



# Prevenção de doenças transmitidas por alimentos: 5 Pontos-Chave para uma Alimentação Segura.

Antes de viajar, consulte um serviço de saúde para obter orientação sobre os riscos de exposição a doenças no local de destino, a necessidade de se vacinar ou outras medidas de prevenção. Não se esqueça de levar em sua bagagem Sais de Reidratação Oral (SRO) e qualquer outro medicamento indicado pelo médico que possa precisar durante a viagem.



## Mantenha a higiene



Lave as mãos com frequência e sempre antes de manusear ou consumir alimentos.

Existem muitos microorganismos perigosos dispersos no solo, na água, nos animais e nas pessoas, os quais podem ser veiculados aos alimentos por meio das mãos. Tenha isto em mente quando for a feiras ou mercados onde possa tocar em alimentos crus, em especial carne crua, e lave as mãos em seguida. Nestes locais há animais vivos que transmitem diversas doenças, entre elas a gripe aviária. Deste modo, evite toque e todo contato próximo com estes animais.

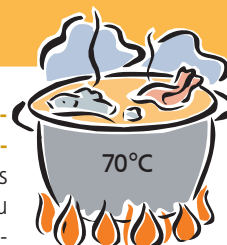
## Separe os alimentos crus dos cozidos



Quando comprar alimentos de vendedores ambulantes ou comer em bufês de hotéis e restaurantes, verifique se **os alimentos cozidos não estão em contato com os alimentos crus, evitando contaminar um ao outro. Evite consumir alimentos crus, exceto frutas e verduras que possam ser descascadas.**

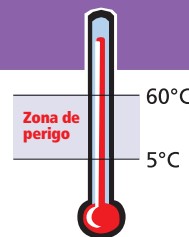
Os pratos que contêm ovos crus ou pouco cozidos, como a maionese caseira, alguns molhos e determinadas sobremesas (ex.: mousse) podem ser perigosos. Alimentos crus contêm microorganismos perigosos (ou patogênicos) que podem contaminar os alimentos previamente cozidos através do contato direto e, por conseguinte, acarretam a reintrodução de bactérias que causam doenças em alimentos já cozidos e seguros.

## Cozinhe muito bem os alimentos



Em geral, **certifique-se de que seus alimentos estão bem cozidos e são mantidos quentes.** Evite, em especial, mariscos crus, carne de ave com coloração rosada ou cujo suco esteja rosado, carne picada ou hambúrgueres que ainda não estejam completamente cozidos já que podem conter microorganismos perigosos. O cozimento adequado elimina quase todos os microorganismos perigosos e é um dos métodos mais eficazes para garantir o consumo seguro dos alimentos. Entretanto, é essencial que todas as partes do alimento sejam completamente cozidas, tendo atingido, pelo menos, a temperatura de 70°C.

## Mantenha os alimentos em temperaturas seguras



Alimentos cozidos que são mantidos a temperatura ambiente por várias horas constituem outro grande risco de doenças de origem alimentar. **Evite o consumo desses alimentos oferecidos em bufês, mercados, restaurantes e barracas de comida nas ruas se identificar que não são mantidos quentes, refrigerados ou congelados.** Os microorganismos podem se multiplicar rapidamente nos alimentos armazenados a temperatura ambiente. A conservação dos alimentos sob refrigeração ou congelamento (temperaturas inferiores a 5° C) ou bem quentes (temperaturas superiores a 60°) diminui ou interrompe a proliferação de microorganismos.

## Use água tratada e ingredientes seguros

Sorvetes, água, gelo e leite cru podem ser facilmente contaminados por microorganismos perigosos ou substâncias químicas se forem preparados com ingredientes contaminados. Em caso de dúvidas sobre a procedência e manuseio dos mesmos, não os consuma.

**Retire a casca de todas as frutas e verduras se for comê-las cruas.** Não coma frutas e/ou verduras com "machucados", com a casca perfurada ou amassados, pois pode ocorrer a formação de compostos químicos tóxicos, denominados microtoxinas, produzidos por microorganismos perigosos em alimentos estragados ou com bolor. As verduras de folhas (saladas verdes) podem conter microorganismos perigosos que são difíceis para eliminar. Se não estiver seguro das condições de higiene destes vegetais, não os consuma.

**Sempre que possível, prefira o consumo de água mineral engarrafada,** contudo certifique-se de que o lacre não está violado. **Se desconfiar da segurança da água, ferva-a adequadamente para eliminar todos os microorganismos perigosos.**

Quando não for possível ferver a água, pode-se recorrer ao microfiltro e aos desinfetantes específicos, conforme indicação do fabricante (ex.: 3 gotas de hipoclorito de sódio 2,5% a cada litro de água). Bebidas engarrafadas ou em outro tipo de embalagem geralmente são seguras para o consumo.

