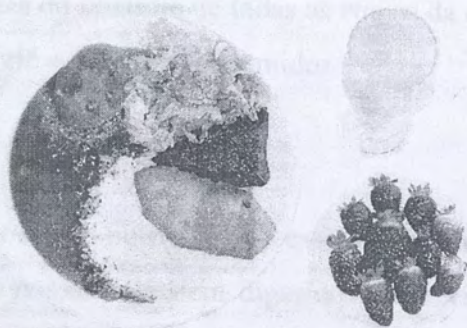




UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE ECONOMIA DOMÉSTICA

**SEGURANÇA ALIMENTAR
X
SEGURANÇA DO ALIMENTO**



Colaboradoras:

Dandara Lima Merlin
Erika Cristina F. de Moura
Fabiana dos Santos Fernandes

Novembro – 2010



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE ECONOMIA DOMÉSTICA

SEGURANÇA ALIMENTAR
X
SEGURANÇA DO ALIMENTO

Colaboradores:
Luis Carlos Martins
Eduardo G. da Silva
Luis Carlos Martins

Novembro - 2010

Segurança Alimentar X Segurança do Alimento

Segurança Alimentar → É o acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente para a promoção de uma vida saudável. Devendo respeitar a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

Segurança do Alimento → É o termo usado para se referir à prática de medidas que permitam o controle da entrada de qualquer agente que promova risco à saúde ou integridade física do consumidor. Portanto, ela é consequência do controle de todas as etapas da cadeia produtiva, desde o campo até a mesa do consumidor.

Nutrição

É o processo de fornecer todos os nutrientes necessários, de maneira equilibrada, de modo que possam ser bem digeridos, absorvidos e adequadamente metabolizados, a fim de se obter manutenção dos tecidos, promover o crescimento, o desenvolvimento de atividades e a produção como um todo.

Alimento

São todas as substâncias do reino animal, vegetal ou mineral que podem ser absorvidas pelo organismo.

Segurança Alimentar X Segurança do Alimento

Segurança Alimentar → É o acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente para a promoção de uma vida saudável. Deverão respectar a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, económica e socialmente sustentáveis.

Segurança do Alimento → É a forma como para se atingir a produção de medidas que permitam o controle da cadeia de produção alimentar que promoveu desde a saúde ou higiene de produção. Portanto, ela é consequência do controle de toda a cadeia produtiva desde o campo até a mesa do consumidor.

Produção

É o processo de fornecer todos os nutrientes necessários de maneira equilibrada de modo que possam ser bem digeridos, absorvidos e adequadamente metabolizados a fim de se obter manutenção dos tecidos, promover o crescimento e desenvolvimento de indivíduos e a produção como um todo.

Alimento

São todas as substâncias do reino animal, vegetal ou mineral que podem ser absorvidas pelo organismo.

Os alimentos podem ser divididos em três grupos, de acordo com suas funções:

- 1) **Construtores:** são as proteínas que fazem crescer, mantêm e renovam os tecidos do corpo. Ex: leite, ovo, queijo, carne, etc.
- 2) **Reguladores:** são as vitaminas e sais minerais que dão resistência às doenças, uma boa visão, entram na formação do sangue e etc. Ex: frutas e verduras.
- 3) **Energéticos:** são os carboidratos e as gorduras. Ex: arroz, macarrão, batata, margarinas etc.

Alimentação Saudável

Para obter uma alimentação saudável a refeição deve conter representantes dos grupos ilustrados abaixo, combinando-os sempre a qualidade (dada pela variedade) e quantidade adequada a cada indivíduo.



Os alimentos podem ser divididos em três grupos, de acordo com suas funções:

1) Construtores: são as proteínas que fazem crescer, mantêm e renovam os tecidos do corpo. Ex: leite, ovo, peixe, carne, etc.

2) Reguladores: são as vitaminas e sais minerais que dão resistência às doenças, dão boa visão, controlam os hormônios do sangue, etc. Ex: frutas e verduras.

3) Energéticos: são os carboidratos e as gorduras. Ex: arroz, macarrão, batata, manteiga, etc.

Alimentação Saudável

Para obter uma alimentação saudável a seguinte deve conter representantes dos grupos listados abaixo, combinando-os sempre a quantidade (cada porção) e quantidade adequada a cada indivíduo.

Grãos e Legumes	4 - 5 porções
Vegetais e Frutas	3 porções
Proteínas	2 porções
Grãos e Legumes	3 porções
Vegetais e Frutas	2 porções
Proteínas	1 porção
Grãos e Legumes	2 porções
Vegetais e Frutas	1 porção
Proteínas	1 porção

Higiene dos Alimentos

A higiene dos alimentos depende de muitos fatores, tais como higiene pessoal e do ambiente; características dos alimentos; condições de conservação e de preparo, entre outros. Logo, quando se tem o cuidado de tomar uma série de medidas higiênicas, é possível prevenir a transmissão de diversos tipos de doenças, permitindo o bem estar dos consumidores.

Alimento contaminado X Alimento estragado

- **Alimento contaminado:** é aquele que contém agentes contaminantes, sobretudo, de química e biológica prejudiciais à saúde, no entanto, podem apresentar cheiro, gosto e aparência normais.
- **Alimento estragado:** é aquele que já tem cheiro, sabor e aparência modificados (alimento podre). Isso acontece porque esse alimento já estava contaminado e, com o passar do tempo os agentes (fungos, bactérias, vírus, protozoários etc.) se multiplicaram.

Cuidados necessários com os alimentos

Na hora de escolher e consumir os alimentos é necessário observar as condições de higiene do local onde estão acondicionados, a higiene dos funcionários do estabelecimento, a embalagem, se não está danificada, a fonte, se são cultivados com uso de fertilizantes e/ou agrotóxicos.

Higiene dos Alimentos

A higiene dos alimentos depende de muitos fatores, tais como:
higiene pessoal e do ambiente; características dos alimentos;
condições de conservação e de preparo; entre outros. Logo, quando
se tem o cuidado de tomar uma série de medidas higiênicas, é
possível prevenir a transmissão de diversos tipos de doenças,
permanecendo o bem estar das comunidades.

Alimento contaminado e alimento estragado

- Alimento contaminado: é aquele que contém agentes
contaminantes, sobretudo de natureza biológica,
prejudiciais à saúde, no entanto, podem apresentar efeitos
gosto e aparência normal.
- Alimento estragado: é aquele que já tem cheiro, sabor e
aparência modificados (alimento podre). Não acontece
porque esse alimento já estava contaminado e com o passar
do tempo os agentes (fungos, bactérias, vírus, protozoários,
etc.) se multiplicaram.

Cuidados necessários com os alimentos

Na hora de escolher e consumir os alimentos é necessário
observar as condições de higiene do local onde estão
condicionados a higiene das instalações de conservação e
embalagem, se não está danificada a fonte, se são colhidos
com uso de ferramentas e ou equipamentos.

Hábitos e as conseqüências da má alimentação

Pular refeições, comer alimentos ricos em gorduras, consumir alimentos industrializados em excesso e outras atitudes deste tipo aumentam a probabilidade de desenvolvimento de doenças, tais como: hipertensão, desnutrição, anemia, diabetes, gastrite, obesidade etc.

Segurança do Alimento

- **Risco:** é a probabilidade da ocorrência de contaminação dos alimentos por agentes químicos, físicos ou biológicos.
- **Perigo:** é o potencial de um agente presente no alimento, ou uma condição do alimento capaz causar danos à saúde.

Tipos de Perigos

- **Químico:** toxinas naturais, resíduos de medicamentos, detergentes, desinfetantes e outros produtos usados na sanitização, pesticidas, fertilizantes sintéticos, aditivos alimentares e outras substâncias químicas não autorizadas ou que acidentalmente podem entrar em contato com o alimento, tais como lubrificantes e tintas.
- **Físico:** incluem objetos metálicos ou partes deles (como pregos, parafusos, grampos), fragmentos de vidro, insetos ou partes deles, sujeiras, fragmentos de madeira, objetos de uso pessoal (como broches, brincos e anéis ou suas partes) e fragmentos de plástico.
- **Biológicos:** são os vírus, bactérias, fungos, protozoários, etc.

Hábitos e as consequências da má alimentação

Entre outros, como alimentos ricos em gordura, consumo de alimentos industrializados em excesso e outros hábitos, tais como: hipertensão, desnutrição, agotamento físico, obesidade, etc.

Segurança do Alimento

- Risco: é a possibilidade de ocorrência de contaminação dos alimentos por agentes químicos, físicos ou biológicos.
- Perigo: é o potencial de um agente provocar um dano, em uma condição do alimento capaz causar danos à saúde.

Tipos de Perigos

- Químico: toxinas naturais, resíduos de medicamentos, detergentes, desinfetantes e outros produtos usados na sanitização, pesticidas, fertilizantes sintéticos, aditivos alimentares e outras substâncias químicas não autorizadas ou que acidentalmente podem entrar em contato com o alimento, tais como lubrificantes e tintas.
- Físico: incluem objetos metálicos ou partes delas (como pregos, parafusos, grampos), fragmentos de vidro, insetos ou partes deles, sujeiras, fragmentos de madeira, objetos de uso pessoal (como broches, brincos e anéis ou uma partezinha de plástico).
- Biológicos: são os vírus, bactérias, fungos, protozoários, etc.

Práticas simples para fornecer um alimento seguro

- Lavar bem as frutas e hortaliças, de preferência em solução clorada;
→ Usando: Para 1 litro de água, utilizar 1 colher de sopa de água sanitária (2 a 2,5ppm), deixando agir sobre os alimentos por 15 minutos. E logo após enxaguar em água corrente.
- Cozinhar bem os alimentos;
- Armazenar os alimentos secos em local fresco e arejado longe de produtos químicos;
- Armazenar os alimentos frios a 10°C e os congelados em temperatura abaixo de -12°C a -18°C;
- Não comer alimentos com aparência e cheiro desagradáveis;
- Proteger alimentos de insetos, roedores e outros animais. Eles transportam microorganismos que podem causar doenças. O ideal é guardar os alimentos em recipientes higienizados e fechados;
- No ato do preparo e armazenamento, não misturar alimentos crus com cozidos, assim como, os recipientes e utensílios não devem ser compartilhados. Evitar o uso de tábuas de madeira e colheres de pau. É melhor usar tábuas de polietileno e colheres de plástico resistente.

Referências:

RECINE, Elisabetta; RADAELLI, Patrícia. **Cuidados com os alimentos**. Disponível em: <http://www.slideshare.net>

Consultado em: 08/11/2010.

CONSEA. **Lei de segurança alimentar e nutricional**.

ABRASEL. **Cartilha de boas práticas para serviços de alimentação**. SEBRAE, 2009. Disponível em:

<http://www.sebrae.com.br/> Consultado em: 10/11/2010

Práticas simples para fornecer um alimento seguro

- Lavar bem as frutas e hortaliças de preferência em água corrente;
- Lavar bem as frutas e hortaliças de preferência em água corrente. Para o limão de água, utilizar 1 colher de sopa de água sanitária (2 a 2,5 ppm), deixando agir sobre os alimentos por 15 minutos. E logo após enxaguar em água corrente.
- Cozinhar bem os alimentos;
- Armazenar os alimentos secos em local fresco e arejado longe de produtos químicos;
- Armazenar os alimentos frios a 10°C e os congelados em temperaturas abaixo de -12° a -18°C ;
- Não comer alimentos com aparência e cheiro estranhos;
- Proteger alimentos de insetos, roedores e outros animais. Estes transportam microorganismos que podem causar doenças. O ideal é guardar os alimentos em recipientes higienizados e fechados;
- No ato do preparo e armazenamento, não misturar alimentos crus com cozidos, assim como, os temperos e aditivos não devem ser compartilhados. Evitar o uso de tábuas de madeira e colheres de pau. É melhor usar tábuas de polietileno e colheres de plástico resistentes.

Referências:

- BRITTO, Elisabete. RABELO, Patrícia. Cuidados com os alimentos. Disponível em: <http://www.abrasel.org.br>. Consultado em: 08/11/2010.
- CONSEA. Lei de segurança alimentar e nutricional. ABRASEL. Cartilha de boas práticas para serviços de alimentação. SEBRAE. 2009. Disponível em: <http://www.sebrae.org.br>. Consultado em: 08/11/2010.