



04/2020

Cuidados com alimentos e compras em tempos de COVID-19

Equipe de especialistas da Ajinomoto do Brasil lista cuidados essenciais para higienizar os produtos que entram em casa

São Paulo, 17 de abril de 2020 – Distanciamento social e a higienização adequada das mãos são cuidados essenciais para reduzir a propagação da COVID-19, no entanto, não são as únicas atitudes necessárias durante esse período. Aumentar o cuidado com os alimentos e compras do supermercado também são iniciativas muito importantes de prevenção e combate ao novo coronavírus. Pensando nisso, a equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou uma lista com dicas sobre práticas fundamentais para a saúde.

• Programe-se

É preciso reduzir as idas aos mercados e centros de abastecimento. Quando for necessário, faça uma lista de compras com os itens que você realmente consumirá, sem excessos, e lembre-se de organizá-la por setores, como hortifrúti, laticínios e açougue, dessa forma economizará tempo. Ao selecionar os itens, opte por alimentos que possam ser aproveitados em sua integralidade – incluindo sementes, cascas e talos, por exemplo – e, se possível, priorize alimentos não perecíveis ou que tenham maior durabilidade. Por fim, é interessante que somente uma pessoa da família saia de casa nessas situações e, com a lista em mãos, faça as compras rapidinho.

Dê preferência aos horários de menor movimento ou utilize sistemas online (neste último caso,

programe-se com antecedência, pois os produtos podem ser entregues alguns dias ou até mesmo semanas após o pedido). No mercado, mantenha distância de pelo menos dois metros de outras pessoas e nunca leve a mão à boca, nariz, olhos e cabelo.

• **Guardando as compras**

Antes de mais nada, higienize as mãos e braços até a altura dos cotovelos, e troque de roupa e sapatos. Lembre-se de que outras pessoas tiveram contato com os produtos, então é necessário lavar todas as embalagens com água e sabão e borrifar álcool ou solução clorada (uma colher de sopa de água sanitária para um litro de água), antes de guardar em armários ou despensas. Embalagens de plástico, vidro ou lata são as mais fáceis de esterilizar. Para pacotes de papelão a recomendação é passar um pano umedecido com um pouco de álcool 70%, esperar secar e guardar.

Frutas, legumes e vegetais devem ser retirados das embalagens em que vieram e guardados em sacos próprios para refrigeração, fruteiras ou potes. O que for armazenado na geladeira deve ser higienizado antes. Frango, carne bovina e peixe também devem ter as embalagens substituídas ou higienizadas antes de armazenados.

• **Higienização dos alimentos frescos**

Frutas, verduras e legumes crus devem ser lavados em água corrente e mergulhados em recipiente com água sanitária diluída em água. Importante: veja se o rótulo da água sanitária descreve as instruções de uso para deixar o alimento em imersão. Caso não tenha essa informação, utilize de outra marca, pois nem todas as águas sanitárias são próprias para esse fim. Não lave as frutas antes de armazená-las, e sim, antes do consumo, para não correr o risco de estragarem rápido.

• **Cuidados com as superfícies**

As sacolas e embalagens são colocadas em superfícies sempre que chegam da rua, então, é importante limpar esses locais também. Assim que guardar as compras, limpe os locais que entraram em contato com as embalagens. Utilize desinfetante, detergente neutro ou álcool em gel. Após o uso de desinfetante ou detergente neutro, as superfícies devem ser lavadas com água abundante. Já se a limpeza for feita com álcool em gel, o produto deve ser mantido na superfície até secar.

Além das dicas, a equipe de profissionais de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil preparou receitas práticas para facilitar o hábito de se alimentar de forma saudável. Para mais dicas e receitas práticas, saborosas e equilibradas, acesse: www.saboresajinomoto.com.br.

- **Yakimeshi**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/yakimeshi>

- **Frango com legumes ao molho agridoce**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/frango-com-legumes-ao-molho-agridoce>

- **Torta de atum com pão francês**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/torta-de-atum-com-pao-frances>

- **Salada de feijão fradinho com abobrinha**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/salada-de-feijao-fradinho-com-abobrinha-1>

- **Estrogonofe de cogumelos**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/estrogonofe-de-cogumelos>

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto do Brasil se empenha em oferecer produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO™ e o azeite de oliva tipo único TERRANO™, além dos produtos da marca Satis!®, que incluem molho shoyu e as linhas Tempera e Empana, Tempera e Dá Molho e Tempera e Dá Liga. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é líder mundial em aminoácidos. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,2 bilhões no ano fiscal de 2018. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

Tel.: (11) 2894-5607/2548-0720

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746