

Como você higieniza frutas e vegetais? vinagre não mata micro-organismos! O mais correto e seguro é utilizar o hipoclorito de sódio, que age desinfetando os alimentos, combatendo vírus, bactérias, parasitas (vermes) e fungos. O hipoclorito é a água sanitária (solução com 2,5% de cloro ativo em água). Este produto deve ser utilizado diluído, na proporção de 1 colher de sopa (15ml) para 1 litro de água. Existem produtos também no mercado específicos para desinfecção de alimentos, devendo se utilizados conforme instrução do fabricante. Veja a seguir o passo a passo de como deve ser realizada a desinfecção de frutas, verduras e legumes:



✓ Elimine partes danificadas ou não comestíveis do vegetal e lave-os bem em água corrente, folha por folha, um a um;



✓ Coloque todos os vegetais de molho em água clorada ou água sanitária sem odor ou outro produto específico para este fim por 20 minutos. Use 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água (ou conforme orientação do fabricante);



✓ Escorra, enxague em água potável. Consuma ou guarde sob refrigeração.



Preste atenção e veja se em sua casa este procedimento está sendo realizado de maneira correta. Nos restaurantes normalmente esse procedimento é adotado, pois são regulamentados pela ANVISA.

Juliana Pinheiro
Nutricionista
CRN2651