

DIA MUNDIAL DA SAÚDE – 7 ABRIL 2015

No próximo dia 7 de abril comemora-se mais um Dia Mundial da Saúde, data em que a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi fundada. Anualmente, a OMS seleciona uma área prioritária em saúde pública. O tema para o Dia Mundial da Saúde 2015 será a Segurança Alimentar

(<https://www.youtube.com/watch?v=H6lZypBQ8nA>), um tema de elevada relevância para todas as pessoas no planeta, e com interesse em vários setores da sociedade, incluindo instituições públicas e privadas. A segurança alimentar é uma área da saúde pública que visa proteger a população dos riscos de intoxicação alimentar, promovendo o

consumo de alimentos seguros do ponto de vista microbiológico, químico e físico, através da observação do Codex Alimentarius, um conjunto de normas diretrizes e códigos internacionais de boas práticas em higiene alimentar.

Considerando a atual conjuntura de constrangimento financeiro observado na sociedade portuguesa, são muitos os cidadãos que optam por preparar em casa as refeições que tomam no seu local de trabalho, nomeadamente almoço e merendas, transportando diariamente vários alimentos. Neste contexto, propomos uma reflexão sobre alguns procedimentos que devem ser observados, contribuindo para a segurança alimentar, desde a compra ao consumo dos alimentos.

Comprar os alimentos de uma forma informada






- Leia os rótulos ao comprar e preparar alimentos;
- Informe-se sobre a carga microbiológica ou química de alguns alimentos da região (por exemplo bivalves);



- Saiba como preparar e armazenar alimentos diferentes de outras culturas (por exemplo sushi).

Manusear, armazenar e preparar alimentos de forma segura

- Cumpra as Cinco Chaves propostas pela OMS para uma Alimentação mais Segura:

 <p>MANTENHA A LIMPEZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos e, frequentemente, durante todo o processo; • Lave as mãos depois de ir à casa de banho; • Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos; • Proteja as áreas de preparação e os alimentos de insetos, pragas e outros animais.
 <p>SEPARE ALIMENTOS CRUS DE ALIMENTOS COZINHADOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Separe carne e peixe crus de outros alimentos; • Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou superfícies de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados; • Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, sem contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados.
 <p>COZINHE BEM OS ALIMENTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe; • Cozinhe sopas e guisados a temperaturas acima dos 70 °C; • Assegure-se que os exsudados das carnes são claros; • Aqueça alimentos já cozinhados a temperaturas adequadas e durante o tempo suficiente.
 <p>MANTENHA OS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assegure-se que os alimentos cozinhados não permanecem à temperatura ambiente mais de 2 horas; • Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C); • Mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60 °C) até ao momento de serem servidos; • Descongele os alimentos a baixas temperaturas.
 <p>USE ÁGUA E MATÉRIAS-PRIMAS SEGURAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use água potável ou trate-a para que se torne segura. • Selecione alimentos variados e frescos; • Escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado; • Lave frutas e vegetais, especialmente se forem comidos crus, e mesmo se descascados. • Use apenas alimentos dentro do prazo de validade.

Acondicionar e transportar os alimentos de forma segura

- Acondicione e transporte os alimentos numa mala térmica e com termoacumulador;
- Prepare os alimentos tão próximo do momento de consumo quanto possível;
- Acondicione os alimentos preparados de véspera em recipientes próprios para contactar com alimentos (por exemplo vidro);
- Refrigere os alimentos preparados de véspera no frigorífico;
- Acondicione os alimentos crus separados dos confecionados;
- Lave antecipadamente a fruta ou os hortícolas que consumir crus, acondicionando-os separadamente para transporte;
- Mantenha os iogurtes e sandes, nomeadamente de fiambre, bem refrigerados (por poucas horas em mala térmica com termoacumulador, por mais horas em frigorífico).

Acondicionar e higienizar os utensílios

- Prefira utensílios próprios para contactar com os alimentos (por exemplo loiças de vidro e talheres de inox);
- Acondicione separadamente os utensílios necessários às refeições (por exemplo talheres ou loiças);
- Higienize com detergente os utensílios por cada utilização.

Concluindo, transportar alimentos de casa para consumo no local de trabalho pode constituir uma excelente forma de consumir alimentos saudáveis e seguros, além de proporcionar poupança de tempo e de dinheiro!

Teresa Sofia Sancho
Nutricionista
Departamento de Saúde Pública e Planeamento
Administração Regional de Saúde do Algarve, IP