



CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

Ao final de uma vida inteira, um homem terá consumido cerca de cinquenta toneladas de alimento, o que garantiu a esse indivíduo sua longevidade. No entanto, essa longevidade só acontece de fato se os cuidados básicos foram tomados para que os alimentos atuem de fato como combustível para o organismo, e não como portadores de doenças.

Os alimentos são excelentes substratos onde se desenvolvem numerosas espécies e variedades de microrganismos, por vários fatores ambientais. De todos os microrganismos as bactérias são as de maior participação nos processos de contaminações de alimentos, pois atuam sob numerosos tipos de substratos, sob diferentes faixas de temperatura e condições do meio ambiente.



FIQUE DE OLHO!

Preste atenção nas características do produto antes da compra. Alterações na cor, odor, caixa de leite ou enlatados estufados ou amassados podem ser indicativo de contaminação e podem levar a problemas intestinais de grau leve a graves.



SE LIGA!!

Nas feiras e varejões - Frutas, legumes e verduras ficam expostos ao ar livre durante várias horas, cada dia em uma região de uma cidade. Isto quer dizer que eles sofrem a ação do tempo, do clima, mas sobretudo da manipulação do feirante e dos fregueses, além de exposição à saliva, insetos, ao toque das mãos que, ao mesmo tempo, contam dinheiro. Portanto, lave bem os alimentos.

HIGIENE DOS ALIMENTOS



Significa a proteção dos alimentos contra a contaminação, inclusive aquela causada por bactérias prejudiciais à saúde e por venenos. Vegetais e frutas devem ser bem higienizados antes do consumo. Para uma higienização adequada desses alimentos faça uma solução de hipoclorito ou água sanitária com 1 colher de sopa em cada litro e deixe de molho por 10 minutos. Após lave bem em água filtrada.

CUIDADOS COM ALIMENTOS NO SUPERMERCADO

Observar a cor, odor e sabor característicos;
Verificar a integridade das embalagens;
Conferir dados contidos nos rótulos tais como: registro no órgão competente (S.I.F e M.S.), prazo de validade e conservação (refrigeração, congelamento);
Verificar as condições higiênicas dos estabelecimentos.



AGROTÓXICOS

Uma preocupação atual com relação a contaminação dos alimentos é o uso de agrotóxicos na produção agrícola. Um estudo da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), iniciado em 2001, mostra que muitos dos alimentos que consumimos normalmente estão contaminados.

Entre as amostras analisadas, os alimentos que foram contaminados com maior frequência foram: pimentão, pepino, uva, morango, couve, abacaxi, mamão, alface, tomate e beterraba.

Para se evitar a contaminação por agrotóxicos, o ideal é consumir

produtos orgânicos. Mas, nem sempre é possível, pois tais alimentos são caros e difícil de encontrar nas grandes cidades. Por isso é aconselhável sempre tomar muito cuidado com os produtos, antes de comprá-los, e sempre lavar os alimentos antes de consumi-los.

Assista o filme: O veneno está na mesa - um documentário sobre os riscos da utilização de agrotóxicos para a saúde humana e ambiental (<http://www.youtube.com/watch?v=8RVAgD44AGg>).



ALIMENTAÇÃO SEGURA FORA DE CASA

A maioria dos agentes infecciosos pode ser adquirida através de transmissão fecal-oral, resultante da contaminação de água e alimento por dejetos, direta ou indiretamente. A contaminação pode ocorrer antes, durante ou após o preparo dos alimentos e pode

estar relacionada com a preparação inadequada (alimentos não lavados adequadamente, crus ou mal passados, com a manipulação sem higiene correta (mãos que não foram adequadamente lavadas) ou com o contato com insetos (moscas e baratas).



Para obter mais informações sobre os 5 Ponto- Chave acesse o site: (http://www.anvisa.gov.br/hotsite/cinco_pontos/index.htm).

Algumas dicas:

* Restaurantes, bares, quiosques, barracas e ambulantes devem ser limpos e organizados. Antes de decidir onde vai comer, é preciso observar os cuidados com a segurança dos alimentos.

* Se as pessoas que preparam ou servem o alimentos estão vestidas com roupa limpa, unhas cortadas, cabelo curto ou preso e protegido com touca. E, ao freqüentar restaurante observe se os alimentos lácteos (queijos moles, iogurte, etc.), os embutidos (presunto, salames, etc.) e as saladas estão mantidos sob refrigeração (bem gelados).

* Ao entrar em um estabelecimento não deixe de observar:

→ Se o local está bem conservado, se não há lixo em local inadequado, cheiros estranhos, insetos e animais domésticos.



* Veja também se os alimentos quentes encontram-se em equipamentos capazes de mantê-los em temperatura adequada (bem quente, acima de 60°C).