



Ana Marta Oliveira
Nutricionista

A comida que ingere é segura?

As doenças de origem alimentar são uma das principais preocupações de saúde pública. O consumo de alimentos não seguros está associado à morte de cerca de 2 milhões de pessoas por ano. Uma doença de origem alimentar, vulgarmente chamada de intoxicação alimentar, é maioritariamente causada por microrganismos que penetram no organismo através da ingestão de alimentos. Os sintomas mais frequentes são dores de estômago, vômitos e diarreia, aparecendo entre 24 a 72 horas após a ingestão do alimento contaminado. Os microrganismos encontram-se em todo o lado: na terra, no ar, no chão, na água, nas superfícies de plantas e animais, nos alimentos e superfícies de utensílios e de equipamentos, mas também no Homem (pele, mãos, unhas, nariz, boca e intestinos).

A segurança alimentar deve ser uma responsabilidade compartilhada - todos devemos cooperar na manutenção dos alimentos seguros, adotando medidas preventivas ao longo da cadeia de produção de alimentos, do prado ao prato. Assim, uma boa estratégia de segurança alimentar inclui não só boas práticas na produção alimentar e o controlo dos perigos, de acordo com a legislação vigente, como também a educação dos consumidores, que devem seguir algumas regras básicas tais como:

1. Utilizar água potável e matérias-primas seguras;
2. Lavar bem as mãos com água quente, antes da preparação de alimentos;
3. Lavar bem os alimentos, especialmente fruta e vegetais, e manter a limpeza das superfícies e utensílios;
4. Cozinhar bem os alimentos;
5. Separar os alimentos crus dos alimentos cozinhados;

6. Manter os alimentos a temperaturas seguras e não deixar os alimentos que se estragam facilmente à temperatura ambiente por períodos superiores a 2 horas.
7. Descongelar os alimentos no frigorífico e nunca à temperatura ambiente.
8. Consumir primeiro os produtos alimentares com data de validade mais curta.

Se tiver de fazer várias atividades fora de casa, faça as compras de alimentos em último lugar antes de voltar para casa. Nunca deixe os alimentos muito tempo à temperatura ambiente por exemplo no carro. Leia o rótulo e verifique as condições de conservação e prazo de validade. A escolha de alimentos processados deve ser feita de forma segura, não devendo ingerir leite ou seus derivados não pasteurizados. É igualmente muito importante saber identificar se um alimento está estragado, através da cor, consistência e cheiro, antes de comprar ou comer, de forma a evitar uma possível intoxicação alimentar. Uma pequena alteração na cor ou cheiro do alimento pode indicar que estão presentes bactérias prejudiciais à saúde.

Carne - Se estiver um pouco cinza, verde ou azul já não está boa para consumo.

Peixe - Se o cheiro do peixe estiver muito intenso, com uma coloração acastanhada ou amarelada e os olhos do peixe não estiverem brilhantes, o peixe não deve ser consumido.

Fruta - Verificar se tem furinhos ou bolores. Quando tem é sinal de que a fruta foi picada por insetos e, por isso, pode estar contaminada, não sendo aconselhado comer.

Vegetais - Verificar a cor e cheiro. Em alguns vegetais deve verificar se as folhas estão amareladas ou com aspeto escuro/queimado. Quando uma parte do legume está estragada, deverá ingerir a parte boa apenas cozinhada. Por exemplo, no caso da cenoura que tem uma parte estragada, não use a parte boa da cenoura para a salada em cru, mas sim para fazer sopa.

Batatas - Não devem apresentar sinal de amolecimento, pontos escuros, bolor e/ou cheiro forte.

Iogurte/Leite - Se tiverem cheiro estranho ou algum tipo de bolor, não devem ser ingeridos.

Ovo – Um ovo fresco deve bater no fundo do recipiente. Um ovo estragado mantém-se à superfície quando mergulhado em água. Se o ovo flutuar significa que não está bom para comer.

Outubro de 2015