

Consumo Alimentar: planear, aproveitar e poupar

Conservação dos alimentos e prazo de validade dos produtos



Paula Teixeira (pcteixeira@esb.ucp.pt)

**Universidade Católica Portuguesa
Escola Superior de Biotecnologia**

30 Outubro 2009



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

“Alguém que não tem alimento só tem um problema. Alguém que tem alimento tem muitos problemas.”

Antigo Provérbio

Chinês



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

Mas ... comer bem também é comer seguro

Alimento seguro não contém perigos para a saúde:

**Químicos
Biológicos
Físicos**



Perigos Biológicos (germes, micróbios...)

- Bactérias
- Vírus
- Parasitas
- Fungos

Não se vêem!

Não estragam os alimentos!



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

Como chegam aos alimentos?



- ar, água, solo
- manipuladores
- alimentos
- animais
- utensílios
- equipamentos



Quais os problemas que causam?

Intoxicações alimentares!

➤ Dores de barriga

➤ Diarreia

➤ Vômitos

➤ Febre

➤ Dores de cabeça

➤ ...

➤ Cegueira congénita

➤ Infecções graves

➤ Doenças oncológicas

➤ Aborto

➤ Morte

➤ ...



Quem pode contrair?

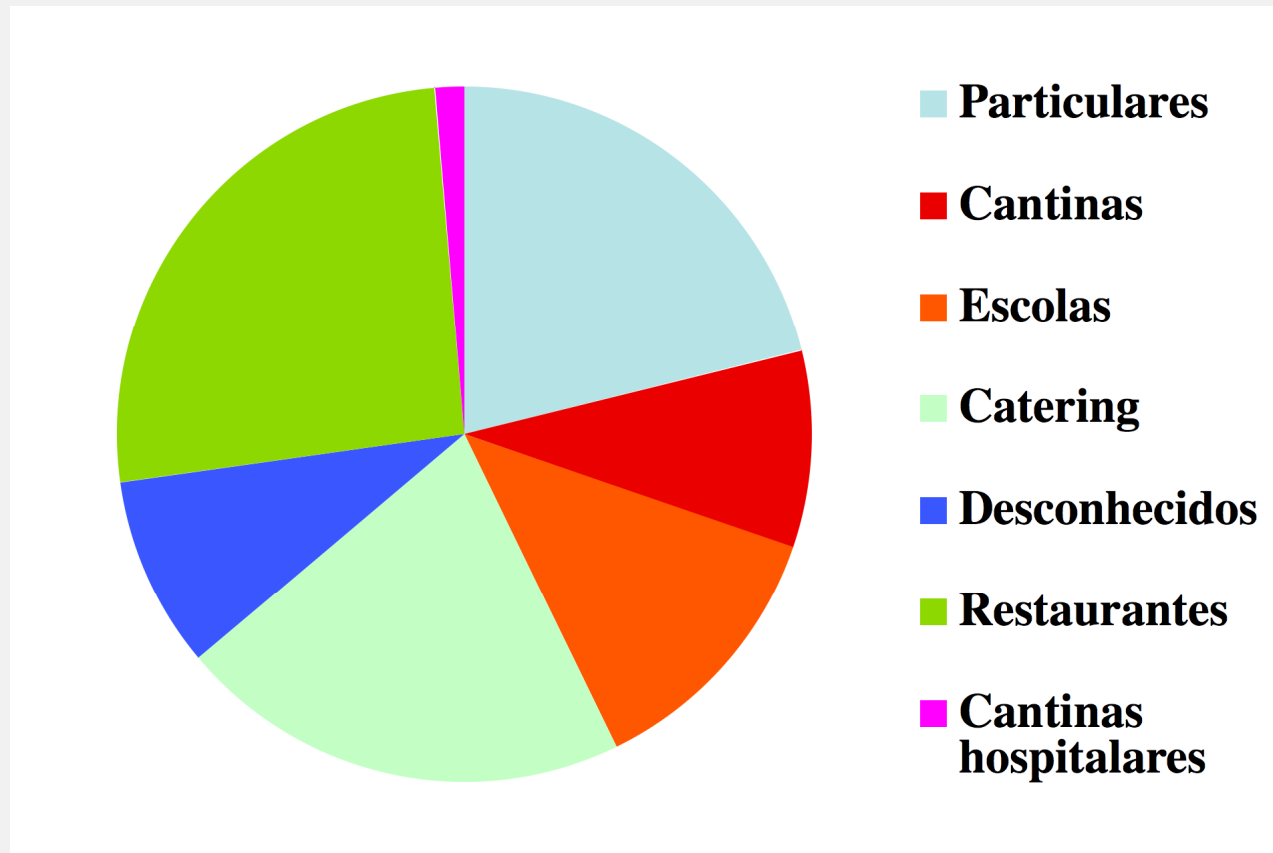


**Apesar dos grandes avanços
na tecnologia e nos sistemas de
saúde...**

**As doenças de origem alimentar são
um dos problemas de saúde pública
mais difundido no mundo
contemporâneo e um factor de grande
impacto na economia!**



Toxinfeccões alimentares: Locais de consumo



Portugal 1999-2000



Como prevenir?



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

**Lavar,
Separar,
Aquecer,
Arrefecer**

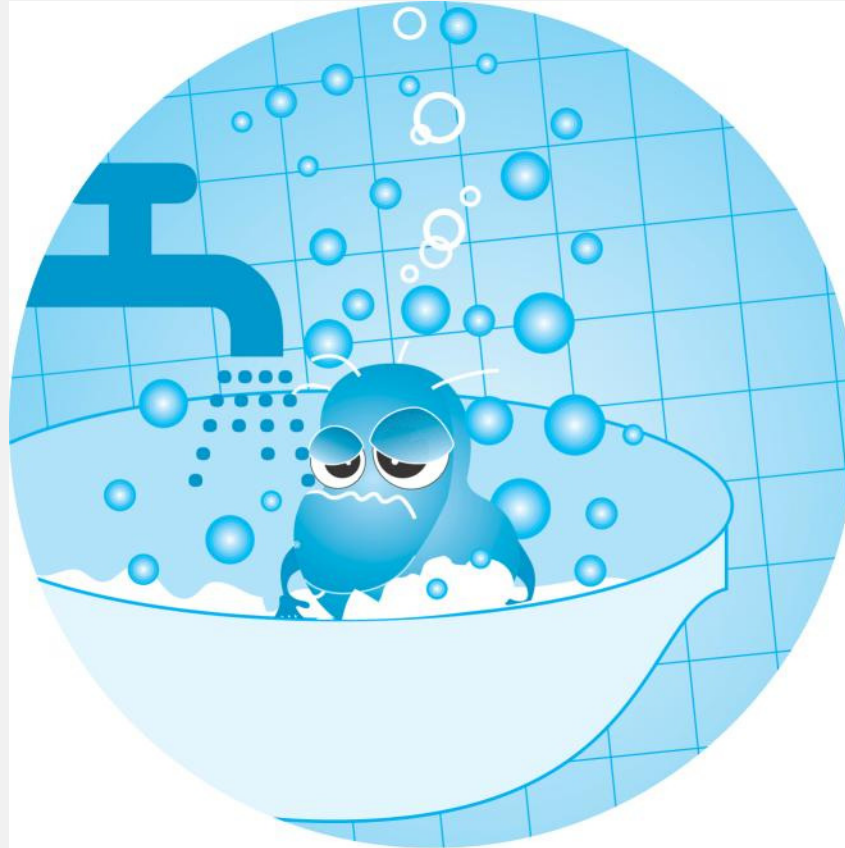


**Compra, preparação
e armazenamento**



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

Como prevenir?



Lavar



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

Como prevenir?



Separar



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

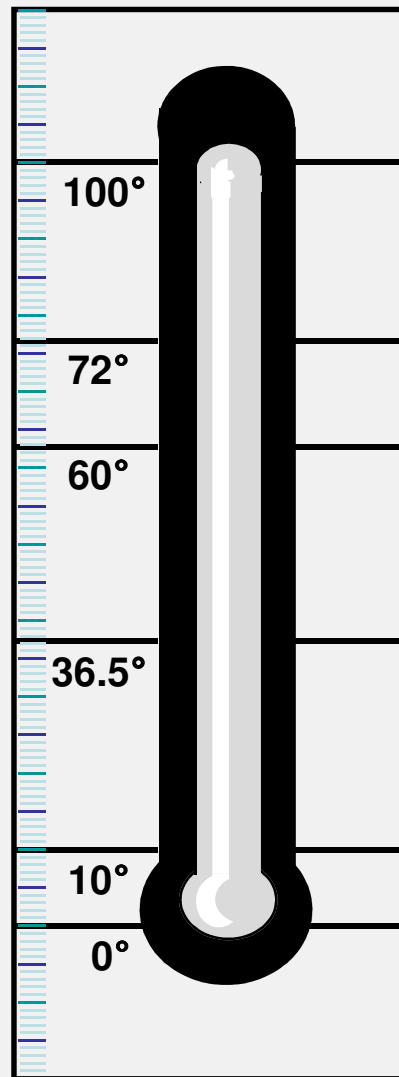
Ponto de
ebulição

Temp.
pasteurização

Temp.
corporal

Refrigeração

Congelação



Zona de
segurança

Perigo

Zona de
segurança



Como prevenir?



Cozinhar



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

Como prevenir?



Refrigerar



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

Consultar o rótulo...



Consumir até...

Consumir de preferência antes de...

Condições especiais de conservação/utilização

Composição

...



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia

**Muito Obrigada Pela
Atenção!**

Informações úteis:

<http://www.esb.ucp.pt/segalimentar/>



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Escola Superior de Biotecnologia