



Contactos

Escola Superior de Biotecnologia - Grupo de Segurança Alimentar  
Rua Dr. António Bernardino de Almeida - 4200-072 Porto  
Tel.: 22 558 00 85 - Fax: 22 558 00 88  
<http://www.esb.ucp.pt/seniores>

Projecto financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian

## REGRAS BÁSICAS PARA PREVENIR AS “INTOXICAÇÕES” ALIMENTARES

As toxinfecções alimentares, vulgarmente designadas **intoxicações alimentares**, são causadas pela presença de bactérias e de outros microrganismos nos alimentos que consumimos.

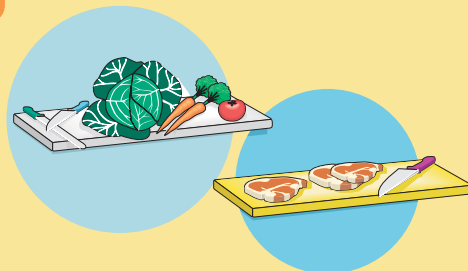
### LAVAR



#### MANTENHA AS MÃOS E AS SUPERFÍCIES BEM LIMPAS!

- Lave as mãos, com água morna e sabão, antes e depois de manusear os alimentos, depois de utilizar a casa de banho, de mexer em animais...
- As mãos devem ser secas com uma toalha de papel ou de pano bem limpa e só utilizada para secar as mãos.
- Lave todos os utensílios e equipamentos de cozinha com água quente e detergente depois de preparar cada alimento e antes de passar ao seguinte.
- Lave e desinfecte os frutos e os vegetais.
- Substitua com frequência as esponjas e os panos de cozinha.

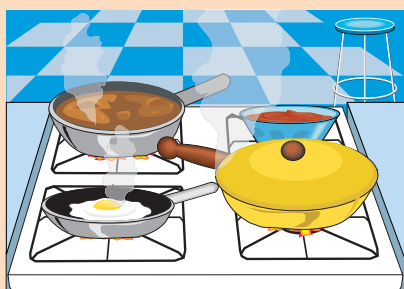
### SEPARAR



#### PREVINA A PASSAGEM DE BACTÉRIAS ENTRE ALIMENTOS!

- Separe no seu saco de compras e no seu frigorífico os alimentos crus e os alimentos prontos a comer.
- Coloque a carne e o peixe nas prateleiras mais baixas do frigorífico de forma a evitar a contaminação de outros alimentos com pingas libertadas.
- Nunca coloque alimentos já confeccionados em pratos onde estiveram previamente carnes, peixes e mariscos crus e frutos ou vegetais não lavados.
- Limpe e desinfecte as tábuas, os pratos e os utensílios de cortar e de preparar alimentos após cada utilização.

### COZINHAR



#### COZINHE BEM OS ALIMENTOS!

- Evite o consumo de carnes “mal passadas”.
- Cozinhe os ovos até a gema e a clara estarem bem firmes.
- O peixe deve ficar opaco e deve separar-se facilmente com um garfo.
- Ferva os molhos, sopas e cremes quando os reaquecer. Todos os outros alimentos devem ser reaquecidos a uma temperatura superior àquela a que vão ser consumidos.
- Entre a preparação e o seu consumo, os “pratos quentes” devem ser mantidos bem quentes.

### REFRIGERAR

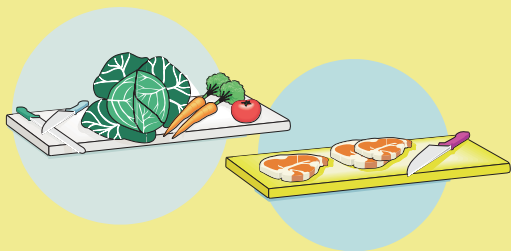


#### ARREFEÇA OS ALIMENTOS RAPIDAMENTE!

- Coloque rapidamente e mantenha sempre no frigorífico os alimentos perecíveis, os alimentos cozinhados, as frutas descascadas ou partidas e os sumos de fruta naturais.
- Descongele os alimentos no frigorífico, em água fria corrente ou no microondas.
- Divida os alimentos, incluindo as sobras, em porções mais pequenas, de modo a arrefecerem mais depressa.
- Não encha o frigorífico para que o ar possa circular no seu interior.
- Certifique-se que a temperatura de funcionamento do seu frigorífico é inferior a 4°C.

– Certifique-se que as contaminações cruzadas são prevenidas (passagem de bactérias de uns alimentos /equipamentos/utensílios/superfícies para os outros):

- Separe os frutos, os vegetais, as plantas e as flores, de modo a que as bactérias do solo que podem conter não passem para os outros alimentos. Todos os esforços devem ser feitos para prevenir a contaminação cruzada.
- Coloque a carne e o peixe em sacos de plástico separados, de modo a que os sucos não escorram e contaminem os outros alimentos que já estão no carrinho ou no cesto.
- Os alimentos crus não devem estar expostos nos mesmos locais que os alimentos já cozinhados. Por exemplo, se camarões já cozinhados estiverem expostos no mesmo balcão do peixe fresco, podem estar já contaminados.
- As facas/tábuas/máquinas de fatiar utilizadas para alimentos crus (por exemplo a carne) não devem ser as mesmas utilizadas em alimentos já preparados (por exemplo o fiambre ou o queijo).



– Terminadas as compras, deve chegar a casa o mais rápido possível e, de imediato, colocar os alimentos refrigerados e os congelados no frigorífico e no congelador, respectivamente.

Não esqueça: Alerta os responsáveis pelos estabelecimentos sempre que detectar alguma situação que possa colocar em risco a segurança dos alimentos e a saúde pública.

Este folheto é o primeiro de uma série de folhetos que pretendem, de uma forma simples e resumida, divulgar um conjunto de informações e conselhos práticos, de modo a contribuir para a prevenção das toxinfecções alimentares e para uma melhoria da segurança e higiene alimentares.



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA  
Escola Superior  
de Biotecnologia

## Contactos

Escola Superior de Biotecnologia  
Grupo de Segurança Alimentar

Rua Dr. António Bernardino de Almeida  
4200-070 Porto  
Tel.: 22 558 00 85  
Fax: 22 558 00 88  
<http://www2.esb.ucp.pt/twt/segalimentar/>

Projecto financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian

# PREVENÇÃO DAS “INTOXICAÇÕES” ALIMENTARES

ALGUNS CONSELHOS PARA  
A COMPRA DE ALIMENTOS



ENVELHECER MELHOR  
Projecto Segurança Alimentar  
para a Geração Sénior

Novembro de 2003



## Introdução

Muitos dos casos de diarreia, de vômitos e de mal-estar de que sofremos são toxinfecções alimentares (vulgarmente conhecidas como “intoxicações”), causadas pela presença de bactérias nos alimentos que consumimos. A gravidade das toxinfecções alimentares é variável, podendo os sintomas desaparecer rapidamente ou então progredir para situações graves e, em algumas circunstâncias, até fatais.

Algumas pessoas, nomeadamente as crianças, as grávidas, os idosos e os doentes, apresentam um maior risco de contrair estas doenças. No caso dos idosos, este risco acrescido resulta do enfraquecimento dos sistemas naturais de defesa do nosso organismo. Os sintomas mais comuns de uma toxinfecção alimentar incluem diarreia (algumas vezes com sangue ou pús nas fezes), dores abdominais fortes, febre, dores de cabeça, vômitos e, geralmente, um enorme cansaço. Se apresentar algum dos sintomas descritos anteriormente deve procurar imediatamente cuidados médicos.

## Como prevenir?

Um número muito reduzido de erros no manuseamento dos alimentos é responsável por uma percentagem elevada de toxinfecções alimentares.

Alguns cuidados na compra, na preparação e no armazenamento de alimentos poderão reduzir a incidência destas doenças.

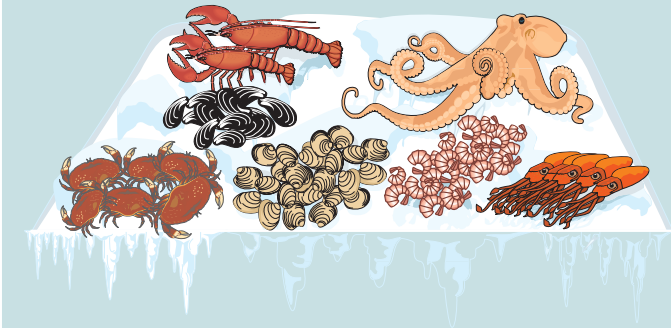
## Como comprar os alimentos

– Selecciono o local de compra:

- Prefira estabelecimentos onde a higiene e a organização sejam evidentes.
- Alguns alimentos não devem ser comprados em feiras e mercados; as condições de higiene e de refrigeração podem não ser as melhores.

– Consulte sempre no rótulo de cada embalagem:

- Prazos de validade: nunca compre alimentos fora de prazo.
- Condições especiais de conservação e de utilização: alguns alimentos precisam de condições de conservação e/ou de utilização especiais, como por exemplo, os congelados.
- Composição do alimento: caso seja alérgico a algum alimento, a identificação do ingrediente a que é alérgico evitará um consumo inadvertido.



- Não compre latas que estejam inchadas ou amolgadas, nem frascos sem o selo de garantia ou que estejam a derramar líquido.
- Verifique se os ovos estão intactos, limpos e carimbados.
- Não compre vegetais ou legumes amarelecidos, murchos ou pisados: estes são sinais de que estiveram expostos a condições inadequadas de transporte ou de armazenamento.
- Deixe para o fim a compra de alimentos congelados ou refrigerados.
- Verifique se os produtos congelados não apresentam sinais de descongelação. Verifique se as arcas congeladoras não estão demasiado cheias. Os produtos podem estar numa zona a temperaturas demasiado elevadas.
- Sempre que possível, verifique a temperatura dos equipamentos de refrigeração (inferiores a 5°C) e de congelação (inferiores a -18°C).
- Os alimentos congelados e os refrigerados devem ser transportados em sacos isotérmicos.





## Introdução

Muitos dos casos de diarreia, vômitos e mal-estar de que sofremos são intoxicações alimentares, causadas pela presença de bactérias nos alimentos que consumimos. A gravidade das intoxicações alimentares é variável, podendo os sintomas desaparecer rapidamente ou então progredir para situações graves e, em algumas circunstâncias, até fatais.

As crianças, as grávidas, os idosos e os doentes contraem intoxicações mais facilmente e os efeitos são, por vezes, muito sérios. No caso dos idosos, este risco maior resulta do enfraquecimento dos sistemas naturais de defesa do nosso organismo. Os sintomas mais comuns de uma intoxicação alimentar incluem diarreia (algumas vezes com sangue ou pús nas fezes), dores abdominais fortes, febre, dores de cabeça, vômitos e, geralmente, um enorme cansaço. Se apresentar algum destes sintomas deve procurar cuidados médicos.

## Como prevenir?

Um número pequeno de erros no manuseamento dos alimentos é responsável pela maior parte das intoxicações alimentares. Alguns cuidados na compra, preparação e armazenamento dos alimentos poderão reduzir em muito o risco de se contrair estas doenças.

## Como preparar e armazenar alimentos com segurança.



### LAVAR:

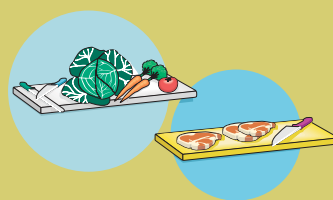
- Lave as mãos com água morna e sabonete antes e depois de manusear os alimentos, depois de utilizar a casa de banho e de mexer em animais.

- Lave os legumes e a fruta muito bem antes de os descascar e cortar. Os legumes para consumo em cru, depois de preparados, devem ser desinfectados em água com lixívia (1 colher de chá por litro de água durante 30 minutos; lavar com água antes de consumir) ou com vinagre.

- Lave frequentemente as suas tábuas, pratos, facas, garfos e demais utensílios com água quente e sabão, depois de preparar cada alimento e antes de passar ao seguinte.

- Utilize tábuas de cortar de plástico ou de qualquer outro material não poroso. Estas tábuas devem ser lavadas de preferência na máquina de lavar louça, ou então com água bem quente e sabão.

- Prefira o papel de cozinha para limpar mesas ou bancadas. Se limpar com panos de cozinha, lave-os com frequência na máquina de lavar roupa, num ciclo de alta temperatura.



### SEPARAR:

- Separe sempre os alimentos crus (carnes, peixes, frutos e legumes) dos alimentos prontos a comer, quer no saco de compras, quer no frigorífico.

- Coloque a carne e o peixe fresco nas prateleiras mais baixas do frigorífico, por forma a evitar a contaminação de outros alimentos com pingas libertadas.

- Use utensílios diferentes na preparação de alimentos crus e de produtos prontos a comer.

- Nunca coloque alimentos já confeccionados em pratos onde estiveram previamente carnes ou peixes, mariscos crus e frutos ou vegetais não lavados.

### COZINHAR:

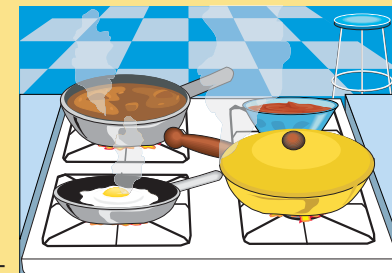
- Os alimentos, e em particular as carnes, devem ser sempre bem cozinhados.

- Certifique-se, ao cozinhar os ovos, que a gema e a clara ficam bem firmes.

- O peixe deve ficar opaco e deve separar-se facilmente com um garfo.

- Ferva os molhos, sopas e cremes quando os reaquecer. Aqueça outro tipo de sobras de forma a que toda a comida fica bem quente (pelo menos a 70°C).

- Cozinhe sempre os alimentos completamente. A pré-cozedura dos alimentos permite às bactérias multiplicarem-se de tal forma que a cozedura subsequente pode não ser suficiente para as destruir.



### REFRIGERAR:

- Os alimentos mais perecíveis devem ser mantidos sempre no frigorífico.

- Coloque no frigorífico ou no congelador os alimentos perecíveis, os alimentos cozinhados ou as sobras, no máximo em 2 horas.

- Descongele os alimentos no frigorífico, em água fria corrente

ou no microondas. Depois de descongelados, os alimentos devem ser cozinhados de imediato.

- Divida os alimentos em porções pequenas, de modo a que refrigerem rapidamente.

- Nunca encha o frigorífico. O ar frio deve circular para manter as temperaturas adequadas a todos os alimentos armazenados.

- Mantenha as marinadas no frigorífico, nunca na banca à temperatura ambiente.





## A dieta alimentar saudável para os mais velhos

Está cientificamente provado que uma dieta alimentar saudável deve incluir uma grande variedade de alimentos e que a selecção dos alimentos que se consomem ajuda a reduzir a incidência de doenças crónicas, tais como doenças cardíacas, cancro, diabetes e osteoporose.

Para as gerações séniores, alguns alimentos que se pensam apropriados podem constituir um risco adicional para a saúde, dados os níveis de bactérias presentes nesses alimentos, quando crus ou pouco cozinhados.

### Assim, as pessoas mais velhas devem evitar o consumo de:

- Carnes, peixes e mariscos crus ou pouco cozinhados.
- Leite cru (leite cru é aquele que não foi pasteurizado ou ultrapasteurizado).
- Queijos produzidos com leite cru, principalmente os de pasta mole.
- Ovos crus ou produtos à base de ovos crus ou pouco cozinhados, incluindo molhos de saladas, cremes de bolos, maioneses caseiras, doces de colher caseiros e gemadas.
- Sumos de fruta naturais preparados com antecedência e frutas cortadas que não estejam no frigorífico.

Este folheto é o segundo de uma série de folhetos que pretendem, de uma forma simples e resumida, divulgar um conjunto de informações e conselhos práticos, de modo a contribuir para a prevenção das toxinfecções alimentares e para uma melhoria da segurança e higiene alimentares.



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA  
Escola Superior  
de Biotecnologia

### Contactos

Escola Superior de Biotecnologia  
Grupo de Segurança Alimentar

Rua Dr. António Bernardino de Almeida  
4200-072 Porto  
Tel.: 22 558 00 85  
Fax: 22 558 00 88  
<http://www.esb.ucp.pt/twt/seniores/>

Projecto financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian

## PREVENÇÃO DAS INTOXICAÇÕES ALIMENTARES

### PREVENIR A CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS



**ENVELHECER MELHOR**  
Projecto Segurança Alimentar  
para a Geração Sénior

Setembro de 2004