



A segurança alimentar está nas suas mãos



Os alimentos são fonte de vida, de saúde e de prazer. Mas podem também representar riscos para a nossa saúde, quando ingerimos alimentos contaminados. Por isso, os consumidores devem ter a certeza de que os alimentos disponíveis no mercado para consumo são nutritivos, saborosos e seguros.

A maioria das toxinfecções alimentares tem origem nas cozinhas domésticas. Daí que seja muito importante os consumidores conhecerem e adotarem boas práticas que os ajudam a proteger-se, a si mesmos e às suas famílias, assegurando bem-estar e afastando doenças. Descubra com a TANE Konsumidor as boas práticas de higiene e segurança na hora de comprar, conservar e cozinhar os alimentos.



Segurança alimentar

A Segurança Alimentar refere-se à possibilidade de as pessoas terem acesso a alimentos seguros para a sua saúde e integridade física, nas quantidades adequadas às suas necessidades nutricionais e com a qualidade e diversidade adequada a uma alimentação saudável que propicie o seu desenvolvimento e bem-estar.

A importância da segurança alimentar

Os alimentos também podem representar riscos para a nossa saúde. A ingestão de alimentos contaminados por substâncias nocivas e indesejáveis, como certos micro-organismos, produtos químicos e outros elementos utilizados no processo de produção, pode ter efeitos nocivos e graves para a saúde.

O papel dos consumidores na segurança alimentar

Todos têm um papel a desempenhar na segurança alimentar. Os agentes económicos têm de obedecer a regras específicas na produção, transformação, transporte e venda de alimentos.

Da mesma forma, os consumidores têm o dever de conhecer e respeitar as regras básicas de higiene e segurança na escolha dos alimentos, no transporte, conservação, manipulação e confeção dos alimentos em casa, até ao seu consumo. Na verdade, a maioria das toxinfecções tem origem nas cozinhas domésticas.

O uso inadequado das temperaturas para a conservação e confeção dos alimentos, bem como a falta de condições de higiene dos manipuladores e das cozinhas, constituem as principais formas pelas quais os micro-organismos contaminam os alimentos.

Respeitando regras básicas de higiene e segurança, os consumidores irão reduzir as possibilidades de contaminação dos alimentos, em particular o desenvolvimento dos micro-organismos que estão na origem de intoxicações e infeções alimentares.

Os alimentos mais facilmente contaminados

Todos os alimentos podem ser contaminados se não forem seguidas as necessárias precauções, mas alguns são mais suscetíveis de contaminação por micro-organismos.

Os alimentos perecíveis mais facilmente contaminados são: a carne, o peixe, os produtos lácteos, os ovos e os produtos que contêm ovos (como a maionese e os bolos de pastelaria). Os micro-organismos são seres-vivos e também gostam dos alimentos mais nutritivos.

Micro-organismos

Os micro-organismos são seres vivos apenas visíveis ao microscópio e que, sempre que encontram as condições adequadas, se reproduzem. Para isso precisam de alimentos (em especial os mais nutritivos), humidade e temperaturas entre 5 e 65°C e tempo. Por exemplo, um pedaço de carne, deixado à temperatura ambiente, durante algumas horas, favorece o desenvolvimento destes micro-organismos.

Nem todos os organismos são maus. Alguns até são úteis, como os que encontramos em produtos lácteos (iogurte e queijo) e produtos fermentados.

Depois há aqueles que degradam e alteram os alimentos e, até podem ser fáceis de detetar se observarmos a cor, forma, textura, cheiro e sabor dos alimentos.

Os micro-organismos patogénicos, regra geral, não são detetáveis pela simples observação. Estes são os que provocam toxinfecções e põem em perigo a nossa saúde.

Por isso, devemos ter cuidado para evitar que se desenvolvam nos alimentos ao encontrarem condições ideais para se reproduzir.

Os sintomas podem manifestar-se horas ou dias depois da sua ingestão, e podem ir desde vómitos, náuseas e diarreias até febre, dores abdominais e dores de cabeça. Em alguns casos ou sem o devido tratamento, podem levar à morte.

Siga 5 regras chave da Organização Mundial de Saúde (OMS) e garanta a sua segurança alimentar!

Regra chave 1 – Mantenha a limpeza



Lave as mãos antes e durante a preparação dos alimentos, bem como depois de ir à casa de banho.

Lave e desinfete todas as superfícies e equipamentos usados na preparação dos alimentos.

Proteja os alimentos de insetos, pragas e outros animais.

Regra chave 2 - Separe alimentos crus dos alimentos cozinhados

Utilize utensílios diferentes, tal como as tábuas de cortar ou as facas, para manipular os diferentes alimentos cozinhados e crus (vegetais, legumes, carne, peixe ou outros).

Guarde os alimentos crus e cozinhados em recipientes separados e bem fechados para evitar o contato entre eles.



Regra chave 3 - Cozinhe bem os alimentos



Cozinhe bem os alimentos, especialmente a carne, ovos e peixe.

Ferva os alimentos como sopas e refogados para assegurar que alcançaram 70°C.

Reaqueça completamente a comida já cozinhada.

Regra chave 4 - Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

Não deixe alimentos cozinhados à temperatura ambiente por mais de 2 horas.

Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (a menos de 5 °C).

Mantenha os alimentos cozidos quentes (acima dos 60 °C) até serem servidos.

Não descongele alimentos à temperatura ambiente.



Regra chave 5 – Utilize água e matérias primas seguras



Utilize água potável ou trate-a para que seja segura. Pode fervê-la durante 5 minutos (mínimo) ou colocar 2 gotas de lixívia por litro de água 30 minutos antes de usar.

Selecione alimentos seguros e frescos, observando sinais de degradação e verificando se estão bem armazenados e conservados.

Lave as frutas e vegetais, especialmente se forem consumidos crus, em água corrente.

Para sua segurança, escolha alimentos já processados, como o leite pasteurizado.

Deve ainda ...

- Ler as etiquetas dos alimentos para saber as recomendações de conservação e utilização e a data de validade
- Conservar por pouco tempo e consumir, o mais rapidamente possível, a comida já confeccionada.
- Descongelar os alimentos no micro-ondas ou no frigorífico para não ficarem à temperatura ambiente durante muito tempo.
- Não guardar os alimentos junto de produtos de limpeza ou de higiene.
- Guardar alimentos pré-embalados e conservas numa dispensa ou armário fresco, seco e arejado.
- Manter o lixo afastado dos alimentos num recipiente fechado e, se possível, com pedal, para não ter de lhe tocar com as mãos.
- Transportar os congelados em sacos próprios para evitar alterações de temperatura.

Sobre a TANE Konsumidor

A TANE KONSUMIDOR é uma associação fundada em 2018. A sua missão é defender os direitos e legítimos interesses de todos os consumidores em Timor Leste, contribuindo para resolver os seus problemas e ajudá-los a exercer os seus direitos fundamentais: acesso à informação, à qualidade dos bens e serviços, à educação e à justiça e o direito à saúde e à segurança.

www.tanekonsumidor.tl | <https://www.facebook.com/TaneKonsumidor>

Centro de Atendimento ao Consumidor

Tem dúvidas sobre os seus direitos? Fez uma compra e ficou insatisfeito? Quer apresentar uma reclamação contra um vendedor de bens ou de um prestador de serviços?

Conte com o Centro de Atendimento ao Consumidor. O atendimento é gratuito e realizado via telefone, email ou presencialmente.

Travessa Vila Verde - Aldeia Gideon, Suko Vila Verde - Díli | cac@tanekonsumidor.tl | (+670) 3310938

Sobre o Folheto

Documento produzido no âmbito do projeto “Empoderar e Capacitar os Consumidores em Timor Leste” [Cris/2018/402-935], implementado pela TANE Konsumidor em parceria com a DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor, e que conta com o apoio financeiro da União Europeia, através do programa EuropeAid.

O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade dos autores e não reflete necessariamente a posição da União Europeia.

Parceria:



Financiamento:

Financiado pela
União Europeia

