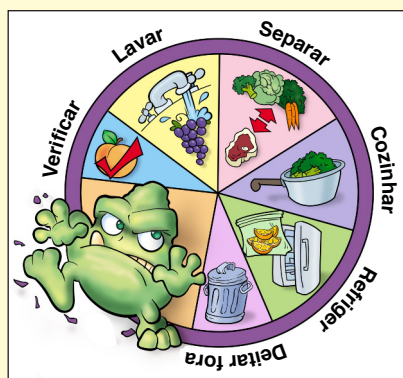


Conselhos aos Doentes:



Nem toda a comida com bom aspecto, cheiro ou gosto é segura



Pontos-chave na preparação, conservação e eliminação dos alimentos



As refeições devem ser um momento de comunhão e de celebração com alimentos seguros, saudáveis e nutritivos.

A sua comida é segura?

Os alimentos podem causar doenças?

Os alimentos contaminados com bactérias patogénicas, vírus, parasitas ou substâncias químicas podem causar mais de 200 doenças que vão desde a simples diarreia e vômitos até doenças graves e fatais como a meningite e o cancro. Calcula-se que a comida não segura pode causar cerca de 2 milhões de mortes por ano em todo o mundo.

Exemplos de comida não segura incluem alimentos crus ou mal cozinhados de origem animal, frutas e vegetais contaminados com fezes, marisco cru contendo toxinas marinhas, cereais com elevados níveis de aflatoxinas, alimentos de origem animal contaminados com dioxinas e água com conteúdos elevados de metais pesados, como chumbo, cádmio e mercúrio.

Todos os microrganismos que se encontram nos alimentos são maus para a saúde?

Nem todos os microrganismos que se encontram nos alimentos são maus para a saúde. Por exemplo, alguns microrganismos são utilizados na confecção de queijos, iogurtes, cerveja, e vinho e não causam qualquer problema.

Através do aspecto, do cheiro e do gosto podemos ter a certeza que os alimentos são seguros?

Nem toda a comida com bom aspecto, cheiro ou gosto é segura. Alguns microrganismos patogénicos têm elevada toxicidade e não mudam o aspecto, o cheiro ou o gosto dos alimentos. Para além disso, as substâncias químicas também não influenciam muito no aspecto e no cheiro ou mesmo no gosto dos alimentos confeccionados. Pelo contrário, há microrganismos que fazem com que a comida cheire mal ou tenha um gosto desagradável e no entanto não causam doença.

Que cuidados devemos ter para evitar a contaminação dos alimentos em nossas casas?

A Organização Mundial de Saúde recomenda 5 pontos-chave na preparação e armazenamento dos alimentos para manter a comida segura e evitar a sua contaminação:

- 1) Manter uma boa limpeza e higiene das mãos e dos utensílios utilizados na preparação dos alimentos, assim como dos recipientes de transporte e locais de armazenamento.
- 2) Separar os alimentos crus dos cozinhados
- 3) Cozinhar os alimentos a temperaturas adequadas e pelo tempo necessário
- 4) Guardar os alimentos a temperaturas seguras. Por exemplo, a temperatura do frigorífico deve estar abaixo dos 5°C para evitar o crescimento de microrganismos.
- 5) Utilizar água potável e adquirir alimentos seguros (por exemplo, verificar cuidadosamente os rótulos e os prazos de validade.

As refeições devem ser um momento de preocupação sobre a segurança dos alimentos?

As refeições devem ser um momento de comunhão e de celebração com alimentos seguros, saudáveis e nutritivos. Para além disso, cozinhar os alimentos, comer uma refeição e a própria comida em si, têm um papel central em todas as culturas. Por isso devemos ter confiança na segurança dos alimentos que foram preparados para cada refeição.

(Adaptado da OMS em www.who.int/whd/food-safety)

Esta informação não substitui a consulta do seu médico