

# ALIMENTOS PARA ARMAZENAR DURANTE O ISOLAMENTO

---

## 1. Lista de itens para ter na despensa

### **Ingredientes culinários**

- Azeite – receitas e massas em alho e óleo;
- Óleo vegetal neutro (de milho) – para cozinhar;
- Sal, açúcar e manteiga – usar com moderação;
- Mostarda – molhos;
- *Ketchup* – molhos e sanduíches;
- Especiarias – cominho, canela, cúrcuma, gengibre em pó, noz-moscada, páprica, pimenta;
- Pasta de amendoim – opção de lanche com frutas;
- Mel – usar para adoçar e em molho de salada;
- Leite líquido ou em pó – bolos e vitaminas;
- Queijo – lanches e preparações culinárias;
- Iogurte – lanches e molhos.

### **Ingredientes secos**

- Arroz – branco ou integral – o arroz pronto dura até 3 dias na geladeira, se bem armazenado em recipiente bem fechado;
- Feijão – cozinhar 1 kg, porcionar, congelar e temperar na hora de consumir;
- Lentilha – salada, sopa ou refogada;
- Grão-de-bico – pastas, saladas ou refogado;
- Cuscuz marroquino – almoço ou jantar;
- Cuscuz de milho – café da manhã, lanche ou farofa salgada;
- Massa – comprar formatos variados, opções de massa de arroz e integral;
- Tomate pelado e passata de tomate – molhos ou ensopados;
- Sardinha e atum – proteína do almoço, do jantar, tortas ou omeletes;
- Azeitonas, anchovas, alcaparras – saladas;
- Milho enlatado – bolo ou refogado;
- Milho de pipoca – lanche;
- Aveia em flocos – bolos ou acompanhamento de frutas;
- Farinha de trigo – bolos, pães, quiches ou tortas;
- Farinha de milho – farofas úmidas;
- Farinha de mandioca – farofas;
- Polvilho azedo – pão de queijo;
- Polvilho doce – tapioca;
- Fubá – bolo.

## 2. Alimentos da feira que duram bastante

- Cebola – temperos ou sopas;
- Alho – temperos;
- Limão – sucos ou tempero de salada;
- Laranja – suco ou lanche;
- Banana – bolo, vitamina ou sorvete;
- Mamão – higienizar, cortar e armazenar em recipiente bem fechado na geladeira;
- Batata – purê, *souté* ou sopas;
- Batata-doce – café da manhã ou sopas;
- Beterraba – saladas ou sopas;
- Brócolis – branquear e congelar;
- Chuchu – refogado, sopas ou cremes;
- Inhame – *chips*;
- Abóbora – purê, assada ou refogada;
- Repolho – salada crua ou refogado;
- Ovos – diversas preparações – observação: somente higienizar antes do uso; higienizar a embalagem, se possível; não precisa armazenar na geladeira, pois eles têm prazo de validade.

## 3. Dicas para ter alimentos frescos no freezer

- **Vegetais congelados são uma boa opção de compra** – ervilhas, brócolis, couve-flor e jardineira de legumes;
- **Cozinhe a mais, porcione e congele** – assim, você garante refeições para vários dias;
- **Prepare geleias e conservas** – caponatas de vegetais e geleias de frutas que estão maduras;
- **Congele vegetais frescos** – salsão picado, coentro, cenoura ralada, brócolis branqueados;
- **Congele frutas** – elas viram sorvete e sucos, para garantir porções de fruta no dia a dia.

## COMO HIGIENIZAR OS ALIMENTOS NO PERÍODO DO ISOLAMENTO

- LAVAR BEM AS MÃOS – retirar adornos, como anéis, pois dificultam a higienização das mãos;
- HIGIENIZAR TODOS OS ALIMENTOS ANTES DE ARMAZENAR;
- Alimentos, como frutas, legumes e hortaliças, devem ser higienizados, tendo em vista que podem ser consumidos crus. A correta higienização elimina os micróbios patogênicos e os parasitas. Para higienização de hortaliças, frutas e legumes:
  1. selecionar, retirando folhas, partes e unidades deterioradas;
  2. lavar, em água corrente, vegetais folhosos, como alface, escarola, rúcula, agrião, entre outros, folha a folha, e frutas e legumes, um a um;
  3. colocar de molho, por 10 minutos, em água clorada, **ÁGUA SANITÁRIA**, utilizando o produto adequado para esse fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 200 ppm – **1 colher de sopa para 1 litro**;
  4. enxaguar, em água corrente, vegetais folhosos, folha a folha, e frutas e legumes, um a um;
  5. fazer o corte dos alimentos, para a montagem dos pratos, com as mãos e os utensílios bem lavados;
  6. manter sob refrigeração até a hora de servir.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. (Adaptado)



### Lavagem das mãos

Você lava as mãos corretamente?

Para lavagem correta das mãos, siga os seguintes passos:

1. utilize a água corrente para molhar as mãos;
2. esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por, aproximadamente, 15 segundos;
3. enxague bem com água corrente, retirando todo o sabonete;
4. seque-as com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente;
5. esfregue as mãos com um pouco de produto antisséptico.