



## Assuntos:

- As verdades das cozinhas
- Fique atento!

## As verdades das cozinhas

A relação do brasileiro com seu prato de comida está longe de ser saudável. No ano passado, 82 milhões de pessoas foram internadas com intoxicação alimentar e mais de 6 mil morreram no país por essa razão. O número está entre os maiores do mundo revela a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO).

Quase metade das infecções por alimentos (48,5%) acontece dentro de casa: é o leite aberto há cinco dias na porta da geladeira, a comida que passou horas esfriando sobre a mesa e a faca “promíscua” que cortou os legumes, a carne crua e a assada. No Brasil, não temos o hábito de etiquetar os alimentos abertos, com data da abertura e prazo de validade, prática comum em países europeus. Mas temos o vício de embalar tudo com papel filme: a maionese, os doces, os queijos, as frutas. “Nem todos são esterilizados e boa parte deveria estar na seção de

papelaria”, diz Sérgio Motta, do Programa de Alimentos Seguros do SENAI.

Ele também critica o uso indiscriminado do micro-ondas para esquentar alimentos prontos. Motta explica que as bactérias se proliferam em temperaturas que vão de 10 a 60 graus celsius. O ideal, segundo ele, seria ferver novamente. Se quiser manter a comida quente para alguém que chegará depois, mantenha-a aquecida a uma temperatura superior a 60 graus.

Lavar bem frutas e verduras em água corrente é muito importante, já lavar ovos é proibido. A água ajuda bactérias como a salmonela a atravessar a casca porosa e chegar até a clara. É preciso também estar atento a conservas caseiras, pois podem criar fungos se não estiverem totalmente embebidas em óleo e refrigeradas.

Fonte: Revista Época

## Fique atento!



- Somente um médico pode diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios. As informações dos boletins possuem apenas caráter educativo.

- Entrem em contato com a CIPA: Caixa de Sugestões – 5º andar ou através do e-mail: [cipa@suporte-cp.com.br](mailto:cipa@suporte-cp.com.br)

**Na corrente da segurança, o elo mais importante é você.**