**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**REGRAS DE OURO PARA A PREPARAÇÃO HIGIÊNICA DOS ALIMENTOS**

**A Organização Mundial de Saúde calcula que as doenças causadas por alimentos contaminados constituem um dos problemas sanitários mais difundidos hoje em dia. Por isso, a educação e a conscientização de todas aquelas pessoas que manipulam alimentos, é fundamental para a preservação deste tipo de doenças.**

**Ainda que pareça mentira, a maior parte destas doenças pode ser prevenida no âmbito da própria casa. Aplicando-se regras simples, elaboradas pelo comitê de especialistas em Higiene Alimentar da OMS, podem-se evitar muitas doenças de origem alimentar.**

**Escolher os Alimentos Tratados com Higiene**

**Enquanto muitos alimentos ficam melhores em estado natural (por exemplo, frutas e hortaliças), outros só são seguros quando são tratados. Assim, convém sempre adquirir o leite pasteurizado ao invés de cru.**

**Ao fazer as compras, deve-se levar em conta que os alimentos não são tratados não só para serem mais bem conservados, como também para que fiquem mais seguros do ponto de vista sanitário. Os que são comidos crus como as verduras, dever ser lavados cuidadosamente.**

**Consumir os Alimentos Cozidos Imediatamente**

**Quando os alimentos cozidos esfriam até a temperatura ambiente, os micróbios começam a proliferar. Quanto mais se espera, maior o risco. Para não correr risco inutilmente, convém comer os alimentos imediatamente após o cozimento.**

**Guardar Cuidadosamente os Alimentos Cozidos**

**Se você quiser guardar os alimentos cozidos ou simplesmente guardar as sobras, deve-se prever o armazenamento em condições de calor (cerca de 60 o C ou mais) ou de frio (cerca de 10 o C ou menos).**

**Esta regra é vital caso se pretenda guardar a comida por mais de quatro ou cinco horas. No caso de alimentos para lactantes, melhor mesmo é não guardá-los. Um erro muito comum, para o qual se atribui inúmeros casos de intoxicação, é colocar no refrigerador uma grande quantidade de alimentos quentes.**

**Numa geladeira abarrotada, os alimentos cozidos não esfriam por dentro tão depressa como é necessário.**

**Se a parte central do alimento continua quente (mais de 10 o C) por muito tempo, os micróbios proliferam e chegam rapidamente a uma concentração suscetível de causar doenças.**

***http://saude.terra.com.br***