e book

PROTESTE!
ESCOLHA DIFERENTE

Refeições livres de contaminação

Saiba tudo o que fazer para evitar riscos ao manusear alimentos

Sumário

Mude seus hábitos e evite doenças

A contaminação biológica

A contaminação química

A contaminação física

Como controlar esses perigos

Lavar as mãos corretamente é essencial

Controle as possíveis pragas domésticas

Higienize bem os alimentos

Armazene sem estragar

Prevenção é tudo!

PROTESTE
ESCOLHA DIFERENTE

Diretor Executivo
Fábio Zacharias

Editora Responsável
Manuela Azevedo
MTb 002884/RJ

Multimídia
Priscilla Paradelo (coordenadora), Lívia Bolognani, Lucas Tapajós, Manuela Azevedo e Juan Barbosa (estagiário)

Área Técnica
Alimentação e Saúde
Rafael Moura (coordenador), Fernanda Taveira, Mylla Moura e Adrielle Rodrigues

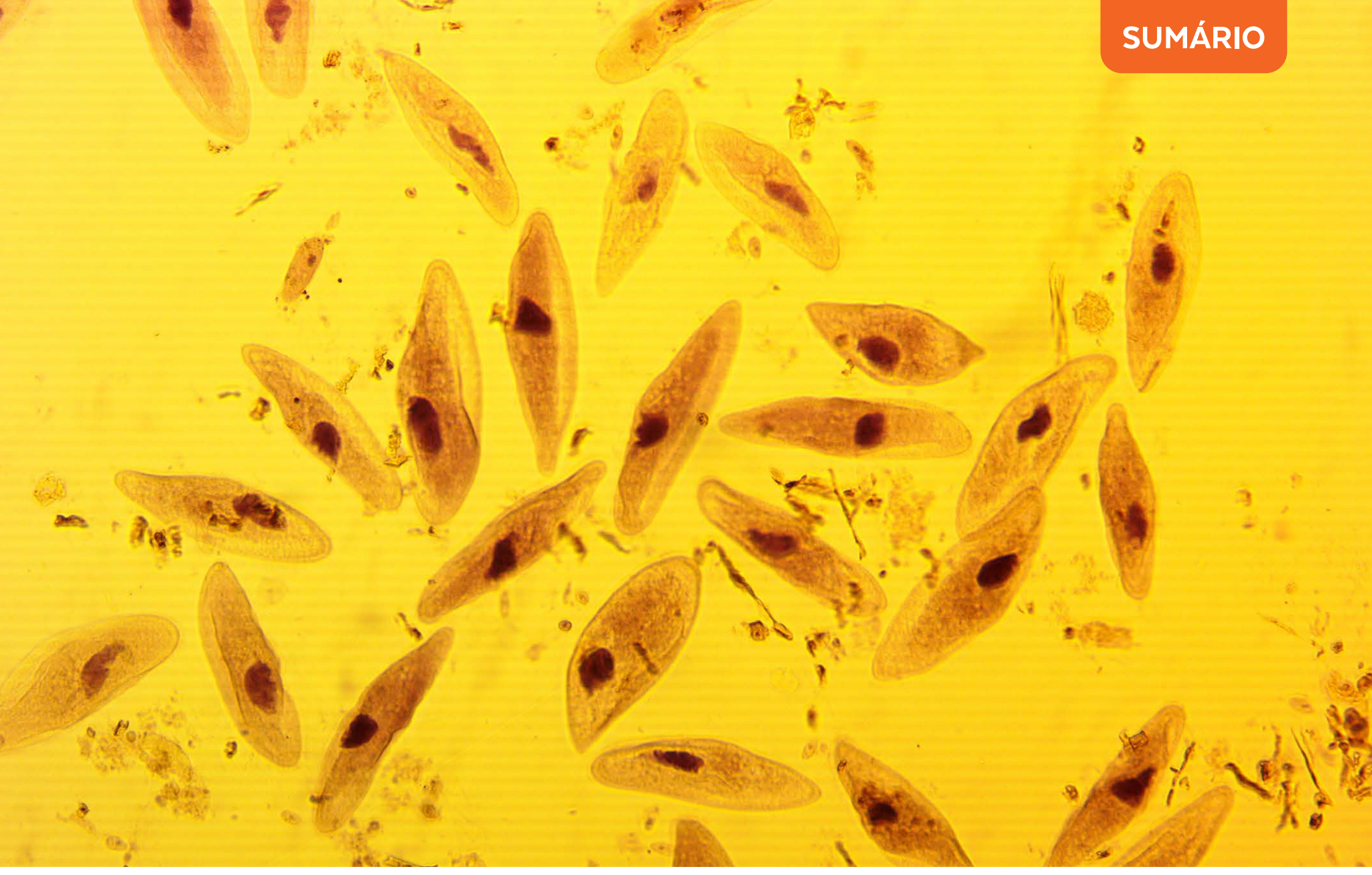
Edição e Arte
JMD Comunicação

Mude seus hábitos e evite doenças

Você já se sentiu mal e, nessa hora, se questionou: “Será que foi alguma coisa que comi?”. Isso, infelizmente, pode acontecer. No dia a dia, não estamos livres de ingerir algum alimento contaminado, seja numa lanchonete ou em nossa própria casa.

A contaminação dos alimentos pode ser classificada em três tipos: biológica, química e física. Neste e-book, você vai entender um pouco mais sobre cada uma delas e, principalmente, vai aprender o que deve fazer para evitar riscos vindos de refeições que podem esconder micro-organismos perigosos.

Mas não fique tão preocupado assim. Você verá que, com nossas dicas, será possível manter a sua saúde alimentar de maneira simples. É tudo uma questão de mudança de certos hábitos, vigiando bem o que compra, como cozinha e como conserva. Confira nas páginas a seguir.



A contaminação biológica

Determinados micro-organismos podem ter aplicações positivas na indústria de alimentos, sendo utilizados, por exemplo, na produção de queijos, iogurtes, cervejas e pães, modificando suas características originais de forma favorável, sem representar riscos à nossa saúde. Porém, existem também os que são prejudiciais à conservação do alimento e ao nosso organismo, podendo ocasionar doenças.

Algumas bactérias, fungos, vírus ou parasitas, quando presentes no alimento, geram contaminação biológica que pode provocar as chamadas Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs). Entre elas, estão a gastroenterite, a hepatite A, a cisticercose (causada pela ingestão dos ovos da tênia, originando diversos problemas, desde simples dores de cabeça e convulsões até demências, cegueira e dificuldades para andar) e o botulismo (doença grave ocasionada pela bactéria *Clostridium botulinum*, que atinge os nervos do corpo e pode ser fatal).

Assim, é importante ficar atento ao alimento que você pretende consumir porque, dependendo do tipo de micro-organismo presente e de sua quantidade, o odor e a aparência já podem estar alterados — e, nesse caso, não coma o alimento. O problema é que, mesmo sem alterações perceptíveis, o alimento pode, sim, apresentar contaminação por micro-organismos causadores de doenças.

Por isso, é fundamental seguir as medidas de prevenção desse tipo de contaminação. Nós devemos, por exemplo:

- Manter a higienização do local e dos utensílios usados.
- Utilizar água potável na preparação dos alimentos.
- Armazenar os alimentos de forma correta (na temperatura ideal).
- Evitar que pessoas doentes cozinhem.
- Atentar para que os alimentos sejam provenientes de fontes confiáveis e que estejam em embalagens íntegras.

Mas de onde surgem esses micro-organismos?

Eles estão presentes em vários locais, como solo e água, e também em insetos, pragas domésticas (baratas, ratos, moscas, etc.) e pessoas (mãos, cabelo, unhas, roupas...). Geralmente, chegam ao alimento por meio de:

Falta de higiene pessoal, pelo contato de mãos sujas ou por tosses e espirros.

Falta de higiene nos utensílios e equipamentos.

Falta de cuidado na preparação e distribuição de alimentos.

Caso não existam certos cuidados com os alimentos, os micro-organismos conseguem se multiplicar muito rapidamente. Por isso, é fundamental que também se tenha um controle da temperatura do alimento, já que, dependendo do micro-organismo, a conservação em geladeiras ou freezers pode diminuir a velocidade de multiplicação, estendendo a durabilidade do produto.

A contaminação química

Ela ocorre quando o alimento entra em contato com produtos químicos contendo compostos tóxicos e irritantes. Seria o mesmo que consumir uma comida envenenada. Podemos prevenir o risco quando realizamos a limpeza dos utensílios de nossa cozinha de forma adequada.
É importante também ter outros cuidados, como:

Não armazenar os produtos de limpeza em conjunto com os alimentos.

Não armazenar enlatados na própria embalagem após abertos.

Não utilizar superfícies e utensílios que possuam vernizes tóxicos.

A contaminação química pode chegar ao alimento por um descuido na indústria, no processo de distribuição e armazenamento ou até mesmo em nossa casa. Por exemplo, algumas carnes podem ter excesso de antibiótico; e vegetais, de agrotóxicos. Mas também ao manipular o alimento em casa, é possível que um descuido gere resíduos de desinfetantes e detergentes em bancadas, utensílios, talheres e instrumentos de apoio. Por isso, regulamentações governamentais e análises rigorosas dos produtos por órgãos confiáveis são tão importantes para o consumidor. Além disso, em nossas casas, devemos manter a atenção redobrada na preparação de alimentos para evitar riscos *(ao longo deste e-book, vamos mostrar como)*.

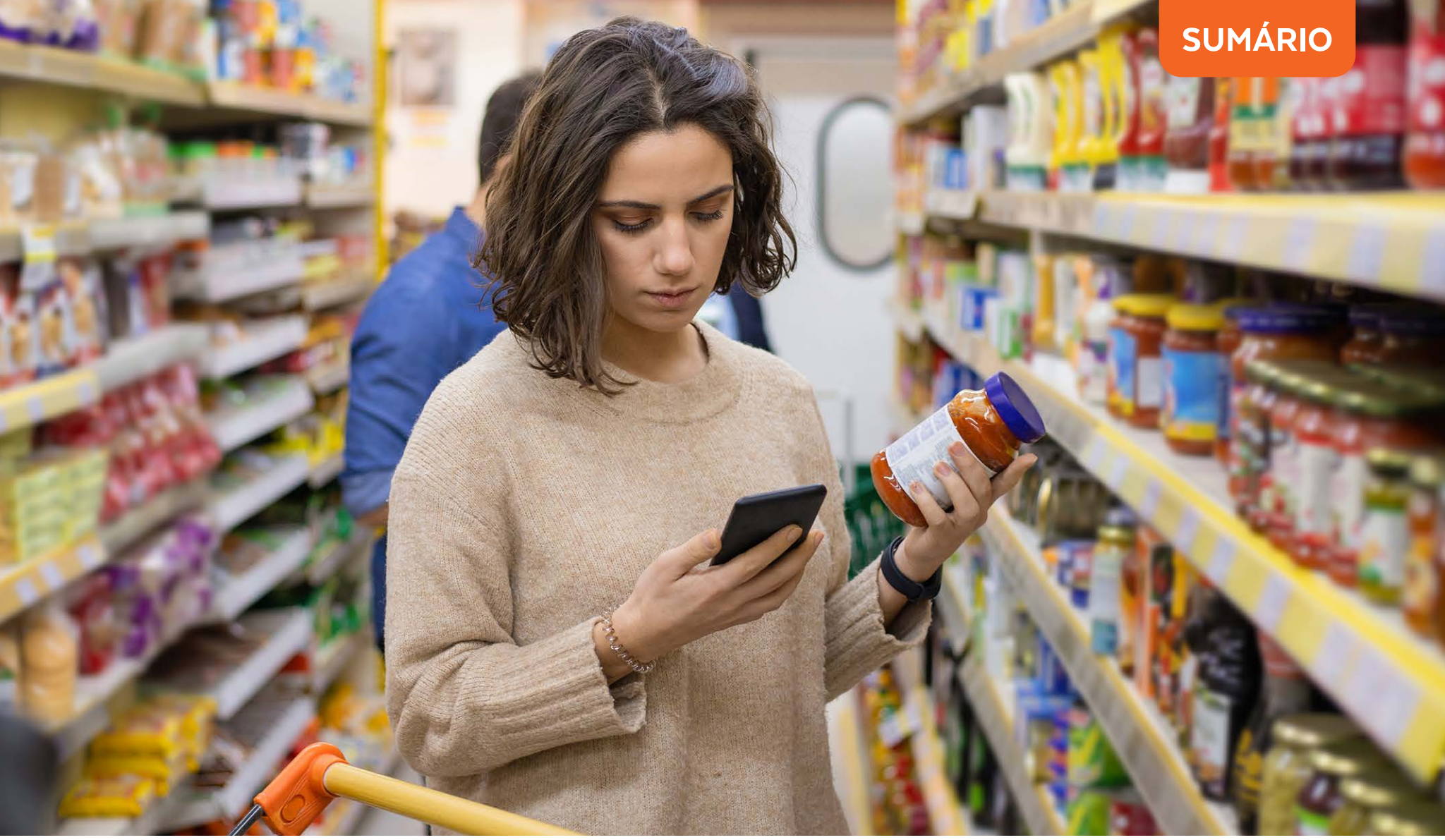
Para completar, a presença de fungos (contaminação biológica) pode gerar toxinas (contaminação química). Há a possibilidade, ainda, de contaminação por metais pesados (como mercúrio, cádmio, cromo e chumbo), que ocorre pelo seu acúmulo na água ou no solo utilizados para a produção alimentícia. O consumo contínuo de metais pesados e resíduos tóxicos pode acarretar fatores de risco para o desenvolvimento de diversos problemas de saúde, como câncer, doenças neurológicas, infertilidade, entre outros.

Porém, é importante destacar que está em vigência, desde 1º de julho de 2022, uma legislação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) — Resolução nº 722 — que estipula novos limites máximos tolerados de contaminantes nos alimentos, incluindo metais pesados. E uma dica importante é estar sempre atento às matérias da PROTESTE, porque a associação faz testes em alimentos e aponta aqueles que podem colocar a saúde do consumidor em risco.

A contaminação física

Já encontrou alguma pedrinha no feijão? Saiba que esse é um exemplo de contaminação física. Outros são: pedaços de metais que se soltam de um equipamento, talheres descartáveis plásticos que acabam quebrando, palitos de fósforo e de dente, lacres, espinhas, partes de crustáceos ou objetos que caiam nos alimentos.

A contaminação física ocorre quando algum corpo estranho entra em contato com o alimento. Para prevenir isso, não devemos utilizar utensílios e superfícies de madeira, vidro ou palha de aço na limpeza dos utensílios. Os contaminantes físicos em alimentos podem causar acidentes, como cortes na boca ou engasgos durante a mastigação, e até mesmos transferir outros tipos de contaminantes para o alimento. Por isso, é sempre válido estar muito atento ao que se está preparando e consumindo.



Como controlar esses perigos

Podemos perceber que o consumo de alguns contaminantes pode ser facilmente evitado por nós mesmos. A mudança nas escolhas e nos hábitos domésticos pode auxiliar — e muito — para que os perigos químicos, físicos e biológicos sejam minimizados. Assim, o processo de escolher os produtos no momento da compra, a forma e o local de preparo dos alimentos em casa e o posterior armazenamento são de extrema importância.

Além dos contaminantes citados nas páginas anteriores, também devemos ter em mente qual é o nosso estado de saúde para que possamos seguir uma alimentação adequada. Precisamos ficar atentos à composição nutricional do que consumimos, e, em caso de hipertensão, diabetes ou obesidade, a atenção tem que ser redobrada. Os alérgicos a algum alimento ou substância também devem evitar comidas que eventualmente entraram em contato com o causador de sua alergia. Para isso, precisam sempre verificar a tabela nutricional, a lista de ingredientes e a lista de alergênicos dos produtos comprados em supermercados.

A seguir, veja de forma mais detalhada como se preservar de contaminações:

Na hora da compra dos alimentos

Avalie o aspecto físico (incluindo cor, textura e cheiro) de frutas, verduras e legumes e a forma como estão sendo armazenados no supermercado.

Opte por alimentos da safra, porque é nesse período que eles estão mais nutritivos e, no geral, em sua melhor forma de conservação.

Verifique o modo como o alimento é armazenado no supermercado também. A conservação adequada é fundamental para a manutenção da qualidade, especialmente daqueles que precisam estar refrigerados, como alguns tipos de carne e laticínios.

Leia a rotulagem nutricional dos alimentos embalados na ausência do consumidor. Isso permite o melhor entendimento da composição nutricional, podendo escolher os mais adequados às suas necessidades e à sua rotina alimentar.

Durante o preparo e a conservação

Como diversos casos da contaminação alimentar ocorrem durante o preparo e/ou conservação dos alimentos em casa, a Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou cinco pontos-chave para a manipulação segura em ambiente doméstico. Confira:

1
Mantenha a limpeza

Como já mencionado, os micro-organismos que causam doenças transmitidas por alimentos podem ser encontrados na terra, na água, nos animais e nas pessoas. Eles são transportados de uma parte a outra por meio das mãos e dos utensílios, das roupas, dos panos, das esponjas e de quaisquer outros elementos que não tenham sido lavados de maneira adequada. Basta um leve contato com eles para contaminar os alimentos.

2
Separe alimentos crus e cozidos

Os alimentos crus, especialmente carne, frango e pescado, podem estar contaminados com micro-organismos perigosos capazes de serem transferidos a outros alimentos, como comidas cozidas ou prontas para o consumo, no processo de preparo ou durante a sua conservação.

3
Cozinhe completamente os alimentos

O correto cozimento mata quase todos os micro-organismos perigosos. Estudos mostram que cozinhar os alimentos de forma que todas as partes alcancem a temperatura de 70ºC garante sua segurança para consumo. Por isso, pedaços grandes de carne, frangos inteiros ou carne moída requerem um especial controle na cocção. E uma dica importante: o reaquecimento adequado elimina micro-organismos que possam ter se desenvolvido durante a conservação dos alimentos.

4
Mantenha os alimentos em temperaturas seguras

Alguns micro-organismos podem se multiplicar muito rapidamente se a comida é conservada à temperatura ambiente, já que necessitam de alimento, umidade, temperatura e tempo para se reproduzir. Abaixo de 5ºC e acima de 60°C, o crescimento microbiano geralmente ocorre lentamente ou é interrompido. Mas alguns micro-organismos patogênicos podem crescer ainda em temperaturas abaixo de 5ºC.

5
Use água e matérias-primas seguras

As matérias-primas, incluindo a água, podem conter micro-organismos e produtos químicos prejudiciais à saúde. Por isso, ao comprarmos produtos crus, devemos tomar medidas preventivas que reduzem o risco, como lavagem e retirada de cascas.

Como tornar a água segura?

Para preparar os alimentos, use somente água potável — ou seja, a mesma que se usa para beber. Por isso, quando a água não é fornecida por um sistema público de abastecimento eficiente, ela deve ser purificada com sistemas de filtração domésticos ou até mesmo a fervura.

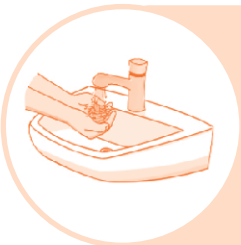
Não se esqueça de trocar os elementos filtrantes (filtros) com a frequência estabelecida pelo fabricante ou sempre que notar algum sinal de falta de eficiência. Após tratada, a água pode ser armazenada em recipiente limpo e bem tampado, em local fora do alcance de animais. Só assim poderá ser usada com segurança para a preparação de alimentos.

E cuidado: galões que foram utilizados com produtos tóxicos (químicos) não devem ser reaproveitados como depósito de água.

Lavar as mãos corretamente é essencial

As mãos podem ser um veículo que transporta micro-organismos para o alimento. Por isso, é sempre fundamental manter as unhas curtas e lavar as mãos de maneira correta e com frequência, principalmente antes de manipular qualquer tipo de alimento, cozinhar ou se preparar para comer.

Veja as instruções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) sobre como lavar as mãos corretamente:



1 Abra a torneira e molhe as mãos.

2 Aplique a quantidade necessária de sabonete para cobrir as duas mãos (siga o recomendado pelo fabricante).

3 Ensaboe a palma das mãos, friccionando-as entre si.

4 Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa), entrelaçando os dedos.

5 Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.

6 Esfregue o dorso de uma palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimentos de vai e vem.

7 Esfregue o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), fazendo um movimento circular.

8 Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), em movimento circular.

9 Esfregue o punho esquerdo com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), em movimento circular.

10 Enxágue as mãos retirando os resíduos dos sabonetes. Evite o contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.

11 Seque as mãos com papel descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Fonte: Adaptação do Guia de Alimentos e Vigilância Sanitária, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Controle as possíveis pragas domésticas

A cozinha deve ser um ambiente livre de ratos, baratas, moscas e outros insetos, já que eles podem transportar micro-organismos que contaminam os alimentos e causar sérias doenças. Além disso, a presença de animais domésticos na cozinha não é recomendada. Evite deixá-los circulando nesse ambiente e, principalmente, não permita que o local das necessidades diárias deles seja muito próximo à cozinha.

Também é importante ter alguns cuidados, seguindo sempre essas dicas:

Deixe a lixeira tampada e remova o lixo com frequência. Isso evita que animais sejam atraídos pelo cheiro em locais onde são preparados os alimentos.

Mantenha os alimentos cobertos e tampe as vasilhas onde eles são preparados e, posteriormente, armazenados.

Deixe o ambiente limpo e arejado.

Evite os 4As: acesso, água, alimento e abrigo para as pragas. Para isso, proteja as entradas e os acessos de ambientes com comidas usando itens de vedação de porta, telas e similares. E, caso necessário, utilize inseticidas para uso doméstico aprovados pela Anvisa, seguindo sempre as recomendações dos fabricantes.

Higienize bem os alimentos

Muitas vezes, ingerimos os alimentos crus e, por isso, o processo de higienização é de extrema relevância. Siga as instruções:

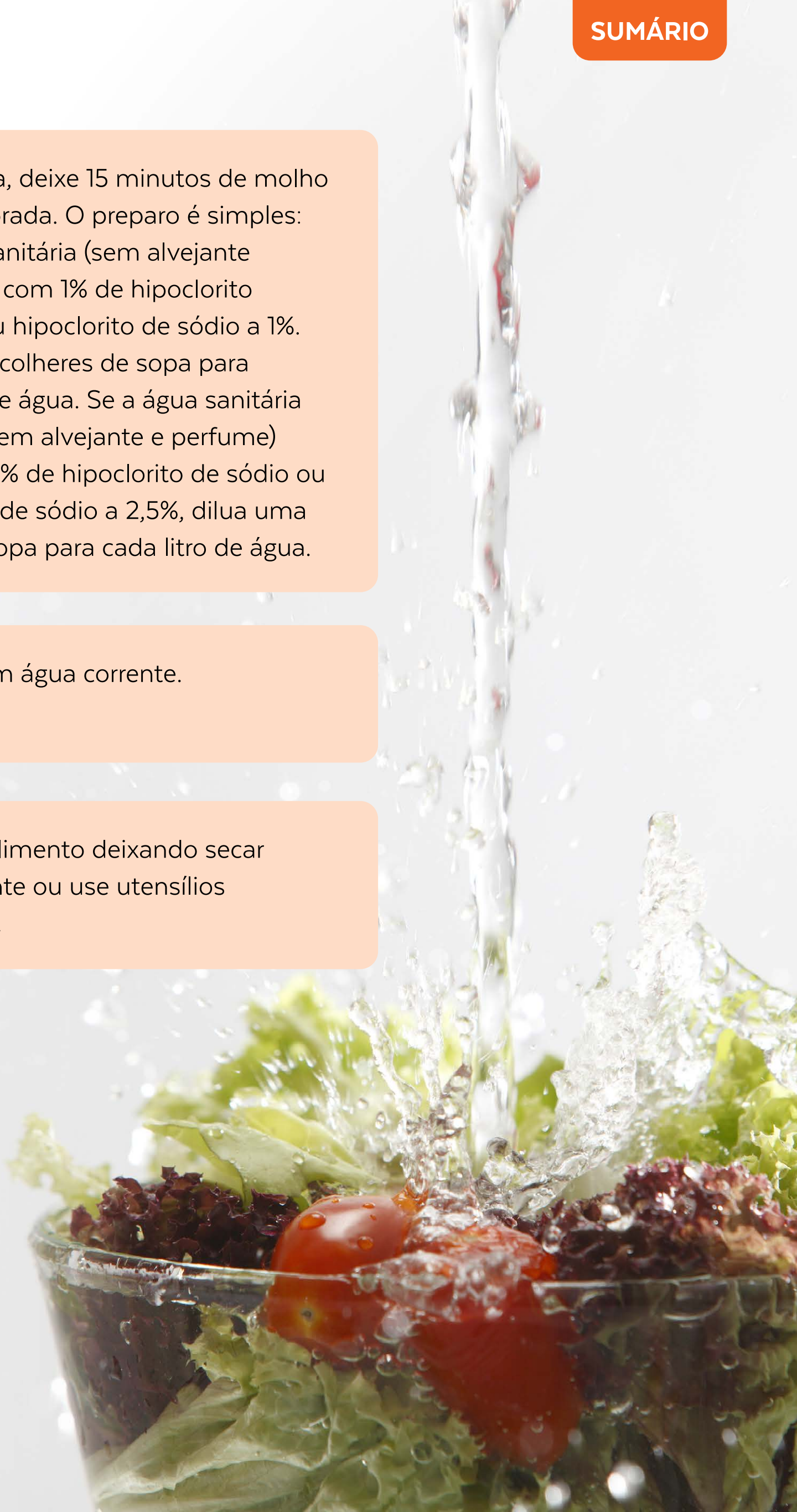
Comece removendo as partes estragadas e machucadas dos alimentos.

Lave em água corrente as verduras, folha a folha. Frutas e legumes também devem ir para baixo da torneira, um de cada vez.

Em seguida, deixe 15 minutos de molho na água clorada. O preparo é simples: use água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%. Dilua duas colheres de sopa para cada litro de água. Se a água sanitária (também sem alvejante e perfume) for com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%, dilua uma colher de sopa para cada litro de água.

Enxágue em água corrente.

Guarde o alimento deixando secar naturalmente ou use utensílios específicos.



Armazene sem estragar

O armazenamento dos alimentos também é muito importante e assegura que eles mantenham a qualidade até que sejam consumidos. Para isso, é preciso levar em conta aspectos como temperatura e umidade do local, além, claro, da data de validade e do prazo de consumo do produto.

No geral, a regra é: produtos não perecíveis não precisam de refrigeração e podem ser armazenados em temperatura ambiente. Já alimentos que estragam mais facilmente e não podem ficar armazenados por muito tempo (incluindo os vegetais) devem ser refrigerados ou até congelados. Fique ligado e evite o desperdício.

Atenção à arrumação de alimentos na geladeira

- Os alimentos prontos para consumo devem ficar nas prateleiras superiores.
- Os alimentos semiprontos, nas prateleiras intermediárias.
- Posicione os produtos crus nas prateleiras inferiores, separados entre si e dos outros itens.
- E atenção: os alimentos armazenados, depois de terem sido manipulados, devem sempre estar protegidos e identificados.

Prevenção é tudo!

Neste e-book, você aprendeu que podem existir ameaças invisíveis nos alimentos — embora algumas sejam capazes de estar bem ao alcance de nossos olhos e de nosso nariz. Mas o principal é não ficar com medo de se alimentar, achando que estará constantemente propício a ter infecções intestinais ou doenças mais graves.

A mensagem aqui é: prevenir é melhor do que remediar. Se você colocar em prática tudo o que foi ensinado nas páginas anteriores, vai garantir uma alimentação livre de riscos de contaminações. Com uma boa mudança de hábitos, o prato que levar à mesa vai ter sempre muito sabor e saúde.

PROTESTE!

ESCOLHA DIFERENTE

Conheça nossos testes, revistas, livros e e-books