

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

O tratamento antineoplásico, principalmente a quimioterapia, debilita o sistema imune, isto é, as células de defesa do organismo, que combatem os microrganismos (bactérias, fungos, vírus, etc.). Por isso, as pessoas que fazem tratamento de câncer estão sob grande risco de desenvolverem infecções. Os alimentos, por sua vez, são veículos de contaminação, pois quando não higienizados adequadamente, abrigam vários microrganismos.

Neste sentido, o cuidado com a higiene dos alimentos se torna de fundamental importância para prevenir tais insultos, que podem ser graves nesses pacientes.

Cuidados gerais de higiene alimentar

1- Local e equipamentos

- Limpar pia e mesas, antes de iniciar o preparo dos alimentos;
- Lavar tábua de corte e facas a cada troca de produto e quando achar necessário;
- Não deixar caixas de papelão ou caixas plásticas, que não estejam higienizadas, próximo à área de preparação dos alimentos, bem como na cozinha;
- Manter recipientes de lixo tampados e com saco plástico impermeável; nunca sobre a pia, ou próximo à área de preparo dos alimentos.
- Utilizar panos descartáveis para limpeza de mesas, utensílios e equipamentos.

2- Higiene pessoal durante a manipulação dos alimentos:

- Lavar as mãos antes de efetuar as refeições;
- Para manipular os alimentos, as mãos devem ser adequadamente higienizadas;
- Manter unhas aparadas e limpas e cabelos presos;
- Lavar mãos após uso de sanitários;
- Dar preferência ao uso de papel toalha descartável ou pano limpo;
- Não manipular alimentos quando houver ferimentos nas mãos;
- Não tossir ou espirrar durante o preparo dos alimentos;
- Não coçar nariz, orelhas ou cabeça durante manipulação de alimentos.

3- Higienização dos alimentos:

- Lavar latas antes de abri-las e trocar de recipiente (plástico ou vidro) para armazenar na geladeira;
- Proteger os alimentos com plástico transparente, papel alumínio ou vasilhas plásticas tampadas;
- Utilizar água tratada no preparo e lavagem de alimentos;
- Lavar louça com sabão industrializado, trocando a esponja a cada 15 dias.

Cuidados específicos de higiene alimentar

1- Qualquer alimento ou preparação deverá ser conservado em geladeira até o consumo.

2- Evitar o consumo de alimentos com alto risco de contaminação que não possam ser higienizados adequadamente:

- Frutas, como morango, uva, jaboticaba, cereja, amora, framboesa;
- Brócolos e couve-flor, mesmo cozidos;
- Salgadinhos de pacote;
- Ovos crus (somente bem cozidos ou fritos);
- Carnes e embutidos mal passados;
- Frios fatiados de bar, padaria ou mercado
- Leite de saquinho não fervido;
- Alimentos consumidos em bares, barracas e restaurantes;

3- Higienizar frutas e verduras cruas permitidas:

- Lavar folha por folha e fruta por fruta em água corrente;
- Mergulhar em solução de **Hipoclorito a 1%**, diluindo a 2%: 20ml de hipoclorito para 1 litro de água, deixando por 15 a 20 minutos. Após, deixar escorrer e não enxaguar com água novamente;
- Outros produtos como **Milton, Hidrosteril, Hipoclor, Microclor, Aquatabis** etc. devem ser utilizados de acordo com especificações do fabricante.

4- Uso de mamadeiras ou sondas: deixar de molho no hipoclorito: tempo e diluição depende do produto/fabricante.

O **HIPOCLORITO DE SÓDIO**, pode ser encontrado:

- Farmácias
- Postos de Saúde
- Supermercados

OBS: em caso de dúvida, procure o nutricionista.