

Segurança Alimentar

Alguns cuidados que devemos ter para evitar doenças causadas pelo consumo dos alimentos

Manoel

1-Mantenha a higiene.

Os utensílios e as superfícies apresentam resíduos de alimentos e, portanto, são ambientes propícios à proliferação de micróbios. A desinfecção deve ser tão cuidadosa quanto à lavagem das mãos, tendo especial atenção com as condições de higiene e conservação da esponja, pano de pia e pano de prato. Os panos de prato, panos de pia e esponjas devem ser trocados frequentemente. Preferencialmente, deixe os utensílios lavados secarem naturalmente. As superfícies que entram em contato com os alimentos, como bancadas de cozinhas e as tábuas de corte, devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos que favoreçam o acúmulo de líquido e sujidades, onde proliferam os micróbios.

2-Separe os alimentos crus dos cozidos.

As carnes cruas, os frutos do mar crus e os vegetais não lavados apresentam naturalmente micróbios patogênicos, por isso eles necessitam de algum tratamento antes do consumo (cozimento ou lavagem). Todavia, esses alimentos podem ser uma importante fonte de contaminação de outros alimentos prontos para o consumo. Essa contaminação, conhecida como contaminação cruzada, pode ocorrer por meio das mãos dos manipuladores ou pelo uso de utensílios – como facas e tábuas de corte – sujos. Um exemplo desse tipo de contaminação é cortar frango cru e usar a mesma tábua, sem lavar, para cortar alguma salada. Procedimentos para Seleção, Lavagem e Desinfecção de Frutas, Legumes e Verduras. Na hora da compra, observe as seguintes características para escolher as frutas, legumes e verduras. Se apresentarem as condições indicadas abaixo, não são indicadas para consumo: partes ou casca ou polpa amolecidas, manchadas, mofofadas ou deterioradas; qualquer alteração na cor, na consistência ou no cheiro característico; excesso ou falta de umidade característica. Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas. Lavar em água corrente os vegetais

as frutas e legumes, um a um. Colocar de molho, por dez minutos, em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (água sanitária e outros produtos específicos). Para água sanitária a diluição indicada é de 200ppm (uma colher de sopa para um litro), para os produtos específicos utilizar as recomendações do fabricante constantes do rótulo. Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados. Manter sob refrigeração até a hora de servir.

3-Cozinhem muito bem os alimentos

Segundo os dados do Ministério da Saúde, os ovos crus e mal cozidos e as carnes vermelhas são responsáveis por 34,5% dos surtos de DTA que ocorrem no Brasil.

Para minimizar os riscos associados ao consumo de ovos, a ANVISA obrigou a declaração na rotulagem de ovos das seguintes informações:

I - O consumo deste alimento cru ou mal cozido pode causar danos à saúde;

II - Manter os ovos preferencialmente refrigerados. Semelhantemente, há ainda orientações obrigatórias a serem declaradas na rotulagem de Carne de aves e seus miúdos crus:

Este alimento se manuseado incorretamente e ou consumido cru pode causar danos à saúde.

Para sua segurança, siga as instruções abaixo: -Mantenha refrigerado ou congelado. Descongele somente no refrigerador ou no microondas.

-Mantenha o produto cru separado dos outros alimentos. Lave com água e sabão as superfícies de trabalho (incluindo as tábuas de corte), utensílios e mãos depois de manusear o produto cru.

-Consuma somente após cozido, frito ou assado completamente.

Quando os óleos e as gorduras são utilizados por um longo período, são formadas substâncias tóxicas que podem causar mal à saúde.

Essas substâncias dão um sabor e cheiro ruins ao alimento e, geralmente, produzem muita fumaça e espuma.

4-Use água tratada e ingredientes seguros

Verifique se o supermercado ou estabelecimento comercial apresenta adequadas condições de conservação dos alimentos oferecidos. Para escolher esses estabelecimentos, não utilize apenas critérios como a proximidade do domicílio e o preço dos produtos; verifique também a limpeza e organização do ambiente.

Monitoramento realizado pelo Inmetro, indicou que, dos 31 supermercados analisados, 27 foram considerados NÃO CONFORMES, pois apresentavam a temperatura de conservação dos alimentos congelados, acima do valor máximo determinado pela legislação.

Embora o setor supermercadista esteja investindo bastante para a reversão desse cenário e a vigilância sanitária atue regularmente nesse segmento – tanto educativa como punitivamente, o papel do consumidor é essencial.

Quando for comprar um alimento, verifique se o refrigerador ou congelador do estabelecimento tem um termômetro para controle da temperatura. Os alimentos congelados e refrigerados devem estar armazenados sob temperatura recomendada pelo fabricante. Siga a ordem correta de compra dos alimentos: primeiro, os produtos não-comestíveis, como utensílios e materiais de limpeza; segundo, os alimentos não-percíveis e depois os percíveis (carnes e outros produtos conservados sob refrigeração).

Organize-se para que o tempo entre compra dos alimentos percíveis e seu armazenamento no domicílio não ultrapasse duas horas.

A água utilizada para a preparação de alimentos deve ser tratada ou de abastecimento público. Nesse último caso, deve-se estar atento às condições de limpeza da caixa d'água.