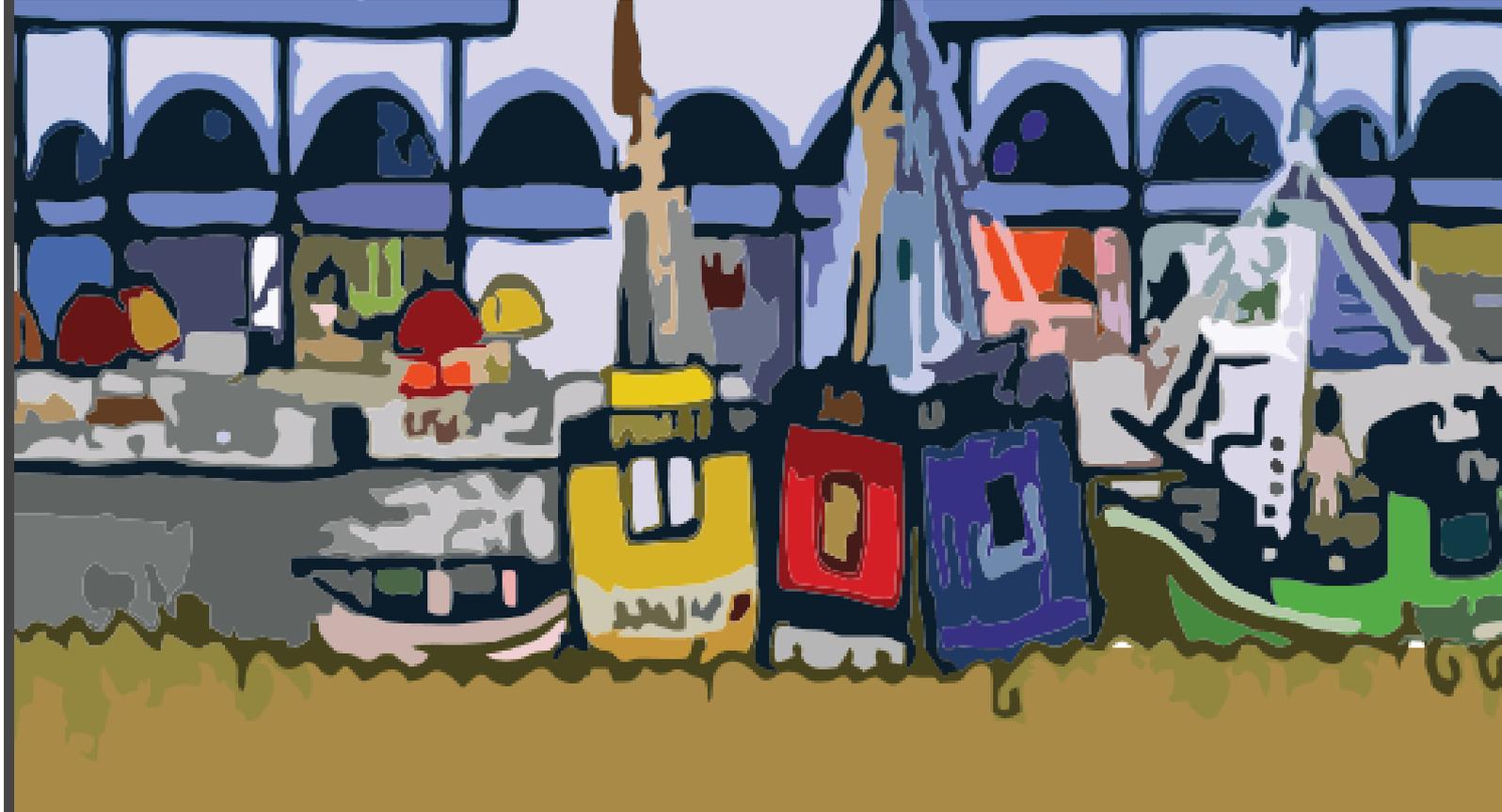




**Cartilha de Orientação Nutricional
Regional para Pacientes em
Quimioterapia e seus Familiares**



2016 UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ. Esta cartilha impressa é componente da dissertação “Elaboração de uma cartilha de orientação nutricional regional para pacientes oncológicos” do Programa de Pós-graduação Mestrado Profissional em Ensino Saúde na Amazônia da Universidade do Estado do Pará. Esta obra tem direito reservado do texto a autora Carla Nely Bentes Cavalcante, não sendo permitida a reprodução total ou parcial sem a autorização da autora.

Capa

Shirley Cristina Vieira Soares

Produção gráfica e diagramação

Shirley Cristina Vieira Soares

Autoria do texto

Carla Nely Bentes Cavalcante

Nutricionista

CRN:1862

Mestranda em Ensino em Saúde na Amazônia pela Universidade do Estado do Pará

Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro

Orientador

Jofre Jacob da Silva Freitas

Doutor em Biologia Celular e Tecidual pela Universidade de São Paulo

Professor Titular de Histologia da Universidade do Estado do Pará

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C376c	Cavalcante, Carla Nely Bentes
	Cartilha de orientação nutricional regional para pacientes oncológicos / Carla Nely Bentes Cavalcante. – Belém, UEPA, 2016.
	34f.; 21 x 30 cm.
	ISBN
	1. Orientação nutricional regional - Cartilha 2. Educação em saúde.
	I. Título.
	CDD 616.9

Prezado paciente, elaborei este material especialmente para você! Neste momento é muito importante que você se alimente bem, pois assim ficará mais forte para combater a doença e os sintomas que poderão se manifestar durante seu tratamento. Tenha uma excelente leitura e aproveite as dicas desta cartilha!



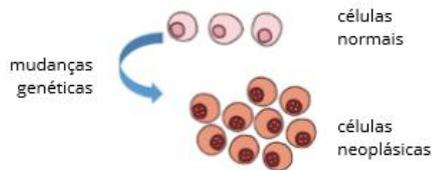
SUMÁRIO

O QUE É CÂNCER?.....	7
O QUE É LEUCEMIA?.....	7
QUAL É O TRATAMENTO PARA O CÂNCER?.....	8
O QUE É QUIMIOTERAPIA?.....	8
O QUE É TRANSPLANTE DE MEDULA ÓSSEA?.....	10
QUAL A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O MEU TRATAMENTO?.....	11
O QUE ACONTECE QUANDO NÃO TENHO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE MEU TRATAMENTO?.....	12
COMO DEVE SER A MINHA ALIMENTAÇÃO ANTES DA QUIMIOTERAPIA?.....	13
COMO DEVE SER A MINHA ALIMENTAÇÃO NO DIA DA QUIMIOTERAPIA?.....	14
COMO DEVE SER A MINHA ALIMENTAÇÃO DEPOIS DA QUIMIOTERAPIA?.....	15
QUAIS SÃO OS EFEITOS COLATERAIS DA QUIMIOTERAPIA QUE PODEM SURTIR EM MIM?.....	16
QUANDO SENTIR ENJÔOS DEVE FICAR SEM COMER PARA MELHORAR?.....	17
O QUE DEVO FAZER QUANDO NÃO TIVER VONTADE DE COMER?.....	18
ESTOU COM GOSTO AMARGO NA BOCA.O QUE DEVO FAZER?.....	19
O QUE DEVO COMER SE EU SENTIR A BOCA SECA?.....	20
O QUE DEVO COMER SE EU TIVER FERIMENTOS NA BOCA E SENTIR DIFICULDADES PARA MASTIGAR E ENGOLIR?.....	21
O QUE DEVO COMER SE EU TIVER DIARRÉIA?.....	22
O QUE DEVO COMER SE EU TIVER PRISÃO DE VENTRE.....	23
O QUE DEVO FAZER PARA NÃO TER INFECÇÕES?.....	24
POR QUE É IMPORTANTE LAVAR AS MÃOS?.....	28
COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE?.....	28
POR QUE IMPORTANTE HIGIENIZAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?.....	29
COMO DEVO HIGIENIZAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?.....	29
POR QUE É IMPORTANTE SABER DE ONDE VEM O AÇAÍ QUE EU TOMO?.....	30
COMO PREPARAR O AÇAÍ SEM CONTAMINAÇÃO?.....	33

O QUE É CÂNCER?

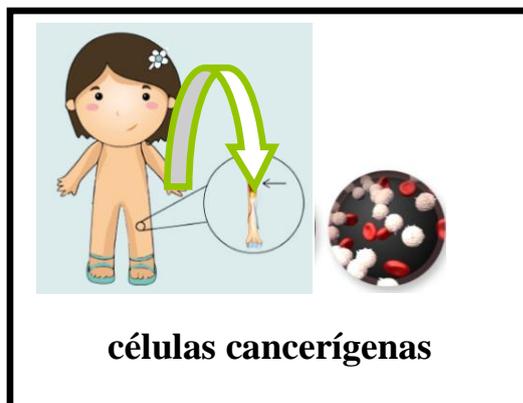
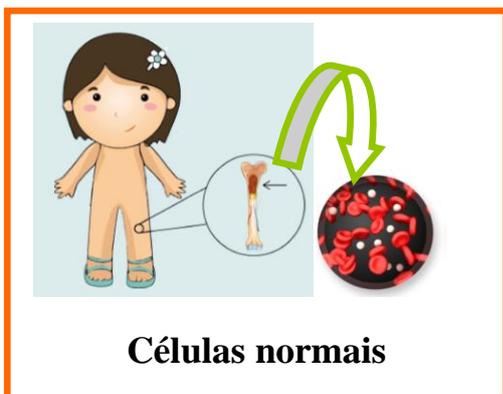


São algumas células que se multiplicam sem controle por isso desorganizam e atrapalham o trabalho em equipe de todas as outras células, podendo acontecer em qualquer parte do corpo.



O QUE É LEUCEMIA ?

É um tipo de câncer que acontece quando as células encrenqueiras (células cancerígenas) atrapalham as células que formam nosso sangue, ou seja as plaquetas, leucócitos e hemácias.



QUAL É O TRATAMENTO PARA O CÂNCER?

Há diversos tipos de câncer. Para cada um deles é realizado um tratamento específico que levará em conta também o estado de saúde do paciente naquele momento. Por isso, o tipo e o tempo de tratamento não são iguais para todos, mesmo que tenham a mesma doença.



Agora vou conhecer um pouco sobre as principais formas de tratamento para leucemia: a quimioterapia e o transplante de medula óssea.

O QUE É QUIMIOTERAPIA?

São medicamentos usados para destruir ou controlar o crescimento das células de câncer.

Esse tratamento é feito através de medicamentos ingeridos pela boca (via oral)



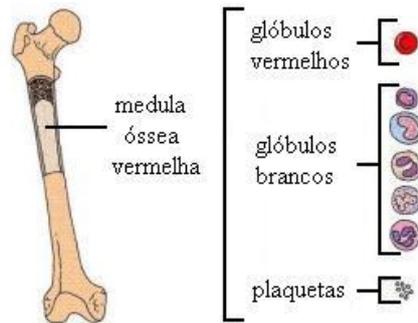
ou através de um soro na veia (via intravenosa). Mas também poderá ser por debaixo da pele (via subcutânea), pelo músculo (intramuscular).



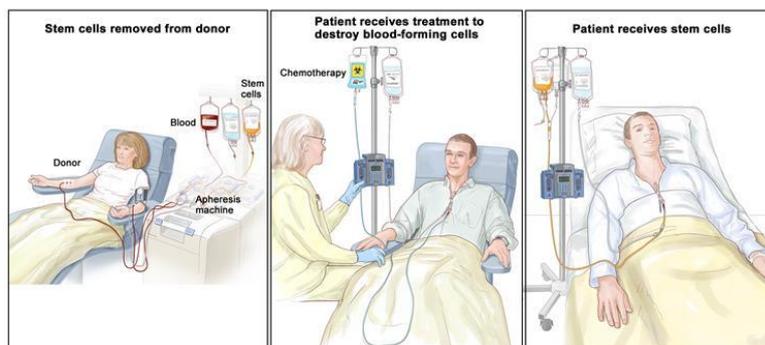
A função da quimioterapia é eliminar as células doentes, mas, ao longo do processo de cura, pode atingir células saudáveis, causando alguns efeitos colaterais. As células mais afetadas são aquelas de crescimento rápido, como as do sangue, do trato digestivo (que envolve boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso, reto e ânus) e aquelas que fazem o cabelo crescer. Os efeitos colaterais e sua duração vão depender do tipo e da intensidade da quimioterapia recebida.

O QUE É TRANSPLANTE DE MEDULA ÓSSEA?

Medula óssea é a “fábrica” do sangue, localizada dentro dos ossos, e que produz as células do sangue que são as hemácias (glóbulos vermelhos), os leucócitos (glóbulos brancos) e as plaquetas.



Quando ocorre a substituição de uma medula óssea doente por células normais de medula óssea, com o objetivo de reconstruir uma medula saudável, dizemos que aconteceu o transplante de medula óssea. O transplante pode ser autogênico, quando a medula vem do próprio paciente, ou alogênico, quando a medula vem de um doador.



QUAL A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE MEU TRATAMENTO?



Maior chance de sucesso do seu tratamento.



Contribui para o seu bem estar e para o fortalecimento do seu corpo.



Você ficará mais disposto para diminuir os efeitos colaterais do tratamento e adquirir menos infecções.



Uma boa alimentação é extremamente importante quando o corpo está combatendo uma doença.

O QUE ACONTECE QUANDO NÃO TENHO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DURANTE MEU TRATAMENTO?



Quando você não come a quantidade suficiente ou o tipo correto de alimento, seu corpo utiliza os nutrientes que estão armazenados no seu corpo para servirem de fonte de energia e então você perde peso.



O resultado é que suas defesas naturais se enfraquecem, e seu corpo não consegue combater infecções.



No entanto, o seu sistema de defesa é muito importante para enfrentar o tratamento, pois é sempre grande o risco de ter infecções durante o tratamento quimioterápico.

COMO DEVE SER A MINHA ALIMENTAÇÃO ANTES DA QUIMIOTERAPIA?

Beba bastante líquido para se hidratar (8 a 10 copos) durante todo o dia.



NÃO consuma bebida alcoólica e nem coma comida com muita gordura.



Faça uma refeição com pouca gordura e de fácil digestão.

Evite temperos irritantes como pimentas.

Evite frutas ácidas como: cupuçu, bacuri, laranja, tangerina, maracujá, limão, abacaxi.



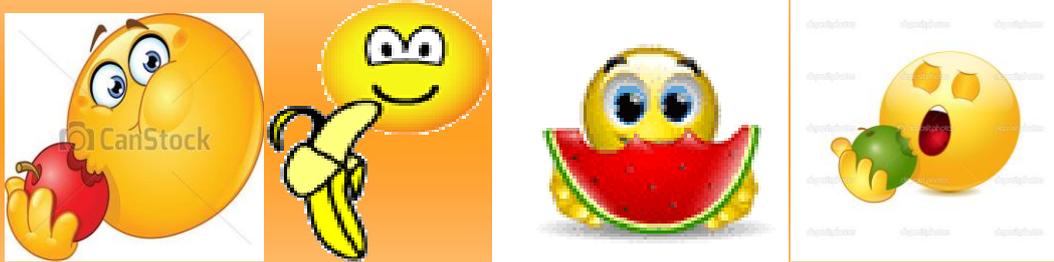
- ✓ Coma carnes e aves magras ou preparadas com pouca gordura (cozidas, grelhadas ou assadas).
- ✓ Prefira leite, iogurte ou queijos que sejam pobres em gordura, semi-desnatados ou desnatados.
- ✓ Evite gorduras como a manteiga e a banha de porco, assim como os alimentos que as contêm.

COMO DEVE SER A MINHA ALIMENTAÇÃO NO DIA DA QUIMIOTERAPIA?

Beba de 8 a 10 copos líquidos por dia como água, chás, sucos, leite, água de côco, vitamina de frutas, caldos, sopa, mingau.



Coma frutas à vontade



Evite comer uma ou duas horas antes da quimioterapia se sentir enjoô durante o tratamento.



COMO DEVE SER A MINHA ALIMENTAÇÃO DEPOIS DA QUIMIOTERAPIA?

Evite alimentos muito temperados, oleosos e frituras, caranguejo, camarão, carnes de porco, carnes de caça, carnes com gordura, bebidas alcoólicas.



É sempre bom lembrar que é muito importante comer alimentos leves e nutritivos.



Sempre dê uma segunda chance ao alimento. Devo lembrar que a comida que parece desinteressante hoje para mim, pode parecer bem melhor amanhã.



QUAIS SÃO OS EFEITOS COLATERAIS DA QUIMIOTERAPIA QUE PODEM SURTIR EM MIM?

Enjôos e vômitos



Perda de Peso



Falta de Apetite



Gosto de Metal na Boca



Boca Inflamada



Boca Seca



Prisão de Ventre



Infecções



Diarréia



Ao longo do tratamento quimioterápico podem aparecer esses sintomas desagradáveis que vão dificultar sua alimentação. Por este motivo, algumas dicas importantes sobre alimentação vão ajudar a aliviar esses efeitos do tratamento.

QUANDO SENTIR ENJÔOS DEVO FICAR SEM COMER PARA MEHORAR?

Não! Ficar sem comer só irá piorar os seus sintomas e ainda fará você perder peso dificultando seu tratamento.



Consuma alimentos cítricos e ácidos como: cupuaçú, araçá, cajarana, taperebá, limão, maracujá nos intervalos das refeições, na forma de sucos, vitaminas de frutas bem gelada, sorvetes, picolés ou “chop” de frutas.



Se alimente várias vezes ao dia de 2 em 2 horas, em pequena quantidade e volume (de 6 a 8 vezes ao dia).



Experimente os seguintes alimentos: torradas e biscoitos, iogurtes, sorvetes de frutas, rosquinha secas, mingau de aveia.



Chupe gelo cerca de 40 minutos antes das refeições. Posso fazer forminhas de gelo com sabores variados, como água de coco e sucos de araçá, cupuaçú, cajarana, taperebá, limão, maracujá.



Evite alimentos gordurosos como maniçoba, pato no tucupi, frituras, salgados, temperados, picantes, muito doces ou com cheiro forte.



Sempre descanse após as refeições. É melhor descansar sentado cerca de uma hora após a refeição.

O QUE DEVO FAZER QUANDO NÃO TIVER VONTADE DE COMER?

Algumas pessoas perdem o apetite durante o tratamento e acabam perdendo muito peso. Para que isso não aconteça coma em menor quantidade várias vezes ao dia em média a cada 2 horas

Não pule as refeições, mesmo se não tiver vontade de comer. Nestes momentos prefira sopas, mingaus e vitaminas de frutas.

Escolha suas comidas preferidas, pois assim fica mais fácil na hora de comer.



Adicione alguns alimentos para enriquecer preparações e dessa forma ganhar peso, como:

- ✓ nos mingaus e vitaminas de frutas coloque castanha-do-Pará, farinhas (de aveia, maisena, cremogema ou fubá), geléia de mocotó e biscoitos doces sem recheio;
- ✓ Consuma mingaus, geléias, doces, picolé, sucos, cremes, chop de frutas que tenham mais calorias como: Buriti, tucumã, uxi, açai;



- ✓ Adicione pupunha, azeite, óleo vegetal, creme de leite ou gema de ovo em sopas, purês e mingaus;
- ✓ nas sopas varie os vegetais como jacetupé, bertalha e adicione macarrão, carne, frango e ovo;
- ✓ no prato (refeição) do almoço e jantar adicione 1 colher de sopa de óleo vegetal (azeite de oliva, óleo de soja, milho ou girassol);
- ✓ Faça sucos juntando 2 ou 3 frutas por exemplo suco de laranja + banana+ maçã
- ✓ aumente a concentração de leite nas vitaminas de frutas e mingaus, por exemplo colocar 3 ou 4 colheres de leite para 200 ml de água;

ESTOU COM GOSTO AMARGO NA BOCA. O QUE DEVO FAZER?



Prefira alimentos secos como: tapioca, torradas, bolachas e pão.



Não pule as refeições e ficar sem me alimentar.



Coma alimentos que ajudem na recuperação do paladar por serem ricos em zinco e cobre como: milho. feijão. cereais de trigo. ovo. ervilha.



Coma alimentos temperados com hortelã, manjericão, limão, orégano, alho.



Para diminuir a sensação de sabor doce nas preparações salgadas, adicione gotas de limão e pitada de sal.



Coma bombons de menta ou de hortelã.



Evite comer carne vermelha.



Evite talheres, copos e pratos de metal e vou preferir os de plástico, vidro ou descartáveis.

O QUE DEVO COMER SE EU SENTIR A BOCA SECA?

Coma alimentos mais moles, que contenham molhos e caldos, como por exemplo frango ou peixe no tucupi.



Mastigue chicletes sem açúcar ou bombons de menta ou cítricos como de limão, chupar picolés, ou “chop” de frutas como araçá, bacuri, cupuaçú, cajarana que podem ajudar produzir mais saliva.



Consuma frutas cítricas e com alto teor de líquidos. Exemplos: abacaxi, laranja e morango.

Beba água com gotas ou rodela de limão.



Em caso de aftas, evite alimentos muito salgados e ácidos.



Evite alimentos secos, duros e crocantes.

O QUE DEVO COMER SE EU TIVER FERIMENTOS NA BOCA E SENTIR DIFICULDADE PARA MASTIGAR E ENGOLIR?



Coma alimentos fáceis de mastigar, líquidos ou batidos no liquidificador como: sucos, vitamina de frutas, sopa batida no liquidificador, bananas maduras, purê de frutas, purê de legumes e ervilhas, carnes moídas ou desfiadas.



Beba pequenos goles de água ou suco durante as refeições para ajudar a engolir.



Evite alimentos crus, secos, duros, carnes, alimentos enlatados, salgados e ácidos (limão, abacaxi, tangerina, taperebá, araçá, bacuri, cupuaçú, cajarana e laranja).

Evite alimentos muito temperados e fermentados como pato no tucupi, tacacá e pimenta do reino.



Evite alimentos muito quentes ou muito gelados, vou preferir os alimentos frios.



Evite guaraná, bebidas alcoólicas, café, chocolate, chá verde e tabaco.

O QUE DEVO COMER SE EU TIVER DIARRÉIA?



Beba bastante líquidos, aproximadamente 12 copos por dia (água, sucos de fruta natural ou de polpa de fruta de cajú, goiaba, maçã sem casca, suco de uva, suco de maracujá, pêra com adoçante, chás, água de côco e soro caseiro).



Substitua o açúcar por adoçante.



Consuma alimentos ricos em proteínas como frango ou peixe, cozido, assado de forno ou grelhado, e sempre vou retirar a pele antes de cozinhar.



Coma alimentos que prendam o intestino, como: arroz, pão, batata, biscoitos sem recheio, cenoura, banana, arroz, papa de Cremogema e Mucilon.



Coma em pequenas porções durante todo o dia, ao invés de comer em grande quantidade de uma vez só.



Diminua a quantidade de alimentos e bebidas que contenham cafeína como: guaraná, café, chá preto, alguns refrigerantes (a base de cola) e chocolates.

O QUE DEVO COMER SE EU TIVER PRISÃO DE VENTRE?

Evite comer verduras cruas e alimentos gordurosos como: maniçoba, pato no tucupi, peixe frito e açaí.



Consuma alimentos ricos em fibras e que ajudam o intestino funcionar como: pupunha, ameixa seca, passas, laranja com bagaço, mamão, uva, abacaxi, bertalha, jambú, chicória, batata doce, quiabo, maxixe, abóbora, macaxeira, feijão, aveia, farelo de trigo, milho, brócolis, vagem, couve, arroz, pão integral e verduras cruas bem higienizadas.



Beba mais líquidos como: água, sucos de frutas que ajudam o intestino funcionar (laranja, abacaxi, mamão, ameixa, uva) e chás.

Evite leite, derivados do leite e bebidas que tenham leite como: iogurte, queijo, manteiga e vitamina de frutas e mingaus.



Evite o consumo de alimentos que prendam o intestino como: maisena, cremogema, creme de arroz, arrozina e fubá.

O QUE DEVO FAZER PARA NÃO TER INFECÇÕES?

Algumas vezes durante o tratamento pode ocorrer a redução dos leucócitos que são as nossas células de defesa, uma espécie de soldados do nosso corpo que nos protege contra os micróbios que causam infecções. Por isso é importante durante o seu tratamento que você tenha cuidados com a higiene para evitar o aparecimento de infecções.

Lave com sabão de coco ou neutro todas as embalagens de queijos, leite, iogurte, enlatados e conservas antes de irem para a geladeira ou antes de abri-los.



Consuma alimentos muito bem cozidos ou assados. Os legumes e verduras devem ser cozidos. As carnes não devem ter partes rosadas (cruas ou mal passadas) e os ovos devem estar com a gema dura.



Só consuma leite de caixa e derivados como iogurte, requeijão, queijo somente pasteurizados, ou seja que não tem micróbios que podem causar infecções. Não utilize alimentos que contenham lactobacilos vivos, como leite fermentado.



Quando for comprar os alimentos, observe com atenção a qualidade e frescor de frutas, verduras, legumes, carnes, peixes e ovos. Verifique se a embalagem não está danificada, pois isso permite a entrada de micróbios que podem causar infecções.



Nunca prove alimentos que pareçam estar estragados ou tenham cheiro estranho.

Sempre verifique o prazo de validade dos alimentos, nunca consuma alimentos com prazo de validade vencido.



Não coma alimentos que podem ser fontes de infecção como carne de caça, camarão, carangueijo e ostra.



Lave as louças com sabão industrializado e troque a esponja a cada 15 dias.



Não cozinhe os alimentos quando houver ferimentos nas mãos.



Mantenha as unhas aparadas e limpas e os cabelos presos para cozinhar os alimentos.



Ao cozinhar, mantenha as mãos longe da boca, cabelos e nariz e evite usar anéis, brincos e pulseiras, pois eles podem levar micróbios aos alimentos.

Sempre mantenha limpos o local onde for cozinhar e os utensílios como facas, panelas, pratos, etc que forem utilizados no preparo dos alimentos antes de sua utilização.



Beba água filtrada ou fervida.

Sempre que possível faça as refeições em casa. Evite comer em lugares que não conheça como são preparados os alimentos como nos lanches de rua. Quando precisar comer fora de casa observe a higiene nos bares e nos restaurantes. Prefira os locais que preparam os alimentos na hora e evite aqueles locais em que os alimentos preparados ficam muito tempo expostos.



Lave as mãos com água e sabão antes de cozinhar, antes das refeições, antes e após ir ao banheiro e ao chegar da rua.



Faça a higienização das frutas, legumes e verduras antes de comer. Coma apenas frutas de casca grossa consumindo apenas a polpa. Ex banana. As frutas de casca fina como a maçã devem ser consumidas somente cozidas.



Consuma açaí somente de locais seguros que tenham o selo de qualidade da prefeitura de Belém o da polpa de fruta pasteurizada congelada comprada em supermercados ou preparados por você com higiene.



POR QUE É IMPORTANTE LAVAR AS MÃOS?

As mãos podem conter **micróbios** que vêm da boca, nariz, superfícies sujas e fezes, que são provenientes da má higiene pessoal. Se as mãos da pessoa que prepara a comida não estiverem bem limpas, então podem transferir **micróbios** aos alimentos causando infecções e doenças.

COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE?

1. Molhe as mãos.



2. Em seguida, esfregue com sabão, tendo cuidado para que as unhas, os espaços entre os dedos, a palma e o dorso das mãos também sejam limpos.



3. Depois molhe de novo as mãos com água retirando todo o sabão.



4. Enxugue com toalha limpa ou papel toalha.



5. Se quiser, pode esfregar uma pequena quantidade de álcool 70% ou álcool gel (também a 70%). Pronto! Agora sim suas mãos estão limpas de verdade!



POR QUE É IMPORTANTE HIGIENIZAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?

Por serem alimentos que na maioria das vezes contém micróbios, a correta higienização mata os micróbios que podem causar infecções e doenças

COMO DEVO HIGIENIZAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?



1º retirar as partes estragadas.

2º lavar folha a folha, ou um a um em água corrente.

3º deixar na solução clorada por 15 minutos.

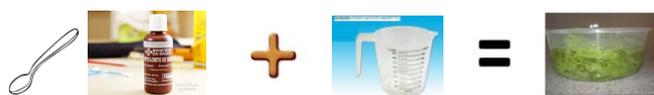
4º enxague em água corrente.

5º colocar em um utensílio limpo e coberto até servir.

BORGHESI & SAKATA CONSULTORIA NUTRICIONAL

Para preparar solução ou água clorada para higienizar frutas e vegetais:

Misture 1 colher de sopa rasa de hipoclorito de sódio entre 2,0% a 2,5% de concentração (tem no posto de saúde ou supermercados) em 1 litro de água:



ou se quiser preparar em maior quantidade é só duplicar a quantidade de hipoclorito de sódio e de água:



POR QUE É IMPORTANTE SABER DE ONDE VEM O AÇAÍ QUE EU TOMO?

O açaí é um dos produtos mais consumidos pela população da nossa região. É item básico na dieta regionalizada, de crianças a pessoas idosas, sendo considerado um alimento que traz benefícios à saúde. No entanto, durante a transformação do fruto do açaí em bebida nas unidades artesanais conhecidas como bateadeiras de açaí, pode não haver uma preocupação com a higiene. Estes descuidos durante a produção podem fazer com que o açaí batido perca sua qualidade ou então seja contaminado por micróbios levando riscos para a saúde de quem está consumindo.



Antes de saber como preparar o açaí sem contaminação é importante algumas informações:

A água utilizada na produção do açaí batido e na limpeza e higienização da bateadeira, dos equipamentos, de utensílios e das mãos deve ser de boa qualidade ou que seja, limpa, sem cheiro, transparente e livre de qualquer tipo de contaminação. Se a água vem de poço ou de rios, você deve filtrar primeiro e depois fazer a cloração desta água, utilizando o hipoclorito de sódio.



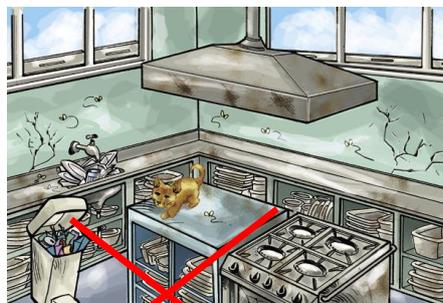
É importante que todos os utensílios (bacias, baldes, etc.) e equipamentos utilizados para preparar o açaí, sejam de inox ou de plástico.



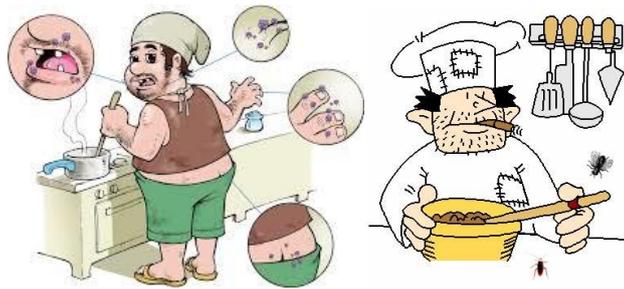
Para garantir a qualidade final do açaí batido, lave e limpe todos os equipamentos e utensílios, por dentro e por fora, sempre no início e no final do preparo do açaí, para evitar focos de insetos e micróbios que possam causar a contaminação dos frutos de açaí ou do açaí pronto.



Nenhum tipo de animal, como: cachorros, gatos e pássaros, deve permanecer no local onde irá preparar o açaí, por representar grande risco de contaminação ao açaí produzido.



A pessoa que irá preparar o açaí deve evitar alguns hábitos anti-higiênicos, como se coçar, falar ou tossir sobre os frutos, colocar o dedo na boca, no nariz ou na orelha, assoar o nariz, cuspir no chão, mascar chicletes ou palitos, pentear-se, fumar, provar o açaí batido, manipular dinheiro, quando tiver batendo o açaí, ou se estiver doente ou com algum tipo de ferimento nas mãos deve-se evitar preparar o açaí.



A pessoa que for preparar o açaí deve lavar as mãos (ver correta lavagem das mãos na página 28) antes de começar a preparar o açaí, estar com os cabelos presos, roupa limpa, unhas cortadas sem esmalte, não deve usar anéis, brincos, relógios e pulseiras durante o preparo do açaí.

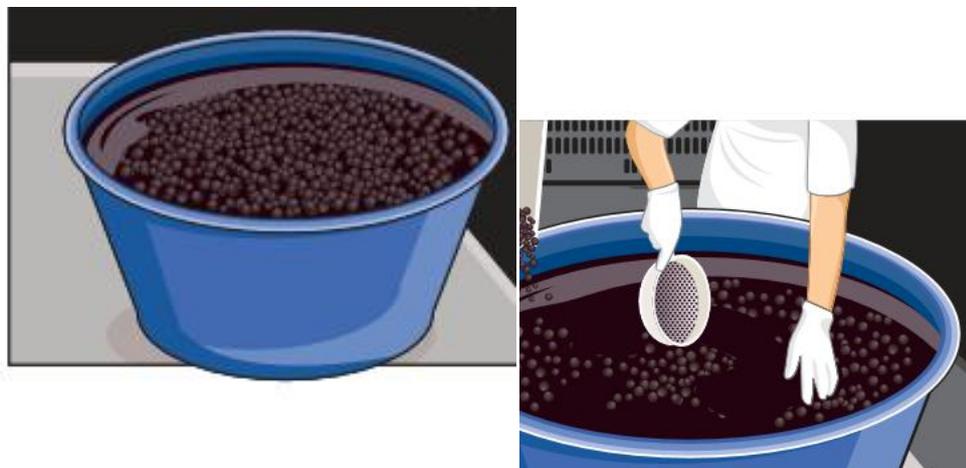


COMO PREPARAR O AÇAÍ SEM CONTAMINAÇÃO?

1-Para prevenir contaminação é importante primeiro fazer o peneiramento do açaí para remover pedaços de insetos que causam doenças, pedras, folhas e paus. O peneiramento pode ser realizado em uma peneira feita de material plástico lavável, como uma tela plástica.



2- Em seguida, fazer a pré-lavagem num recipiente de plástico com água limpa, em seguida, vou peneire de novo os caroços de açaí para retirar (insetos, fezes de animais, etc.) que ainda possa ter.



3- Depois prepare uma água clorada (veja na página 29 como preparar água clorada), deixe os frutos de açaí nesta água clorada por 15 minutos e depois lave os frutos com água limpa.



4- Logo depois, vem a fase do branqueamento dos frutos. Esta etapa é muito importante, pois mata totalmente os micróbios que podem causar doenças. Para isso, basta que eu mergulhe o cesto com os frutos de açaí em água bem quente durante 10 segundos. Depois desse tempo de 10 segundos, vou mergulhar os frutos em um recipiente com água fria. Depois desse processo, agora posso bater o açaí, misturar com água limpa, filtrar com uma peneira para a retirada de restos de cascas e caroços e então tomar um açaí limpo e sem micróbios.

