

Segurança e conservação de alimentos

Por Márcia Terra*



Photo by AllGo

Você sabia que antes dos alimentos chegarem ao seu prato eles passam por vários processos para se manterem íntegros e seguros? Os produtores de alimentos fazem tudo para evitar doenças relacionadas a alimentos. As indústrias treinam seus funcionários para que sigam todos os passos para manter os alimentos manipulados seguros. São práticas desde lavar as mãos até testes de amostras para garantir que o ambiente onde os alimentos

são produzidos esteja adequado e seguro. As fábricas, os ingredientes, os produtos finais são fiscalizados pelos órgãos competentes, que garantem sua segurança. Sobre produtos embalados ou industrializados é bom saber que todos os ingredientes e aditivos usados pelas fábricas devem ser aprovados e comprovadamente seguros para o consumo humano.

Todas as embalagens usadas em produtos alimentícios são seguras. Além de protegerem e aumentar a vida útil do alimento, são fundamentais para ajudar a combater o desperdício.

As indústrias de alimentos seguem normas sanitárias e padrões de qualidade bem rígidos. E na sua cozinha não deve ser diferente. É importante conhecer sobre contaminação de alimentos para saber como se prevenir dela. Há três tipos: física, biológica e química. Contaminação física: cabelo, metal, madeira. Contaminação química: spray contra pernilongo, produtos de limpeza. Contaminação biológica: insetos, roedores, entre outros.

Antes de comprar, verifique se o alimento não está amassado ou passado. Se for embalado, verifique se a embalagem está íntegra. As latas também não devem estar amassadas. Embalagens cartonadas, para produtos pasteurizados ou longa-vida, amassadas, podem apresentar microfuros que são quase invisíveis, o que permite a entrada de ar e a proliferação de fungos no produto. Acondicione os alimentos conforme as instruções de rotulagem. Cheque a validade e coloque os de validade maior no fundo da despensa e os de vencimento curto na frente.

A higiene pessoal também é muito importante para manter você seguro, bem como, manter o ambiente limpo e livre de contaminações. Para isso, quando estiver manipulando alimentos, lembre-se de lavar as mãos, remover anéis dos dedos e prender o cabelo. Mantenha a bancada onde vai trabalhar e os alimentos que vai preparar limpos e organizados.

**Márcia Terra é Nutricionista e membro da Diretoria da SBAN.*