



VEROCARD

o verdadeiro benefício



Higiene dos Alimentos

Nutricionista Leticia Jatobá Clemente

CRN-3 21973

Os Alimentos Podem Transmitir Doenças

“Não estou me sentindo bem. Deve ter sido alguma coisa que eu comi.” Se você ouvir essa frase de alguém que se queixa de indisposição seguida de vômitos, dores abdominais e diarreia, é muito provável que essa pessoa tenha contraído uma doença transmitida por alimento (DTA).

Os sintomas podem aparecer algumas horas ou até mesmo alguns dias depois que a pessoa ingeriu um alimento contaminado, dependendo do tipo de contaminação. Além das bactérias que podem estar presentes em nosso corpo e que podemos transmitir para o alimentos se não tivermos uma higiene adequada, também microrganismos, vermes e produtos tóxicos (inseticidas e outros agrotóxicos usados na lavoura, por exemplo) podem causar contaminação alimentar.

As preparações mistas e os alimentos que levam ovos em sua composição, principalmente a maionese, são as que mais causam doenças.

COMO OS ALIMENTOS SE CONTAMINAM?

A contaminação de um alimento pode ocorrer em qualquer uma das várias etapas da cadeia de produção. A contaminação dos alimentos pode ser classificada em três tipos: contaminação biológica, contaminação química e contaminação física.

- ✓ **Contaminação biológica:** Ocorre quando microrganismos indesejáveis, como bactérias, fungos, vírus ou parasitas (como vermes), estão presentes no alimento. Os microrganismos, também conhecidos como micróbios ou germes, não são visíveis a olho nu, são amplamente distribuídos e representam os principais contaminantes biológicos dos alimentos. Para sobreviver e se multiplicar, eles precisam de:

- calor – os microrganismos prejudiciais à saúde preferem temperaturas próximas à do nosso corpo
- água e umidade – a maioria dos alimentos apresenta quantidade de água e umidade suficiente para a multiplicação dos microrganismos, sendo portanto percebíveis
- nutrientes – assim como os alimentos são fonte de nutrientes para nosso desenvolvimento, eles também têm essa função para os microrganismos.
- Os locais onde os microrganismos se encontram mais facilmente são: o solo; a água; os animais domésticos, marinhos, o gado (bovino, suíno etc.), as aves etc.; os insetos e as pragas domésticas (baratas, moscas, ratos, camundongos etc.); as pessoas (nas mãos, unhas, no cabelo, na garganta, nos ferimentos, nas roupas etc.); o lixo e a sujeira em geral



- ✓ **Contaminação química:** Os alimentos podem ser contaminados por produtos químicos, quando estes são usados indevidamente em alguma das etapas da cadeia produtiva. É o caso dos agrotóxicos e fertilizantes utilizados no cultivo de frutas, verduras, legumes e cereais. Eles podem causar intoxicações sérias nos trabalhadores do campo e também nos consumidores. Resíduos de agrotóxicos podem permanecer nos alimentos mesmo depois de lavados e preparados e provocar inúmeras doenças que muitas vezes demoram para se manifestar. Outro tipo de contaminação química ocorre pelo uso de medicamentos para tratar ou prevenir doenças em animais que fornecem carne, leite e ovos. Esses medicamentos estão sendo estudados pelas ciências médicas, pois os resíduos dessas substâncias encontrados nas carnes consumidas pelos seres humanos têm sido relacionados a vários problemas de saúde.
 - **Os aditivos alimentares**, como corantes e conservantes, são ingredientes intencionalmente adicionados aos alimentos para modificar suas características físicas, químicas, biológicas ou sensoriais. Entretanto, se os aditivos forem utilizados em quantidades acima dos limites permitidos, podem causar efeitos adversos à saúde.
 - **Produtos de limpeza:** Água sanitária, sabão e desinfetantes, por exemplo, podem contaminar alimentos ao serem armazenados no mesmo local ou ainda quando não são observadas as instruções de uso nos seus rótulos.
- ✓ **Contaminação física:** Ocorre quando materiais estranhos como pedaços de metal, madeira, pregos, lâminas, vidros, pedras, ossos estão presentes no alimento. Esses materiais podem causar danos físicos a quem os consumir, como feridas na boca e dentes quebrados.



Como Consumir Um Alimento Seguro

Veja o que é importante observar:

- ✓ **Na hora da compra**
 - ❖ Verifique se o estabelecimento comercial apresenta adequadas condições de conservação dos alimentos. A limpeza e a organização do ambiente são fatores importantes.
 - ❖ Veja se os atendentes e manipuladores estão vestidos de forma adequada à atividade que exercem. Os que manipulam alimentos devem usar touca, e o uniforme deve estar limpo e bem conservado.
 - ❖ Observe se os produtos estão acondicionados em prateleiras limpas e organizadas. Se encontrar produtos empilhados no chão, não compre. Alimentos congelados e refrigerados devem ficar armazenados na temperatura recomendada pelo fabricante, por isso é importante conferir o termômetro do refrigerador, freezer ou balcão frigorífico.
 - ❖ Certifique-se da qualidade dos produtos. Verifique o prazo de validade, a identificação do fabricante e as condições da embalagem. Se ela estiver violada, amassada ou rasgada, não compre. No caso das latas, não compre nem

utilize aquelas que estiverem enferrujadas, estufadas ou com qualquer outra alteração.

- ❖ Nos produtos não embalados ou acondicionados em embalagens transparentes, que permitem ver seu conteúdo, observe se os alimentos apresentam alteração na cor, na consistência, no aspecto e se há presença de matérias estranhas.
- ❖ Siga a ordem correta de compra: primeiro, os alimentos não perecíveis, como arroz, farinha, feijão; segundo, os alimentos perecíveis que são armazenados congelados, como massas e carnes congeladas ou sorvetes; por último, os perecíveis que são guardados sob refrigeração, como iogurtes, queijos e carnes. Organize-se para que o tempo entre a compra dos alimentos perecíveis e seu armazenamento em casa não ultrapasse duas horas.
- ❖ Carnes pré-embaladas e congeladas, encontradas normalmente em supermercados, devem ser mantidas em refrigerador, freezer ou balcão frigorífico. Quando esses equipamentos estão fora da temperatura correta, ou quando são desligados à noite, formam água no chão, o que indica que os produtos não foram conservados na temperatura ideal. Observe se os alimentos congelados estão firmes e sem sinais de descongelamento, como acúmulo de líquido ou gelo por fora da embalagem.
- ❖ No caso de carnes e aves, verifique se a embalagem não está gotejando. No caso de ovos, confira se não estão quebrados ou rachados. Não compre produtos de origem animal se não tiverem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF) do Ministério da Agricultura ou do serviço de inspeção estadual ou municipal.
- ❖ Ao escolher peixes, observe se a pele está firme, úmida e sem manchas. Os olhos devem ser brilhantes e salientes. As escamas têm de ser brilhantes e estar unidas e presas à pele. As brânquias (guelras) podem variar do rosa ao vermelho intenso, mas devem ser brilhantes e sem viscosidade.
- ❖ No transporte dos alimentos, evite colocá-los em locais quentes, por exemplo, próximo ao motor do carro ou expostos ao sol.
- ❖ Guarde os alimentos perecíveis na geladeira ou no freezer o mais rápido possível.

✓ Durante o preparo e a conservação

- ❖ **Mantenha a limpeza:** Os microrganismos perigosos, que causam doenças, podem ser encontrados na terra, na água, nos animais e nas pessoas. Eles são transportados de uma parte à outra pelas mãos ou por meio de utensílios, roupas, panos, esponjas e quaisquer outros objetos que não tenham sido lavados de maneira adequada. Um leve contato pode ser suficiente para contaminar os alimentos.
- ❖ **Separe alimentos crus e cozidos:** Os alimentos crus, especialmente a carne, o frango e o pescado, podem conter microrganismos perigosos que se transferem facilmente para outros alimentos já cozidos ou prontos para o consumo, durante o preparo ou a conservação.
- ❖ **Cozinhe completamente os alimentos:** O cozimento correto mata quase todos os microrganismos perigosos. Estudos mostram que cozinhar os alimentos de forma que todas as partes alcancem 70°C garante a sua segurança para o consumo. Alguns alimentos, como pedaços grandes de carne, frangos inteiros ou carne moída, requerem um especial controle do cozimento. O

reaquecimento adequado elimina microrganismos que possam ter se desenvolvido durante a conservação.

- ❖ **Mantenha os alimentos em temperaturas seguras:** Alguns microrganismos podem multiplicar-se muito rapidamente se o alimento é conservado à temperatura ambiente. Abaixo de 5°C e acima de 60°C, o crescimento microbiano torna-se lento ou pára. Alguns microrganismos patogênicos podem crescer mesmo em temperaturas abaixo de 5°C.
- ❖ **Use água e matérias-primas seguras:** As matérias-primas, incluindo a água, podem conter microrganismos e produtos químicos prejudiciais à saúde. É necessário ter cuidado na seleção de produtos crus e tomar medidas preventivas para reduzir o risco, como lavá-los e descascá-los.

Para evitar contaminações, cozinhe muito bem os alimentos, especialmente carne, aves, ovos e peixes. No caso de carnes e aves, para saber se o cozimento foi completo, o suco e a parte interna do alimento devem estar claros e não rosados ou avermelhados. Os ovos devem ser cozidos até a clara e gema ficarem firmes, e os peixes devem ficar opacos (sem brilho) e se desmanchar facilmente.

✓ **PARA CONSERVAR BEM OS ALIMENTOS**

- ❖ Sempre que possível, prepare os alimentos em quantidade suficiente para consumo imediato. Se for preciso prepará-los com antecedência, guarde-os no refrigerador, acondicionados em recipientes tampados. Nunca deixe alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de duas horas.
- ❖ Mantenha a geladeira, o congelador e o freezer nas temperaturas adequadas. A temperatura da geladeira deve ser inferior a 5°C, e a do freezer não pode estar acima de 15°C negativos.
- ❖ Limpe a geladeira periodicamente e verifique a data de validade dos produtos armazenados. Ela nunca deve ficar muito cheia de alimentos, e as prateleiras não devem ser cobertas com panos ou toalhas, para não dificultar a circulação do ar frio.
- ❖ Abra a geladeira só quando for necessário e mantenha a porta aberta pelo menor tempo possível, para evitar oscilações de temperatura.
- ❖ Armazene adequadamente os alimentos na geladeira: prateleiras superiores para alimentos preparados e prontos para o consumo; prateleiras do meio para produtos semipreparados e prateleiras inferiores para alimentos crus. Não guarde alimentos por muito tempo, mesmo que seja na geladeira. O alimento preparado deve ser consumido no máximo em cinco dias.
- ❖ Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Use o forno microondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe o alimento sob refrigeração o tempo suficiente para que descongele. Alimentos fracionados em pequenas porções podem ser cozidos diretamente, sem prévio descongelamento.
- ❖ Nunca utilize alimentos após a data de validade. Para alimentos que necessitam de condições especiais de conservação depois de abertos, observe as recomendações do fabricante quanto ao prazo máximo para consumo.

- ❖ Mantenha os alimentos na embalagem original, exceto os enlatados, ou em recipientes plásticos, de vidro ou de inox, limpos e fechados. Não use recipientes de alumínio para guardar alimentos.
- ❖ Lave os vegetais, especialmente quando forem consumidos crus, e guarde-os na geladeira depois de limpos, de preferência em sacos plásticos secos e próprios para essa finalidade. Os vegetais folhosos, como alface e espinafre, devem ser lavados folha por folha. Não use detergente ou sabão.
- ❖ O local de armazenamento de produtos secos deve ser sempre limpo e arejado (com ventilação apropriada).
- ❖ Nunca guarde alimentos e produtos de limpeza no mesmo local.

Como lavar suas frutas e legumes

1 Lavar cuidadosamente as frutas e legumes em água corrente, retirando toda a sujeira.

Folhas, devem ser lavadas uma a uma, tirando as partes ruins e as sujeiras.



FIQUE LIGADA:

Para cada 1 litro de água, colocar:

2 Deixar de molho em água misturada com cloro sem cheiro

1 colher de sopa de cloro

3 O alimento deve ficar todo coberto pela mistura por 15 minutos. Se preciso coloque um talher limpo em cima das folhas para que elas afundem.



4 Retirar o alimento e enxaguar bem em água corrente e tratada (filtrada ou fervida).



ATENÇÃO: Frutas e legumes que serão consumidos sem a casca ou que serão cozidos, não precisam ficar de molho nesta mistura. Basta lavar bem.