



Paula Teixeira

OPINIÃO

Segurança alimentar também em tempo de pandemia

Dia 7 de junho foi proclamado dia mundial da segurança alimentar pela Organização Mundial da Saúde.

7 de Junho de 2020, 10:46



KATIE SMITH/UNSPLASH

São, anualmente, 23 milhões os casos de doença e 5000 as mortes que resultam do consumo de alimentos contaminados na Europa. Dia 7 de junho foi proclamado dia mundial da segurança alimentar pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Em 2020, o segundo ano em que se celebra este dia, todos os intervenientes do “prado ao prato” são chamados a dar o seu contributo para reduzir estes números: a comida não pode ser fonte de doença e morte. Por isso mesmo, o mote da reflexão é “Segurança Alimentar é um assunto de todos”.

É claro que o espectro da pandemia por SARS-CoV-2 veio realçar as regras do jogo. À luz do conhecimento atual, a covid-19 não resulta do consumo de alimentos contaminados com SARS-CoV-2. No entanto, muitas das práticas recomendadas para prevenir as toxinfecções alimentares contribuem, também, para prevenir a covid-19.

O isolamento social trouxe, entre outros, uma menor frequência de compras conjugada com o aumento das refeições preparadas em casa. Manter a comida mais tempo em casa obriga a um maior rigor no cumprimento das regras de higiene e segurança alimentar tanto na compra como na preparação e armazenamento dos alimentos. A OMS resume os cuidados a ter durante a pandemia às cinco regras abaixo.

1. Mantenha a limpeza

A capacidade de sobrevivência do SARS-CoV-2 é inferior à de alguns vírus transmitidos por alimentos, mas acredita-se que possa manter a sua infecciosidade por algumas horas, ou mesmo dias, nas superfícies onde estiver presente. Por isso, a limpeza e desinfecção das superfícies com frequência é muito importante e pode ser feita com álcool a 60 ou 70% ou então misturando uma colher de sopa cheia de lixívia (a 5% de hipoclorito) num litro de água.

À data não há evidências de que as embalagens de alimentos sejam um modo de transmissão de SARS-CoV-2. No entanto, por precaução, lave sempre bem as mãos depois de as manusear.

2. Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

Evite as contaminações cruzadas — passagem de micróbios vindos de alimentos crus (ou equipamentos e utensílios) para os alimentos prontos a consumir — de uma forma muito simples: mantenha-os separados e lave as mãos quando vai de um “setor” para outro.

3. Cozinhe bem os alimentos

Não é de excluir a possibilidade de alguns alimentos poderem ser contaminados se, por exemplo, alguém infetado tossir ou mesmo falar

perto deles. Como o SARS-CoV-2 é destruído pelas temperaturas elevadas — assim como muitos outros vírus e bactérias —, certifique-se que os alimentos, em particular a carne, o peixe e os ovos, estão bem cozinhados no exterior e no interior. Já no caso de frutas e de vegetais consumidos crus é aconselhável uma lavagem cuidadosa em água corrente. Atenção: a utilização de vinagre ou limão não elimina o vírus.

4. Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

Temperaturas seguras são aquelas que evitam ou atrasam o crescimento de microrganismos, ou seja, abaixo dos 4°C e acima dos 60°C.

Numa altura em que as idas às compras devem ser reduzidas, os frigoríficos estão muitas vezes demasiado cheios. Nestas condições, o ar frio não circula e a temperatura poderá não ser a adequada (4°C) em todas as zonas do frigorífico. Seja criterioso! O frigorífico é só para os alimentos perecíveis: evite usá-lo para os restantes.

5. Utilize água e matérias-primas seguras

A qualidade dos ingredientes é fundamental! A higiene do local de compra é um bom indicador. Prefira estabelecimentos onde a higiene e a organização sejam evidentes.

Para saber mais sobre segurança alimentar, [visite a página Safe Consume](#), criada pelo projeto “Consumo Seguro” que é financiado pelo programa Horizonte 2020. Os consumidores são, ao mesmo tempo, uma causa do problema e a melhor solução... E informação sólida permite construir a ponte que nos leva de uma margem à outra.

A autora escreve segundo o novo Acordo Ortográfico.

Investigadora da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa, no Porto