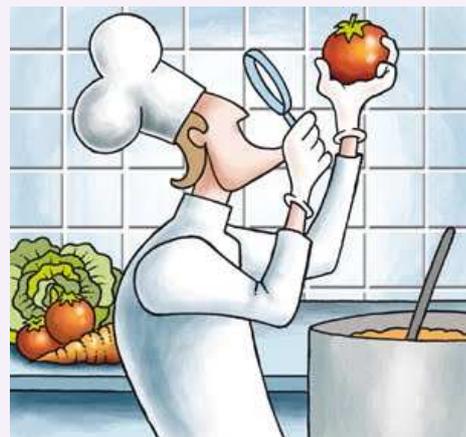




Segurança Alimentar

Os cuidados com a higiene na manipulação de alimentos são fundamentais para controlar a contaminação, evitando a formação de bactérias e problemas de intoxicação e doenças relacionadas ao consumo dos alimentos.

São geralmente causas de contaminação dos alimentos a falta de asseio (cuidados com a higiene), a exposição ao ar livre de alimentos preparados para servir e por fim instalações deficientes e mal cuidadas.



Alimentação fora de casa: cuidados!

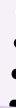
Observe a higiene do local - Para evitar problemas causados por alimentos contaminados ou mal-conservados, o primeiro passo é observar a higiene do restaurante e as condições em que são servidos os alimentos.

As saladas com caldo e que contêm maionese precisam de refrigeração (4° C a 8° C), o que muitos restaurantes não fazem.

Fuja dos alimentos com maionese - Outra dica é evitar o consumo de massas e refeições produzidas com maionese,



Na hora da compra:



Não compre o alimento/produto se a embalagem estiver violada;

Não compre alimento sem a informação de prazo de validade;

Não adquira enlatados ou alimentos em caixa, como leite UHT, amassados. Podem conter pequenas perfurações que permitem a entrada de agentes contaminantes (bactérias);

Observe se os alimentos de origem animal estão com resfriamento adequado.



Cuidados ao armazenar os alimentos:

As **carnes** devem ser retiradas da embalagem de origem e transferidas para potes com tampas;

Os **ovos** devem ser armazenados dentro da geladeira e não na porta. Além disso, devem ser higienizados antes do armazenamento por ser um produto altamente contaminado;

Os **alimentos crus** não devem entrar em contato com os **alimentos prontos**, pois há o risco de contaminação cruzada (bactéria de um alimento para outro).

Alimentos enlatados, como milho, ervilha e sardinha devem ser totalmente consumidos quando abertos. Porém, em caso de sobra, transfira para recipientes com tampa e refrigere;

É bom **lavar os enlatados** antes de armazená-los na prateleira. Abrir enlatados sem antes higienizá-los permite que a sujeira ou agente contaminante entre em contato com o conteúdo da lata.



Onde armazenar os alimentos: potes de vidro ou plástico?



Estudo recente nos EUA mostrou que um composto usado em embalagens plásticas (copos, mamadeiras e potes de alimentos), o bisfenol A, pode causar prejuízos à saúde.

Segundo as pesquisas, esse composto passa do plástico para o alimento, principalmente se forem gordurosos ou ácidos (molho de tomate, queijos, biscoitos, manteiga, etc.). Por isso, tem-se recomendado o uso dos potes de vidro para armazenar alimentos que serão aquecidos ou aqueles já aquecidos.

Organizando a geladeira!

- Na prateleira superior deixe os alimentos que precisam de mais refrigeração, como carnes, ovos e molhos;
- As prateleiras intermediárias restantes podem ser reservadas para guloseimas ou ainda as sobras de alimentos.
- Nas prateleiras inferiores podem ficar produtos ou alimentos que necessitam de menos conservação.
- Na porta devem ficar os alimentos de consumo rápido devido a variação de temperatura do local.
- Coloque os produtos que mais usa de forma visível, para facilitar na hora de procurá-los.

- Já nas gavetas ficam as frutas e verduras. Lembrando que elas devem ser lavadas e armazenadas em saquinhos transparente para então serem guardadas.
- Utilize sempre potinhos ou recipientes com tampa. Eles podem ser retangulares ou quadrados assim poderão ser colocados uns em cima dos outros ocupando menos espaço.
- Não descongele os alimentos em temperatura ambiente. Use o forno microondas se for consumir imediatamente ou deixe o alimento sob refrigeração em tempo suficiente para descongelá-lo.



Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Esse texto foi adaptado com várias matérias sobre o tema Alimentação Saudável.