

>> Cartilha

ALIMENTAÇÃO SEGURA

A maneira como os alimentos são conservados, manipulados e preparados é determinante para que eles permaneçam em boas condições no momento em que serão consumidos. Até mesmo na hora da compra, algumas medidas já são importantes para preservar a saúde. Conheça os cuidados que podem ajudá-lo a ficar longe de contaminações e a aumentar a sua segurança alimentar.



Fontes: Site Ministério da Saúde, Blog da Saúde do Ministério da Saúde, material Guia Veja de Medicina e Saúde – Guia de Alimentação Saudável Vol. 15 /Abril Coleções, site Hospital do Coração, Manual de Alimentação Saudável da Unimed do Brasil.

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico - Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

MANIPULAÇÃO E PREPARO

- Lave bem as mãos com água e sabão sempre que for manipular e consumir alimentos. Essa atitude simples pode prevenir a disseminação de doenças;
- lave e enxágue todos os utensílios que serão utilizados;
- carnes cruas não devem compartilhar utensílios com outros alimentos. O ideal é lavá-los com água e detergente antes de reutilizá-los;
- lembre-se de que a geladeira e o micro-ondas são os lugares mais seguros para descongelar alimentos;
- procure preparar a comida em quantidades adequadas, para tê-la sempre fresquinha e evitar que sobre;
- ao cozinhar alimentos no micro-ondas, tente garantir um cozimento homogêneo: procure posicionar os alimentos que cozinham mais rapidamente no centro do recipiente e deixe nas bordas as partes mais grossas, que demoram mais tempo para cozinhar. Quando for possível, corte os alimentos em pedaços.

CONSERVAÇÃO E ARMAZENAMENTO

- Guarde os alimentos em recipientes limpos, secos e tampados e em locais longe de poeira, insetos e outros animais;
- conserve os alimentos em local longe de produtos de higiene e de limpeza; não deixe alimentos cozidos por mais de duas horas em temperatura ambiente; para quem tem costume de congelar muitos alimentos, colocar rótulos com datas do dia do congelamento e descrição do que contém na embalagem pode facilitar a encontrar o que procura e a ter controle do tempo que o produto está ali;
- ovos podem ser mantidos em suas caixas na geladeira por até um mês. Recomenda-se não guardá-los muito próximo de alimentos que possuem aroma forte, pois os ovos podem absorvê-los e ficar com cheiros desagradáveis;
- conserve pães em embalagem bem fechada em temperatura ambiente (por dois a quatro dias), na geladeira (por sete a 14 dias) ou em congelador (por até seis meses);

- verifique se as embalagens estão furadas, rasgadas ou úmidas;
- não compre pescados que apresentem odor alterado, escamas frouxas, olhos fora de órbitas e sem brilho;
- evite comprar frutas que estiverem muito maduras e verduras murchas;
- escolha frutas, legumes e verduras frescos, com cores brilhantes e sem manchas ou partes estragadas e prefira as frutas da estação.

CUIDADOS ESPECIAIS NO VERÃO

As altas temperaturas facilitam o crescimento de cultura de bactérias, por isso, os cuidados com a conservação dos alimentos precisam ser redobrados no verão. Para diminuir os riscos de intoxicação alimentar e ficar livre de vômitos, diarreias, desidratação e mal-estar, procure adotar alguns cuidados ao se alimentar em praias e clubes:

- Dê preferência a alimentos mais leves, como frutas, verduras e carnes brancas grelhadas;
- escolha picolés feitos à base de água, que ajudam a hidratar o corpo;
- invista no consumo de água de coco natural, pois ela contém alto valor de sais minerais e vitaminas;
- evite alimentos gordurosos, que dificultam a digestão e que têm alto valor calórico, como o espetinho de queijo coalho. Pastéis e churros, além de serem gordurosos, ainda podem ser prejudiciais se a qualidade do óleo utilizado na fritura não for boa;
- não exagere nas bebidas alcoólicas, pois podem piorar a desidratação;
- verifique a temperatura e o cheiro dos alimentos;
- ao comprar um sanduíche natural, confira se o produto está fresco e embalado e refrigerado adequadamente;
- sempre que for comprar algum alimento, verifique a limpeza do local e a higiene do vendedor;
- se possível, leve alimentos de casa, como frutas, água, lanches e biscoitos sem recheios. Além de economizar na praia ou no clube, você também aumentará a sua segurança alimentar.
- a recomendação para conservar grãos e cereais é guardá-los em temperatura ambiente, em um local escuro (por no máximo um ano). A embalagem deve ser mantida bem fechada ou substituída por potes vedados após aberta;
- massas e macarrões devem ser guardados da mesma maneira que os grãos, enquanto secos. Quando frescos, colocá-los na geladeira (por até dois dias) ou congelá-los (por até dois anos);
- carnes devem ser mantidas em sua embalagem original na parte mais fria da geladeira (no fundo). Para congelar, é indicado colocar a carne em sacos próprios impermeáveis, sem tirá-la da embalagem original.

As medidas que aumentam a segurança dos alimentos não podem faltar também em momentos de imprevistos. Por isso, fique atento:

Em caso de corte de energia elétrica:

- Mantenha as portas da geladeira e do congelador fechadas para que a temperatura interna permaneça fria por mais tempo;
- se souber que a falta de energia será prolongada, coloque blocos de gelo para conservar a temperatura da geladeira mais fria possível.

Quando a energia elétrica for restabelecida:

- verifique se os alimentos congelados estão firmes e sem sinais de descongelamento, como acúmulo de líquido e gelo por fora da embalagem;
- descarte alimentos perecíveis que tenham ficado em temperatura acima de 5 graus Celsius por mais de duas horas;
- jogue fora os alimentos que ficaram sem energia elétrica por mais de quatro horas no caso da geladeira, e por mais de 24 horas no caso do congelador;

NA HORA DA COMPRA

- Observe sempre a data de validade dos alimentos;
- deixe para escolher os produtos perecíveis no final das compras;
- não compre alimentos que apresentem sinais de mofo ou cor, consistência e odores alterados;
- observe se as latas apresentam vazamento ou estão estufadas, enferrujadas, amassadas ou meladas;