graus. No caso da comida ser destinada (ou ter sido feita) para crianças, o melhor é não guardar. Todo alimento na geladeira deve estar embalado ou acondicionado em pote fechado.
- Não misturar alimentos crus com cozidos: por exemplo, quando se corta o frango cru, deve-se lavar muito bem a faca e a tábua antes de cortar a ave cozida ou assada.
- Não falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos.
- Não comer alimentos com aparência, textura ou cheiro estranhos.
- Conservar as mãos sempre limpas, as unhas aparadas, evitar colocar a mão na boca.
- Manter limpa a casa e terreno ao redor, evitando a presença de insetos e ratos.
- Não deixar as crianças brincarem em terrenos baldios, com lixo ou água poluída.

Em síntese, a prática de higienização adequada dos alimentos é importante para a prevenção de infecções causadas por parasitas e microrganismos patogênicos. Seguir as recomendações de órgãos de saúde, como a ANVISA, assegura que frutas, legumes e hortaliças sejam consumidos de forma segura, minimizando os riscos de contaminação. A adoção de medidas simples, como a correta lavagem e desinfecção dos alimentos, bem como a manutenção de boas práticas de higiene pessoal e ambiental, contribui para a manutenção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁRICAS:

1. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Parasitoses intestinais: diagnóstico e tratamento. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/parasitoses-intestinais-diagnostico-e-tratamento/>>. Acesso em: 2 jul. 2024.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidado com os alimentos. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf>. Acesso em: 2 jul. 2024.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Quais as recomendações de higienização de hortifruti para prevenção da contaminação por Toxoplasma gondii? Disponível em: <<https://aps-repo.bvs.br/aps/quais-as-recomendacoes-de-higienizacao-de-hortifruti-para-prevencao-da-contaminacao-por-toxoplasma-gondii/>>. Acesso em: 2 jul. 2024.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Como escolher, higienizar e armazenar frutas, verduras e legumes. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/como-escolher-higienizar-e-armazenar-frutas-verduras-e-legumes>>. Acesso em: 2 jul. 2024.