

## SEGURANÇA ALIMENTAR

O que é?

Em definição podemos dizer que é um conjunto de práticas de manuseamento, confeção e conservação dos alimentos que nos garante uma diminuição dos riscos na alimentação, nomeadamente as toxi-infeções...



### A REALIDADE DA SEGURANÇA ALIMENTAR

- Todos os anos são detetados cerca de 23 milhões de novos casos de doença relacionados com infeções alimentares e morrem cerca de 500 pessoas por casos relacionados com alergia, infeções bacterianas, parasitas ou toxinas. Em Portugal os principais agentes responsáveis pelas toxi-infeções alimentares são a “Campylobacter” e a “Salmonela”, tendo sido registados cerca de 750 casos em 2016. Existe também a infeção pela bactéria “listeria monocytogenes” – listeriose em que foram registados, no ano de 2016, 31 casos com uma percentagem de hospitalização de 100% e de que resultaram 7 mortes. Existem muitas práticas que importa corrigir como por exemplo o manuseamento da carne sem lavar as mãos, o manuseamento de determinados alimentos no mesmo local sem cuidados adotados, como seja uma salada de frango, ora o frango tem bactérias mas como vai ser cozinhado não tem problema, mas a preparação da salada, que é comida crua, no mesmo local do frango, pode dar origem a contaminação.

### ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR O RISCO DE TOXI-INFEÇÕES NOS CONSUMIDORES

- Existe neste momento um projeto Europeu para diminuir o risco de toxi-infeções nos consumidores que tem como parceiro, em Portugal, a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica do Porto – Projeto SafeConsumE. Pretende-se com este projeto desenvolver estratégias eficazes, sustentáveis e cientificamente validadas que permitam ajudar as autoridades alimentares, a indústria e os consumidores. Entre as tecnologias desenvolvidas temos termómetros de cozinha mais fáceis de utilizar, equipamentos mais fáceis de limpar, cozinhas construídas de forma a minimizar os riscos na contaminação dos alimentos, produtos de higiene alternativos e materiais educativos para informação dos profissionais e consumidores. Torna-se necessário alterar o nosso comportamento como consumidores minimizando o risco de infeção nas várias fases: escolha e aquisição dos alimentos, armazenamento e preparação dos mesmos. É necessário adotarmos as práticas corretas que só são possíveis através do conhecimento. Com a implementação destas medidas vamos também reduzir o desperdício e assim diminuir o impacto ambiental.

### SABIA QUE?

- As estimativas mais recentes revelam que 70% do desperdício de alimentos ocorre ao nível familiar e está relacionado diretamente com a segurança alimentar. Será seguro consumir determinado alimento? Em caso de dúvida deitamos fora!



### SABIA QUE EXISTEM ALGUNS MITOS RELACIONADOS COM A ALIMENTAÇÃO?

- Comer um ovo que se afunda num copo de água é seguro e o ovo que flutua está estragado; A cozinheira tem sempre as mãos lavadas; Congelar os alimentos mata as bactérias todas .



**MONTICLÍNICA**

**Clínica de Saúde do Montijo, Lda.**

Rua Joaquim Serra, 166  
Montijo  
2870-345 Montijo

**Telefones**  
**+351 91 611 9499**  
**+351 21 232 6640**

**Website:** [www.monticlinica.pt](http://www.monticlinica.pt)

**Email:** [monticlinica@gmail.com](mailto:monticlinica@gmail.com)