



A estação mais quente do ano merece atenção quando o assunto é alimentação. Os cuidados com a higiene e a conservação dos alimentos devem ser redobrados, pois as altas temperaturas favorecem o desenvolvimento de microrganismos que podem causar danos a nossa saúde, como as intoxicações alimentares ou gastroenterites.

Saiba quais cuidados você deve ter para se proteger:



- Sempre lavar as mãos antes de se alimentar ou manipular alimentos.
- Em restaurantes ou lanchonetes, verifique se os alimentos estão em temperaturas adequadas: os quentes acima de 60°C e os refrigerados abaixo de 5°C. Evite alimentar-se em locais com higiene duvidosa.
- Não consuma alimentos fora da data de validade ou com a embalagem danificada.
- Após as compras, armazene adequadamente os alimentos assim que chegar em casa, principalmente aqueles que devem estar refrigerados.
- Descongele os alimentos na geladeira ou no micro-ondas.
- Ao preparar alimentos, não misture alimentos de diferentes origens durante o preparo, como carnes e verduras na tábua de corte, você pode fazer uma contaminação cruzada;
- Não deixe a comida exposta na mesa ou no fogão se não for consumi-la imediatamente, guarde as sobras das preparações na geladeira logo depois da refeição;

Os sintomas das intoxicações variam de acordo com o organismo ou a toxina encontrada no alimento e a quantidade do alimento ingerido. Os sintomas mais comuns são vômitos e diarreias, podendo também apresentar dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros. Crianças, idosos, gestantes e pessoas doentes são mais susceptíveis e as consequências podem ser mais graves.

Rosemeire C. Romanello
Nutricionista CRN10nº 5442

Referências:

Doenças transmitidas por alimentos: causas, sintomas, tratamento e prevenção; Ministério da saúde. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/doencas-transmitidas-por-alimentos>. Acesso em 11/12/2019;
Como evitar a intoxicação alimentar nas festas de fim de ano; ; Ministério da saúde. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53690-como-evitar-a-intoxicacao-alimentar-nas-festas-de-fim-de-ano>. Acesso em 11/12/2019;
Manual Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura. Organização Mundial de Saúde; Disponível: https://www.who.int/foodsafety/consumer/5KeysManual_pt.pdf. Acesso em 11/12/2019;
Doenças de Transmissão Hídrica e Alimentar (DTHA). Vigilância Sanitária do estado de Santa Catarina: disponível em: <http://www.vigilanciasanitaria.sc.gov.br/index.php/inspecao-de-produtos-e-servicos-de-saude/alimentos/91-area-de-atuacao/inspecao-de-produtos-e-servicos-de-saude/alimentos/415-doencas-de-transmissao-hidrica-e-alimentar-dtha> Acesso em 11/12/2019;