

Prevenção de doenças transmitidas por alimentos

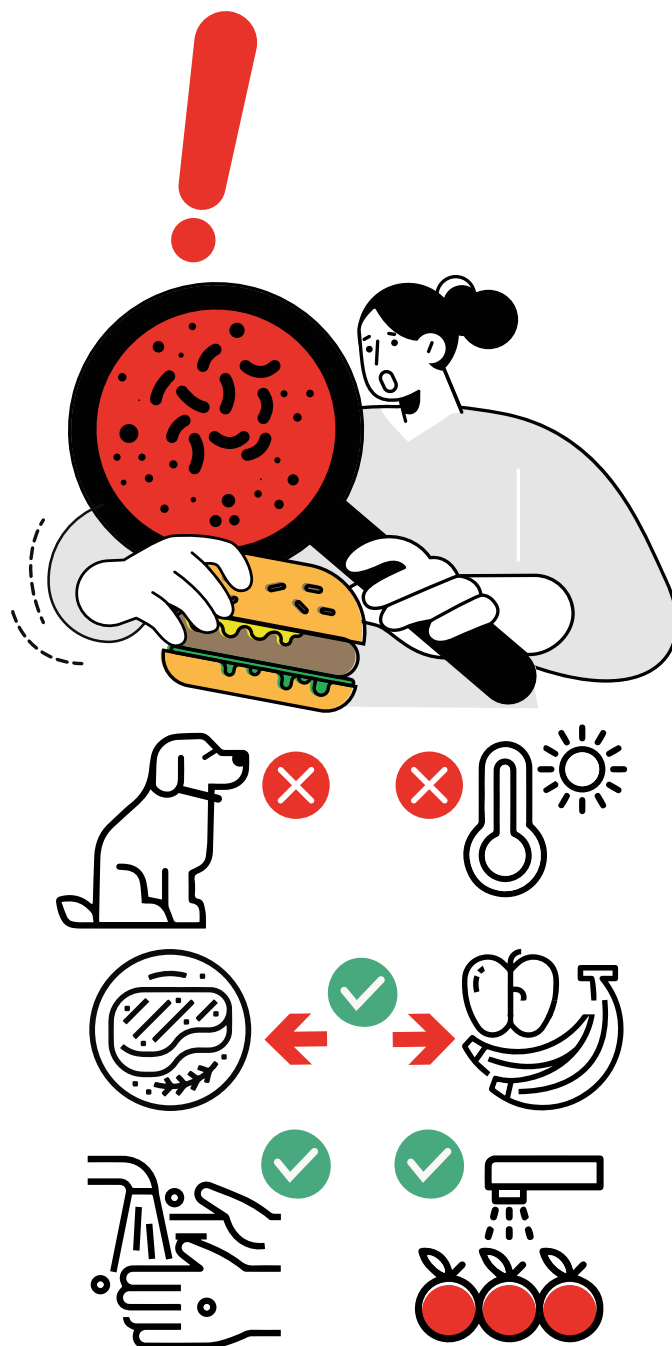
Desde o momento em que se obtém a matéria prima até ao momento em que os alimentos chegam à nossa mesa estes passam por uma série de etapas, todas elas submetidas a controlos para garantir a sua segurança. Contudo, os alimentos poder-se-iam contaminar nalguma fase da cadeia alimentar e, por conseguinte, transmitir infeções e intoxicações alimentares. Algumas destas doenças podem ser graves para determinadas pessoas como, por exemplo, as pessoas com o VIH com um sistema imunitário mais debilitado.

A contaminação de um alimento pode ser de **origem biológica** - produzida por microorganismos (bactérias, vírus, parasitos)-, **origem química** - produzida pela presença de substâncias químicas (contaminação do mar, aditivos não autorizados ou em quantidades que superam os limites autorizados) - ou **origem física** - produzida pela presença de substâncias estranhas ao alimento: penas, plásticos, madeiras, etc.-.

A maioria das infeções e intoxicações de origem alimentar têm lugar no âmbito do lar e para que estas se produzam devem reunir-se as seguintes circunstâncias:

1) Que o microorganismo chegue ao alimento.

Isto pode acontecer por uma manipulação inadequada dos alimentos por, por exemplo, tocar neles sem lavar as mãos, especialmente depois de ir à casa de banho; tossir ou espirrar sobre os alimentos; ou utilizar panos ou utensílios contaminados.



2) Que o microorganismo encontre no alimento as condições favoráveis de temperatura, humidade e nutrientes que lhe permitam multiplicar-se.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, cada ano, mais de 23 milhões de pessoas adoecem na Europa por consumir alimentos contaminados. Destas pessoas cerca de 5000 falecem por complicações após uma intoxicação alimentar. Entre as doenças mais frequentes encontram-se campilobacteriosis, salmonelosis, listeria ou infeções por *Escherichia Coli* (*E. Coli*).

Todas estas doenças partilham os mesmos fatores de risco: temperatura inadequada na conservação dos alimentos; manipulação incorreta; cocção insuficiente; falta de higiene; e contaminação cruzada. Esta produz-se quando se mistura indevidamente alimentos crus e cozinhados, nem se faz um uso diferenciado dos utensílios.

Cinco claves para a segurança alimentar

Todos os elos da cadeia alimentar cumprem um papel e uma responsabilidade para conseguir a segurança alimentar. Os consumidores somos o último elo da cadeia alimentar e temos também a responsabilidade de garantir a segurança dos alimentos, pondo em prática hábitos corretos de higiene e segurança na compra, transporte, conservação, preparação e consumo dos alimentos.

Seguindo estas cinco claves da OMS, não só se previnem doenças por comer alimentos contaminados, mas também se contribui a prevenir outras doenças causadas por manipular animais infetados.

1. Manter a limpeza

- Lavar sempre as mãos antes de preparar alimentos e também várias vezes durante a preparação dos mesmos.
- Lavar sempre as mãos depois de ir à casa de banho.
- Lavar cuidadosamente todas as superfícies e os utensílios utilizados na preparação dos alimentos.
- Proteger os alimentos e a cozinha de insetos, animais domésticos e outros animais (conserva os alimentos em recipientes fechados).

2. Separar alimentos crus e cozinhados

- Separar sempre os alimentos crus dos cozinhados, bem como dos prontos para comer.
- Não utilizar os mesmos utensílios, como facas ou tábuas de cortar, para preparar alimentos crus, como peixe, carne ou frango, e para alimentos cozinhados.
- Conserve os alimentos em recipientes separados para evitar o contato entre crus e cozinhados.

Prevenção de doenças transmitidas por alimentos

3. Cozer, guisar, assar ou fritar completamente

- Ao cozinhar há que evitar que os alimentos fiquem crus por dentro, especialmente a carne, o frango, os ovos e o peixe.
- Assegurar-se que as sopas e os guisados alcancem a ebulição.
- Aquecer bem a comida já cozinhada.

4. Manter os alimentos a temperaturas seguras

- Não deixar os alimentos cozinhados à temperatura ambiente.
- Levar ao frigorífico os alimentos cozinhados tão rápido quanto seja possível, bem como os perecíveis, preferivelmente abaixo dos 5° C.
- Manter a comida já cozinhada que vai ser servida acima dos 60° C.
- Não guardar comida muito tempo, ainda que seja no congelador. Os alimentos para crianças, uma vez preparados, devem consumir-se imediatamente.
- Não descongelar os alimentos à temperatura ambiente, mas sim nas prateleiras e/ou gavetas de baixo do frigorífico.

5. Usar água e alimentos seguros

- Utilizar água potável.
- Selecionar alimentos saudáveis e frescos.
- Não consumir leite não processado, ou seja, que não tenha sido pasteurizado nem esterilizado.
- Lavar as frutas e hortaliças, especialmente se se comerem cruas.
- Não consumir alimentos depois da sua data de validade.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SUBVENCIONA



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



Àrea d'Igualltat i Sostenibilitat Social



COLABORA

