



## Intoxicação alimentar

### O que é “intoxicação alimentar”?

“Intoxicação alimentar” (conhecida como doença de origem alimentar) é causada por germes (bactérias ou vírus) ou toxinas (substâncias nocivas produzidas por germes) transmitidos pelos alimentos. As pessoas ficam doentes quando consomem carnes, crustáceos, peixes, produtos lácteos, produtos agrícolas ou alguns líquidos contaminados.

### Quais são os sintomas da intoxicação alimentar?

Os sintomas da “intoxicação alimentar” incluem dor de estômago, náusea, vômito, diarreia, febre e dor de cabeça. É possível desenvolver diarreia com sangue ou uma doença mais grave. Os grupos que apresentam maior risco de adoecer são os muito jovens, grávidas, idosos e pessoas com o sistema imunológico debilitado.

### Foi a última coisa que comi?

Muitas pessoas acreditam que adoeceram por causa da última coisa que ingeriram, mas geralmente não é este o caso. A “intoxicação alimentar” pode levar de 30 minutos a duas semanas para começar a apresentar sintomas.

### Germes específicos que causam “intoxicação alimentar”:

#### Norovírus

O norovírus é a causa mais comum de “intoxicação alimentar”. Surto de norovírus têm sido associados a folhas verdes (como alface), frutas frescas e mariscos, mas qualquer alimento pode espalhar o vírus.

#### Salmonela

A bactéria Salmonela normalmente vive nos intestinos dos animais. Ela pode ser encontrada em alimentos crus ou mal cozidos, como aves (frango, peru) e ovos. Também pode ser encontrada no leite não pasteurizado ou em derivados do leite.

#### E. coli

A E. coli é encontrada mais frequentemente em carne moída crua ou mal cozida. Surto também foram causados por cidra de maçã não pasteurizada, produtos agrícolas frescos e ingestão de água de piscina.

#### Listeria

A listeria pode ser encontrada em brotos crus, leite não pasteurizado, frios e cachorros-quentes, queijos de consistência macia e salmão defumado. Surto anteriores desse germe foram associados a queijos de consistência macia e melão.

#### Campylobacter

A Campylobacter é encontrada na carne de aves ou vermelha crua ou mal cozida, derivados do leite ou queijo não pasteurizados, água não tratada e nas fezes de animais de estimação infectados (principalmente filhotes de gatos e cachorros).

#### Shigella

A bactéria Shigella é disseminada pelas fezes de pessoas infectadas. Surto podem ocorrer em crianças pequenas que frequentam creches, manipuladores de alimentos que não lavam as mãos após usar o banheiro ou por meio de água potável, piscinas ou outras fontes de água contaminada.

### Como impedir a “intoxicação alimentar”:

- **Esfrie**
  - Leve à geladeira restos e porções não utilizados prontamente.
  - Os alimentos não devem ficar fora da geladeira por mais de 2 horas. Se estiver ao ar livre em um dia quente de verão, não deixe os alimentos sem refrigeração por mais de uma hora.

- Mantenha as caixas térmicas cheias para conservar as temperaturas frias, não deixe-as ao sol e limite o número de vezes que as abrir.
- **Limpeza**
  - Lave as mãos com água morna e sabão durante pelo menos 20 segundos antes e depois de preparar a comida, depois de tocar em alimentos crus, antes de comer, após usar o banheiro e após trocar fraldas ou limpar criança que tenha usado o banheiro. Se água e sabão não estiverem disponíveis, utilize um desinfetante para as mãos à base de álcool.
  - Lave frutas e legumes frescos em água corrente antes de cozinhar, embalar ou comer.
  - Lave todas as superfícies e utensílios com água morna e sabão antes e após o uso.
- **Separação**
  - Impeça que líquidos de carnes, aves ou peixes crus entrem em contato com outros alimentos, cozidos ou crus. Esses líquidos contêm germes!
  - Utilize pratos separados para a carne, peixe ou aves crus ou cozidos.
  - Se possível, utilize uma tábua de corte para carne ou aves domésticas e outra para alimentos prontos para serem ingeridos, como produtos agrícolas crus.
  - Se for utilizada uma única tábua de cortar, lave-a com água quente e sabão entre a preparação de carne, aves ou peixes crus e a preparação de produtos que não serão cozidos.
- **Cozimento**
  - Descongele os alimentos no refrigerador ou no microondas, não em um balcão.
  - Cozinhe os alimentos em temperaturas adequadas (ver à direita) e utilize um termômetro de alimentos para verificar se a temperatura interna é segura.
  - Não interrompa o cozimento cozinhando parcialmente a comida e terminando mais tarde.
  - Ao servir, mantenha quentes os alimentos quentes e frios os alimentos frios.

### Temperaturas seguras para o cozimento

#### Alimentos

#### Temperatura interna

#### **Carne bovina, vitela, cordeiro**

Assados, bifes	62 °C (145° F) com repouso de 3 minutos*
Carne moída	71 °C (160° F)

#### **Carne de porco**

Costelas, costeletas, assados	62 °C (145° F) com repouso de 3 minutos*
Salsicha (fresca)	62 °C (145° F) com repouso de 3 minutos*
Carne de porco moída	71 °C (160° F)

#### **Aves**

Frango	73 °C (165° F)
Pato	73 °C (165° F)
Peru	73 °C (165° F)
Carne de aves moída	73 °C (165° F)

#### **Ovos**

Ovos fritos, pochês	Até que a gema esteja firme
---------------------	-----------------------------

*\*Depois de retirar a carne da fonte de calor, deixe descansar por 3 minutos. A carne continuará a cozinhar durante este tempo, ajudando a matar os germes restantes.*

