

# **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!**

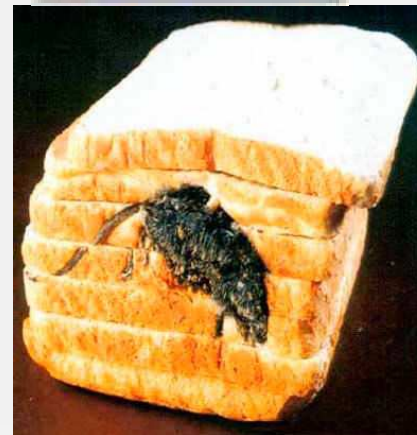
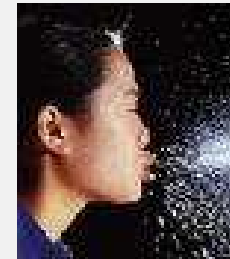


**CATÓLICA**  
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO  
Escola Superior de Biotecnologia

# 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?

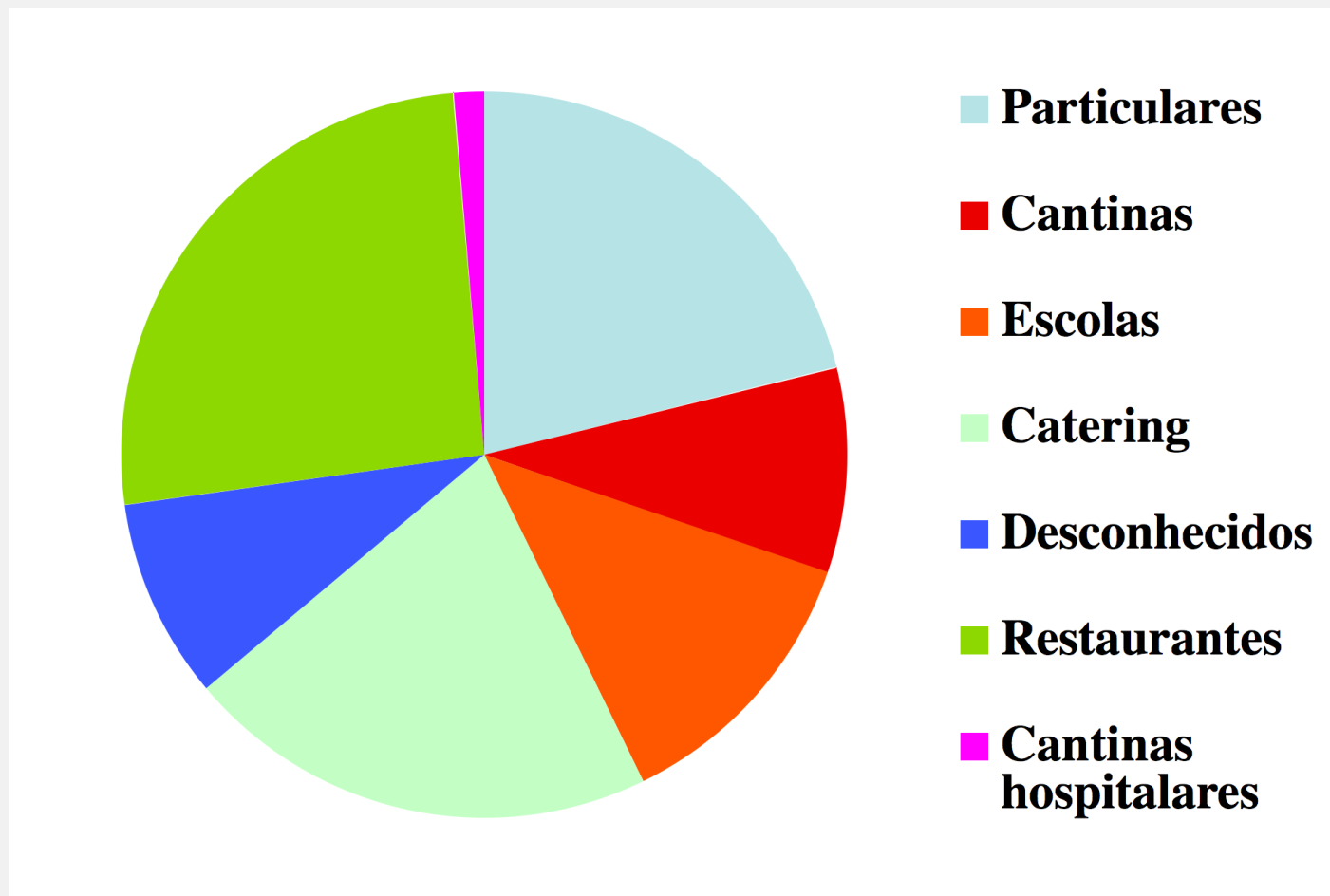


**Apesar dos grandes avanços  
na tecnologia e nos sistemas de  
saúde...**

**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!**



# Toxinfecções alimentares: Locais de consumo



Portugal 1999-2000





**Como prevenir?**



**CATÓLICA**  
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO  
Escola Superior de Biotecnologia

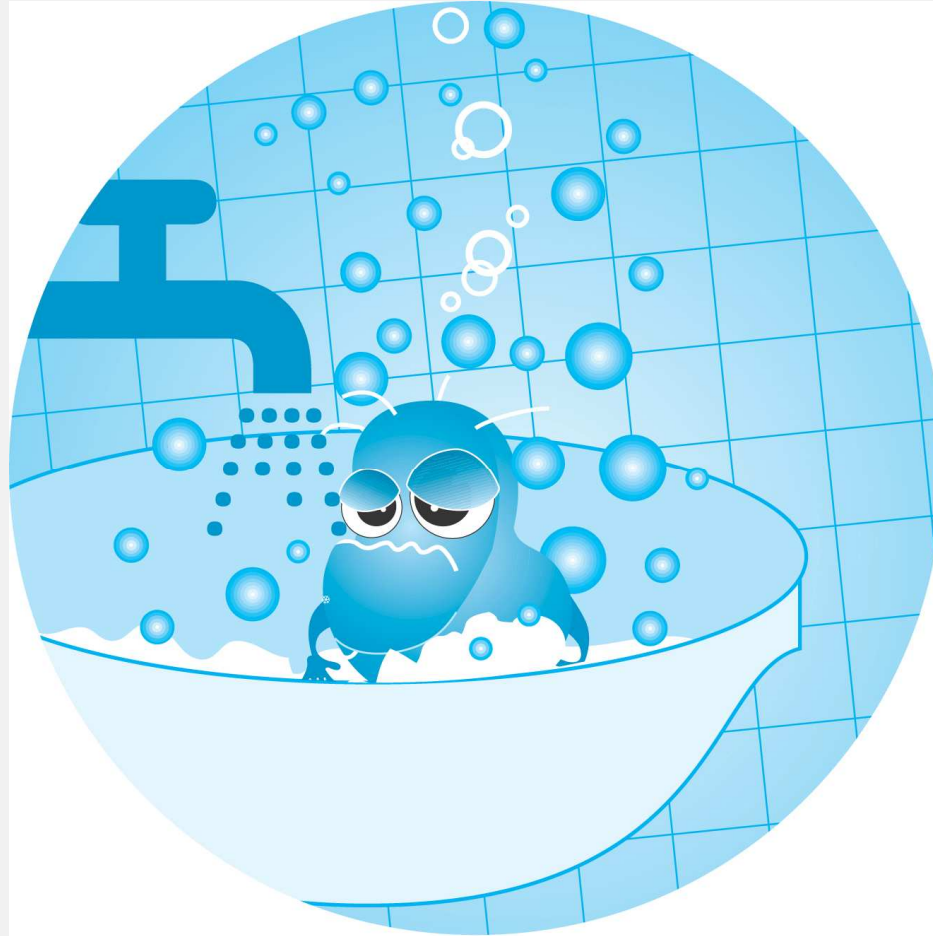
**Lavar,  
Separar,  
Aquecer,  
Arrefecer**



**Compra, preparação  
e armazenamento**



# Como prevenir?



**Lavar**



**CATÓLICA**  
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO  
Escola Superior de Biotecnologia

# Como prevenir?



**Separar**



**CATÓLICA**  
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO  
Escola Superior de Biotecnologia

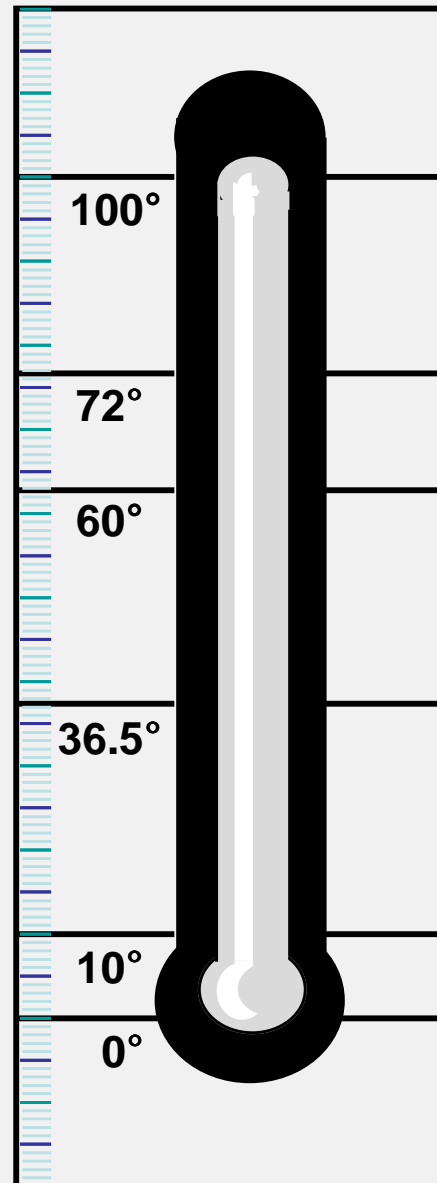
**Ponto de  
ebulição**

**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**

...



**Muito Obrigada Pela  
Atenção!**

**Informações úteis:**

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



**CATÓLICA**  
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO  
Escola Superior de Biotecnologia