

## O que é intoxicação alimentar?

Infecção e intoxicação alimentares são doenças causadas por alimentos contaminados ou estragados. Podem causar muitos incômodos e até a morte.

Os alimentos podem sofrer contaminação química, (causada por detergentes, tintas, solventes etc.), física (causada por pedaços de vidro, cabelo, insetos etc.) e biológica (causada por microorganismos - bactérias, fungos e vírus).

A contaminação por microorganismos é a maior causa de doenças causadas por alimentos. Os microorganismos são encontrados no ar, na água, na terra, no nosso corpo, nas fezes etc.

Para evitar que os microorganismos contaminem os alimentos e se reproduzam, é preciso tomar alguns cuidados na hora de comprar, guardar, preparar e conservar os alimentos.

**Se você tiver diarreia, vômito ou febre depois de se alimentar, procure atendimento médico e entre em contato com a Vigilância Sanitária. Isso pode evitar que outras pessoas sejam contaminadas.**

## Na hora de comprar:

Verifique as condições de higiene do estabelecimento e de conservação dos alimentos refrigerados.

Preste atenção na data de validade e veja se os produtos de origem animal (carnes, ovos, leites, queijos e outros), têm o selo de inspeção do Ministério da Agricultura (S.I.F.).

Recuse as embalagens amassadas, estufadas, furadas, enferrujadas ou com vazamento.

Compre primeiro os produtos não perecíveis. Deixe os produtos refrigerados para o final das compras. No carrinho, não misture alimentos com produtos de limpeza.

## Na hora de guardar:

Guarde primeiro os alimentos refrigerados. Na geladeira, coloque os alimentos cozidos nas prateleiras superiores, sempre em embalagens tampadas, e os alimentos crus nas inferiores.

Se possível, lave legumes, verduras e embalagens fechadas antes de colocá-las na geladeira. Retire os alimentos de embalagens de papelão ou isopor.

Evite armazenar alimentos não perecíveis próximos ao chão e nunca guarde alimentos junto com produtos de limpeza.

## Na hora de preparar:

Lave sempre as mãos antes de comer ou preparar alimentos. Evite falar, tossir ou espirrar sobre os alimentos e não coloque o dedo no nariz, na orelha ou na boca.

Mantenha a cozinha limpa e organizada e os alimentos sempre cobertos. Não acumule lixo, para não atrair insetos e roedores.

Se usar uma colher para provar a comida, lave-a bem antes de usá-la novamente.

Use utensílios (tábua e colher) de plástico ou inox. As tábuas de madeira e as colheres de pau acumulam microorganismos.

Lave bem os utensílios usados com alimentos que serão cozidos, antes de usá-los com alimentos que serão consumidos crus. Isso pode evitar a contaminação.

Não deixe comida preparada fora da geladeira. Os microorganismos se reproduzem rapidamente à temperatura ambiente.

Utilize somente água filtrada ou fervida para lavar e preparar alimentos. Procure saber se a caixa d'água de sua casa ou prédio tem sido lavada de seis em seis meses.



## Na hora de comer:

### Em casa:

Procure comer os alimentos logo depois que forem preparados. Caso contrário, aqueça bem os alimentos prontos antes de comê-los.

### Em restaurantes ou bares:

Veja se o estabelecimento tem licença sanitária, emitida pela Secretaria Municipal de Saúde. Ela deve estar em local visível.

Veja se os funcionários estão de uniforme limpo, unhas cortadas, proteção no cabelo e sapato fechado.

Se for um restaurante com bufê, veja se a comida está bem quente e se o local das saladas está bem refrigerado.

### Em vendedores ambulantes:

Observe a limpeza, a conservação e a organização da barraca e dos utensílios. Veja se o vendedor está de uniforme limpo e com proteção no cabelo.

Só utilize pratos, talheres e copos descartáveis. Veja se o lixo da banca está em recipiente com tampa.

Verifique se os alimentos estão protegidos do sol, da poeira e de insetos.

Evite alimentos fora da embalagem original e sem prazo de validade. Só coma molhos servidos em sachês individuais.

**Se você suspeitar de algum alimento, não compre e nem coma. Chame o responsável, reclame e peça providências. Se isso não resolver, denuncie o estabelecimento para a Vigilância Sanitária do seu município.**

Para começo de conversa...



Uma alimentação saudável, com alimentos variados e com todos os nutrientes que necessitamos, pode ajudar a evitar a obesidade, a hipertensão, o colesterol alto e muitas outras doenças.

Mas o alimento não deve ser apenas saudável, ele deve ser seguro para evitar danos à saúde.



mostra cultural  
vigilância  
sanitária e  
cidadania

Iniciativa



Apoio



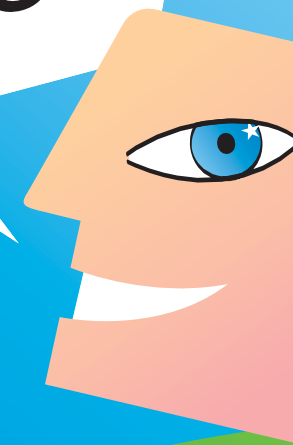
Realização



Ministério  
da Saúde



Fique de  
**Olho!**



# Alimentos

