

Temperatura e higiene garantem segurança dos alimentos

15/10/2009
Saúde & Lazer Online

Dados epidemiológicos do Ministério da Saúde indicam que mais de 45% das doenças transmitidas por alimento ocorrem nas residências. A principal forma de contaminação desses produtos dentro do lar dos brasileiros está relacionada ao manuseio incorreto e a conservação inadequada de alimentos.

Para evitar esse tipo de doença, responsável por cerca de 670 surtos com 13 mil doentes todo ano, a população precisa estar atenta a cuidados de higiene e a temperatura de armazenagem dos alimentos. "Existem mais de 250 tipos de doenças transmitidas por alimentos que podem causar desde uma simples diarreia até efeitos mais graves", explica Maria Cecília Brito, diretora da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

No que diz respeito à higienização, é preciso lavar as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos e, freqüentemente, durante todo o processo. Os equipamentos, superfícies e utensílios, como facas ou tábuas de corte, também devem estar limpos.

O local onde o alimento será preparado tem que estar protegido de insetos, pragas e outros animais. "As superfícies que entrem em contato com os alimentos, como bancadas de cozinhas e as tábuas de corte, devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos que favoreçam o acúmulo de líquido e sujeiras", orienta Maria Cecília.

Outra preocupação é a temperatura em que os alimentos são armazenados. Quando as condições do alimento são ideais para os micróbios, uma única bactéria pode se multiplicar em 130.000 em apenas 6 horas. Mantendo a temperatura abaixo dos 5 °C e acima dos 60 °C, sua multiplicação é retardada ou mesmo evitada.

Por isso, é importante que não deixar alimentos cozidos por mais de duas horas à temperatura ambiente. Os alimentos perecíveis devem ser refrigerados, preferencialmente abaixo de 5° C, e os cozidos quentes (acima de 60° C) até o momento de serem servidos.

O descongelamento de alimentos nunca deve ser feito à temperatura ambiente. "Esse procedimento deve ser efetuado em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C ou em forno de microondas quando o alimento for submetido imediatamente ao cozimento" afirma a diretora da Anvisa.

Os alimentos também não podem ser armazenados durante muito tempo. O prazo máximo de consumo do alimento preparado deve ser de 5 (cinco) dias, mesmo que conservado sob refrigeração.

Dicas para alimentos seguros:

- Mantenha a geladeira, o congelador e o freezer nas temperaturas adequadas. A temperatura da geladeira deve ser inferior a 5°C.
- Limpe periodicamente a geladeira, o congelador e o freezer e verifique a data de validade dos produtos armazenados.
- A geladeira não deve ficar muito cheia de alimentos e as prateleiras não devem ser cobertas por panos ou toalhas, porque isso dificulta que o ar frio circule.
- Verifique regularmente se a geladeira está funcionando de forma adequada e se as borrachas das portas estão em boas condições, garantindo o isolamento térmico.
- Abra a geladeira somente quando necessário e mantenha a porta aberta pelo menor espaço de tempo para evitar flutuações de temperatura.
- Armazene adequadamente os alimentos na geladeira: prateleiras superiores para comidas prontas e alimentos industrializados prontos para o consumo; prateleiras do meio para produtos pré-preparados e prateleiras inferiores para alimentos crus.

- Não guarde alimentos por muito tempo, mesmo que seja na geladeira. O alimento preparado (comida ou refeição) não deve ser conservado na geladeira por mais de cinco dias.

- Não descongele os alimentos a temperatura ambiente. Use o forno microondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe o alimento sob refrigeração em tempo suficiente para descongelá-lo. Alimentos em pequenas porções podem ser cozidos diretamente sem prévio descongelamento.

- Nunca utilize alimentos após a data de validade. Para alimentos que necessitam de condições especiais de conservação depois de abertos, observe as recomendações do fabricante quanto ao prazo máximo para consumo.