

CONSUMIR: INFORMAÇÃO, QUALIDADE, SEGURANÇA

Alimentos seguros são aqueles que quando são preparados e ingeridos de acordo com as condições normais de utilização não prejudicam a saúde do consumidor.

A higiene alimentar reúne um conjunto de regras que permitem garantir a segurança e a salubridade dos alimentos.



A EVOLUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E A SEGURANÇA ANDAM DE MÃOS DADAS

Desde a Pré-História e até aos nossos dias, ter acesso a alimentos seguros foi sempre uma grande preocupação do Homem.

Ao longo dos tempos, o Homem foi experimentando: aprendeu que havia plantas venenosas, capazes de provocar a morte, e outras que eram seguras; aprendeu, a pouco e pouco, que havia “truques” para conservar melhor os alimentos e limitar as suas alterações, tão perigosas para a saúde.

No século XIX deu-se a grande revolução da esterilização e, desde essa altura, a ciência permitiu produzir alimentos cada vez mais seguros, que se conservam mais tempo.

Nos países industrializados, os progressos na qualidade dos alimentos contribuíram para aumentar a esperança de vida e a evolução dos processos de fabricação permitiu responder às necessidades alimentares das

populações cada vez mais numerosas. Há cinquenta anos, por exemplo, a população portuguesa atingia cerca de 8 500 000 habitantes. Hoje em dia, a indústria agroalimentar portuguesa tem de responder às necessidades diárias de cerca de 10 milhões de pessoas!

Um pouco de História

A descoberta do fogo marcou um progresso fundamental para a segurança alimentar dos homens: cozinhar os alimentos permitia eliminar micróbios indesejáveis e facilitar a digestão. O Homem, sempre preocupado com a conservação dos alimentos, apercebeu-se rapidamente (sem saber ainda porquê) que isolá-los do ar, da luz ou da humidade, secá-los ou utilizar sal ou açúcar para os conservar, permitia impedir ou retardar a sua degradação.

Mas, mesmo assim, eram muitos os casos de envenenamento devido aos alimentos. A má conservação ou a má higiene (por exemplo, pessoas doentes em contacto com alimentos propagavam assim as suas doenças) podiam provocar a morte.

Ao longo da História, as mudanças na alimentação do Homem – o acesso a maior variedade, obtida através da evolução na arte de cozinhar os alimentos ou dos progressos das técnicas de conservação – andaram de mãos dadas com os progressos em termos de higiene e segurança alimentar.





MAIS INFORMAÇÃO

ALGUMAS DATAS

- 1810** > O cozinheiro francês Nicolas Appert obtém a patente da conservação dos alimentos, depois de esterilizados, em recipientes fechados.
- 1820** > A produção comercial dos alimentos enlatados começa nos Estados Unidos.
- 1839** > A utilização de latas de estanho vulgariza-se nos Estados Unidos.
- 1842** > Em Inglaterra é concedida uma patente para congelação de alimentos por imersão em gelo e salmoura.
- 1843** > A esterilização por vapor é tentada pela primeira vez.
- 1847** > Pasteur demonstra o papel dos microrganismos na alteração dos alimentos, usando o calor para destruir germes indesejáveis no vinho e na cerveja: pasteurização.
- 1865** > A congelação artificial do peixe à escala comercial começa nos Estados Unidos; seguem-se os ovos em 1889.
- 1874** > Surgem as primeiras panelas de pressão.
- 1880** > A pasteurização do leite começa na Alemanha.
- 1916** > A congelação rápida de alimentos é conseguida por cientistas alemães.
- 1929** > Os primeiros produtos congelados são postos à venda no mercado.

Os dias de hoje

Actualmente, fala-se muito na televisão e nos jornais de segurança e higiene alimentar, o que às vezes pode levar as pessoas a pensarem que existem “mais perigos” na nossa alimentação do que antigamente.

Na verdade, o que se passa é o contrário. Actualmente, nos países desenvolvidos, temos acesso a água potável, cuja qualidade é vigiada (nos tempos antigos, a água era um dos principais veículos de transmissão de diversas doenças).

São fornecidas informações nos alimentos que nos dão a conhecer a melhor maneira de os conservar; existem regras de higiene para a armazenagem e a manipulação dos alimentos.

Por exemplo, nos restaurantes, nas fábricas, nos talhos e nas peixarias, as pessoas que tocam nos alimentos têm de ter o cabelo protegido, usar luvas, têm de lavar as bancadas, etc.

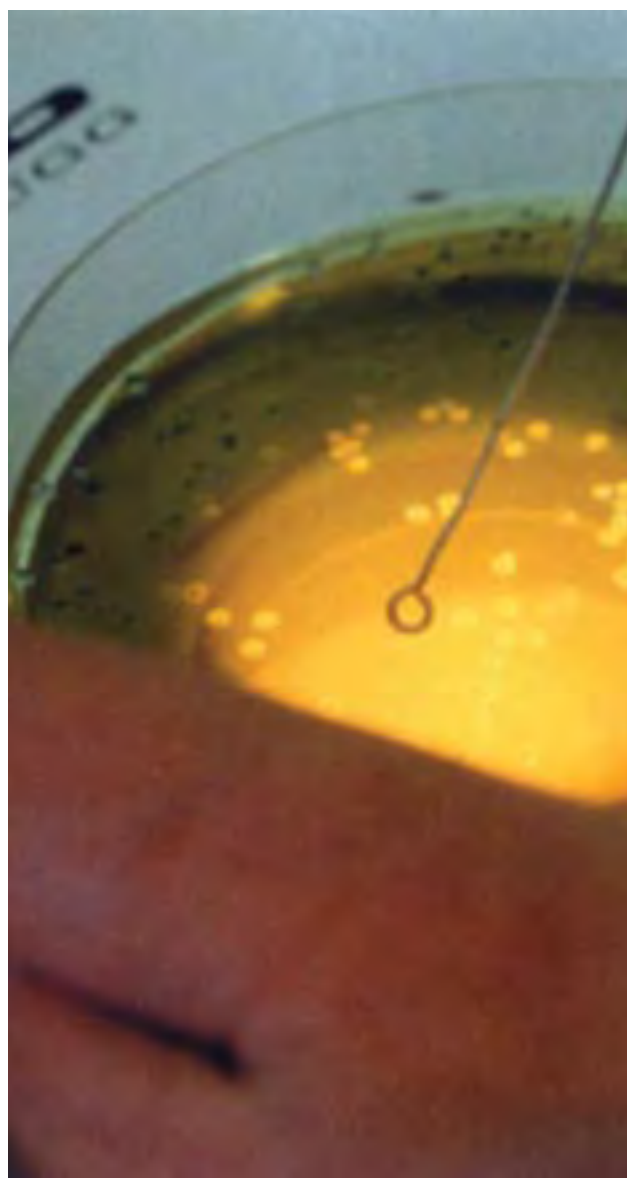
A maneira de viver mudou e os circuitos de produção dos alimentos também. Tornaram-se muito mais complexos e a muitos produtos adicionaram-se substâncias como os aditivos, por exemplo conservantes, que têm como “missão” prolongar a conservação dos alimentos. Existem também outros aditivos que permitem melhorar a textura e o sabor dos alimentos.

A “cadeia alimentar”, ou seja, o percurso do alimento desde o campo até ao prato do consumidor, está muito mais longa.

Há mais pessoas que manipulam os produtos e estes produtos têm de ser tratados para se conservarem mais tempo, o que pode multiplicar os riscos de contaminação.

Mas, mesmo assim, podemos dizer que consumimos hoje em dia com muito mais segurança do que os nossos avós, porque várias razões:

- porque a indústria agroalimentar melhorou constantemente os processos de controlo da qualidade;
- porque os organismos públicos criaram entidades de fiscalização que trabalham em colaboração com a indústria;
- porque as associações de defesa dos consumidores informam o público, etc..





● O QUE É A EFSA?

A Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) fornece orientação científica independente sobre todas as questões susceptíveis de exercerem impacto directo ou indirecto na segurança alimentar.

As avaliações de riscos efectuadas pela EFSA fornecem às instituições governamentais uma

base científica sólida que os ajuda a definir as medidas legislativas necessárias para assegurar um nível elevado de protecção do consumidor. A EFSA é igualmente consultada sobre nutrição em matéria de legislação comunitária.

Mais informações: <http://www.efsa.europa.eu>

● O QUE É A ASAE?

A ASAE (Autoridade de Segurança Alimentar e Económica) é a autoridade portuguesa especializada em segurança alimentar e fiscalização económica. É responsável pela avaliação e comunicação dos riscos na cadeia alimentar e pela

fiscalização e prevenção do cumprimento da lei no exercício das actividades económicas (dos sectores alimentar e não-alimentar).

Mais informações: <http://www.asae.pt>

DOIS EXEMPLOS DE CADEIAS ALIMENTARES



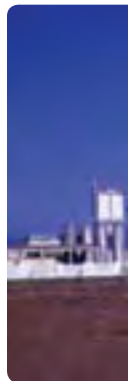
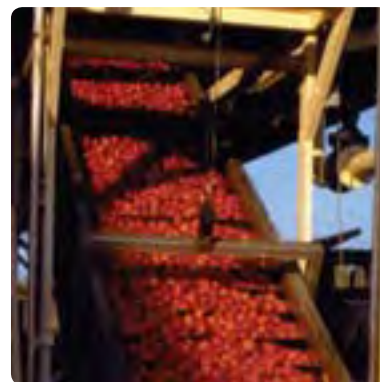
“Circuito curto”

O produtor vende directamente o seu produto no local de compra.



“Circuito longo”

O alimento passa por várias fases: produção, transporte, transformação, armazenamento e venda.





MAIS INFORMAÇÃO

ALGUMAS MUDANÇAS QUE OCORRERAM DESDE O TEMPO DOS NOSSOS AVÓS:

- > alteraram-se os hábitos relativos ao abastecimento – as compras diárias no mercado ou na mercearia foram substituídas por compras semanais nos supermercados ou mesmo nas lojas tradicionais;
- > desenvolveram-se também ingredientes, aditivos (conservantes, aromas), etc., que permitem prolongar o tempo de conservação dos alimentos e melhorar o seu sabor;
- > aperfeiçoaram-se as técnicas de conservação – actualmente é possível conservar os alimentos frescos durante muito mais tempo! Apareceram todas as gamas de produtos congelados – peixes, carnes, produtos hortícolas, pratos cozinhados...
- > inventaram-se novos processos de transformação de alguns alimentos – quem diria, há trinta anos, que iria ser possível encontrar nas prateleiras dos supermercados, por exemplo, iogurtes para tantos gostos?
- > encontraram-se novas formas de controlar e garantir a qualidade dos alimentos ao longo da cadeia alimentar – armazenamento, transporte, transformação, embalagem, etc.;
- > criaram-se organismos públicos responsáveis pelo controlo da qualidade dos alimentos, que trabalham em colaboração com a indústria.

A EXIGÊNCIA DE QUALIDADE

Qualidade é o conjunto de atributos que fazem de um produto um alimento seguro e agradável. O controlo de qualidade é um sistema amplo e complexo que colabora com todos os sectores da empresa com vista a estabelecer, melhorar e assegurar a qualidade dos produtos de modo a satisfazer os desejos do consumidor.

O conceito de qualidade pode ser entendido a vários níveis, de acordo com a diversidade de utilizadores.

OS COMERCIANTES, POR EXEMPLO, EXIGEM:

- > correcta identificação do produto;
- > protecção durante o transporte;
- > indicações sobre as condições de armazenamento;
- > boa apresentação;
- > estabilidade do produto, com indicação de prazos de validade.

JÁ OS CONSUMIDORES E A SOCIEDADE EM GERAL EXIGEM:

- > aspecto atractivo e sabor agradável;
- > respeito pela saúde e segurança;
- > preservação da energia, recursos naturais e meio ambiente;
- > conformidade com as leis em vigor.

Fonte: Beirão da Costa, M. L.
Controlo de Qualidade I,
Instituto Superior de Agronomia



QUAL A OPINIÃO DOS EUROPEUS

SOBRE A SEGURANÇA ALIMENTAR?

Quando confrontados com uma lista de possíveis riscos, os europeus consideram haver outros bem maiores (que não a alimentação) a afectar a sua vida. Apesar de algumas preocupações, a alimentação ainda é vista como um mundo associado ao prazer e ao sabor.

Quando compram alimentos, os europeus ainda dão mais importância à sua qualidade e preço, do que aos aspectos associados à saúde e segurança.

A associação entre “alimentação” e “saúde” é feita apenas por 1 pessoa em cada 5.

Quando foi pedido aos participantes deste inquérito que citassem problemas ou riscos associados à comida, as respostas não foram de todo unânimes: cerca de 16% afirmaram o perigo de “envenenamento”, 14% o perigo dos “químicos”, 13% a “obesidade”. Para 7% dos europeus os alimentos não representam qualquer perigo.

Quando confrontados com uma lista de potenciais perigos, os europeus estão sobretudo preocupados com factores externos, como resíduos de pesticidas, novos vírus (como a gripe das aves), contaminações dos alimentos por bactérias, falta de condições de higiene quando comem fora de casa.

Numa escala intermédia de preocupação estão assuntos como: poluentes ambientais (como o mercúrio), OGM's, aditivos alimentares, BSE (doença das vacas loucas).

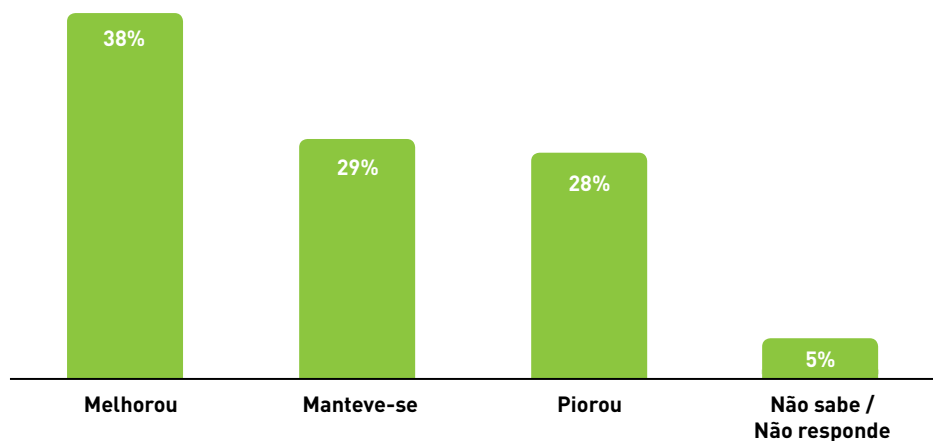
Os consumidores estão menos preocupados com os factores pessoais como risco de alergias ou aspectos ligados ao seu comportamento (ex. higiene na preparação de alimentos, aumento de peso, etc.).

A maioria dos cidadãos europeus (54%) concorda que as autoridades públicas levam a sério as preocupações dos cidadãos, no entanto existe algum cepticismo com a prioridade dada à saúde dos consumidores em relação aos interesses económicos. Perto de 6 em cada 10 pessoas considerou ainda que as autoridades públicas têm em conta as mais recentes descobertas científicas quando tomam decisões relacionadas com segurança alimentar.



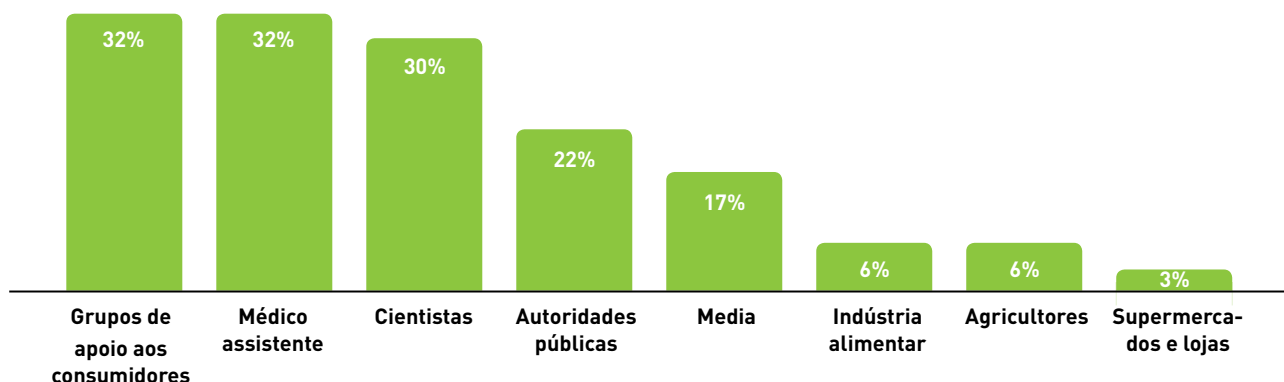
Alguns números

Comparativamente com há 10 anos atrás, diria que, de um modo geral, a segurança alimentar melhorou, manteve-se ou piorou?



Suponha que um risco grave para a saúde era detectado no peixe ou na carne de aves. Em quem confiaria mais para o informar sobre este risco?

(Max. 2 respostas possíveis)



Dados: Estudo Eurobarómetro, Fevereiro 2006

A segurança dos alimentos é sempre uma prioridade

Os alimentos são produtos frágeis e a sua ingestão tem muitas consequências para o nosso estado de saúde.

Por isso, as interrogações sobre a segurança alimentar não têm fim: as indústrias, os organismos públicos nacionais e europeus e as associações de consumidores estudam, analisam e discutem questões ligadas à pro-

dução dos alimentos, à sua conservação, à melhor maneira de informar os consumidores.

A par deste trabalho, é fundamental que também nós – consumidores – tenhamos consciência de que devemos ter um papel activo na procura de informação, na escolha dos alimentos e na sua utilização.

CONTAMINAÇÃO ALIMENTAR

ONDE, QUANDO E PORQUÊ?

Os alimentos são essencialmente constituídos por água e restantes nutrientes. O problema é que todos esses nutrientes também servem de alimento a outros seres vivos que facilmente se multiplicam em meios favoráveis: são os microrganismos.

Os alimentos contaminados por microrganismos, se ingeridos, podem provocar doenças como as intoxicações e infecções alimentares.

Os hábitos de vida dos microrganismos

Os microrganismos, ou micróbios, são seres vivos muito pequenos (só são visíveis ao microscópio!) que existem um pouco por todo o lado: no ar, na água, no solo, nos alimentos, no corpo humano, etc. Quais “meninos traquinas”, eles circulam sem parar e viajam de um meio para o outro sem que nos apercebamos.

Mas nem sempre vão sozinhos, muitas vezes apanham “boleia” de insectos como as moscas e os mosquitos. Outras vezes, “voam” com as correntes de ar que os ajudam a chegar rapidamente aos locais mais diversos.

De uma maneira ou de outra, eles podem estar em toda a parte e o problema é que, na maior parte das vezes, não há nada que nos indique a sua presença; nem o aspecto, nem o cheiro, nem a cor.

Há vários microrganismos que influenciam a higiene alimentar, mas os que com mais frequência causam a contaminação dos alimentos são as bactérias, os bolores e os parasitas.

De notar que...

- > nem todos os microrganismos são prejudiciais (ou patogénicos), isto é, nem todos alteram os alimentos e provocam doenças no Homem;
- > alguns deles até são úteis e ajudam a produzir ou transformar certos alimentos — sem a sua ajuda não seria possível o fabrico do pão, do queijo e do iogurte, através da fermentação;
- > nem todas as pessoas que comem alimentos contaminados ficam doentes — tudo depende da sua resistência e da quantidade de micróbios que ingeriu.



MAIS INFORMAÇÃO

AS BACTÉRIAS, OS BOLORES E OS PARASITAS

As bactérias multiplicam-se com grande rapidez. São muito sensíveis à temperatura, à humidade e à pressão atmosférica.

Os bolores são microrganismos que se desenvol-

vem sobre as matérias orgânicas húmidas ou em decomposição, nas quais formam uma espécie de penugem.

Os parasitas são os seres vivos que se alimentam de substâncias orgânicas contidas no corpo de outro ser vivo, com o qual vivem em contacto temporário ou permanente.

Que pode provocar uma contaminação por microrganismos?

1 > Falta de cuidados de higiene:

Na preparação dos alimentos (mãos e unhas mal lavadas, cabelos sem protecção, espirros, tosse...);

Na conservação dos alimentos (embalagens abertas, alimentos armazenados já fora do prazo de validade, mistura de alimentos crus com alimentos cozinhados);

Nos utensílios (talheres, tachos, tábuas de madeira), aparelhos (fogão, exaustor, trituradora) e locais de armazenamento (despensa, frigorífico) e de preparação (bancada).

2 > Deficiente aplicação do método culinário:

Muitas vezes os alimentos não atingem a temperatura necessária para destruir os microrganismos patogénicos neles contidos.

3 > Aplicação incorrecta do calor e do frio:

Os alimentos devem ser consumidos imediatamente após a confecção (se isso não acontecer, devem permanecer bem quentes ou refrigerados e não mornos ou à temperatura ambiente), porque senão estamos a favorecer a multiplicação dos microrganismos.



Quando os micróbios encontram a temperatura ideal (entre os 5 e 65 graus centígrados) começam a multiplicar-se: uma bactéria pode originar 100 milhões de bactérias em 9 horas!

As doenças de origem alimentar

Se estivermos atentos às situações acima referidas, provavelmente as doenças ligadas à contaminação alimentar não nos baterão à porta. Muitas vezes, no entanto, apesar de todos os cuidados, sem sabermos bem como, somos apanhados por esses terríveis seres invisíveis que gostam tanto de comida como nós.

A doença mais comum provocada pela ingestão de alimentos contaminados por microrganismos é a intoxicação alimentar.

Os sintomas

Em primeiro lugar, é preciso perceber que ingerir um alimento contaminado não significa necessariamente que vamos ficar doentes; a resistência de cada um tem aqui um papel fundamental, já que algumas pessoas são mais facilmente contaminadas do que outras: as de idade avançada, as que estão a ser tratadas com antibióticos, as grávidas e as

crianças com menos de 4 anos, por exemplo, são consideradas grupos de risco.

Por outro lado, alguns produtos são mais facilmente contamináveis do que outros — estão neste caso o leite, as natas, os ovos, os cremes e também o marisco.

Na maior parte das vezes, as doenças provocadas por contaminação alimentar, após um período de incubação que é muito variável, apresentam sintomas comuns: febre, vômitos, diarreia e dores abdominais.

O que devemos fazer perante estas situações?

Um dos princípios que deveremos ter sempre presente é que temos de evitar a todo o custo o perigo de desidratação: a solução é beber água, muita água.

Geralmente, as infecções e intoxicações alimentares manifestam-se de forma “benigna” nos adultos saudáveis, daí que não haja necessidade, nestes casos, de medicação especial — os sintomas desaparecem por si. No entanto, se a situação se apresentar com carácter de gravidade e sobretudo no caso dos grupos de risco acima mencionados, é imprescindível recorrer ao médico.

MAIS INFORMAÇÃO

AS DOENÇAS ALIMENTARES MAIS FREQUENTES

As doenças alimentares manifestam-se após um período de incubação que pode variar entre as 2 e as 72 horas.

Uma das mais comuns é a salmonelose, que resulta da ingestão de qualquer das muitas espécies de *Salmonella*, todas elas patogénicas e que

se encontram com frequência na carne, no peixe, nos ovos e nos produtos lácteos.

Outra intoxicação frequente é causada pelo *Staphylococcus aureus* e os seus sintomas são náuseas, dores abdominais e vômitos. A toxina surge quando os alimentos são deixados várias horas à temperatura ambiente e transmite-se sobretudo pelas mãos de quem manipula os alimentos.

RECLAMAR!

É um direito que temos e que muitas vezes não utilizamos por comodismo ou acanhamento. Seja por que motivo for, temos de ter em conta que a reclamação pode ter efeitos benéficos não apenas para nós mas também para os próprios comerciantes e produtores que poderão, assim, tomar consciência de eventuais problemas e tomar medidas adequadas. As nossas reclamações podem, pois, vir a beneficiar os consumidores em geral.

Como reclamar?

- > Através do próprio comerciante, mediante a apresentação do recibo e do produto deteriorado.
- > Através de telefonema ou carta dirigida ao fabricante. Geralmente as empresas têm um serviço de apoio ao consumidor para resolução destes casos.
- > Através do Livro de Reclamações — trata-se de um livro oficial, que tem, obrigatoriamente, de existir em todos os estabelecimentos (restaurantes, pastelarias, etc.) e, de acordo com a lei, nunca pode ser recusado ao consumidor. A reclamação é escrita em triplicado (o consumidor fica com uma cópia da mesma) e o responsável do estabelecimento deve, num prazo de 48 horas, enviar uma cópia da reclamação às entidades com competência para desencadear o processo.







GLOSSÁRIO



GLOSSÁRIO

Aditivo > substância química adicionada de forma voluntária aos alimentos com a finalidade de melhorar ou modificar as características organolépticas do alimento; aumentar ou prolongar a sua conservação e estabilidade; facilitar a sua transformação, tratamento, transporte ou armazenamento.

Alimento funcional > alimento cujos ingredientes para além de satisfazerem as necessidades nutritivas básicas, revelam um ou mais efeitos benéficos para a saúde humana.

Alimento light > a designação light obriga, segundo a legislação europeia, a uma redução mínima de 30% no teor de um dos nutrientes mais calóricos (açúcar e gorduras). Apesar disso, um produto “light” não é necessariamente um produto com “baixo teor de calorias”.

Anemia > concentração de hemoglobina inferior aos valores considerados normais segundo a idade.

Anticorpos > moléculas que fazem parte do sistema de defesa do organismo e que têm como função proteger-nos contra as substâncias estranhas ao organismo (antígenos).

Antigénio > substância estranha ao organismo capaz de desencadear uma reacção alérgica. A sua presença provoca a formação de anticorpos específicos no nosso organismo.

Antioxidante > substância que impede a oxidação de outras substâncias. A vitamina C, a

E, o betacaroteno e o selénio, entre outros, possuem propriedades antioxidantes.

Apetite > conjunto de sensações através do qual o organismo percebe o desejo de ingerir alimentos. Desejo fisiológico de comer ou provar os alimentos.

Bifidus Activo > microrganismo (bactéria) presente no intestino e que promove o seu bom funcionamento; pode ser adicionado aos alimentos de forma a trazer benefícios adicionais para a saúde.

Biodisponibilidade > maior ou menor capacidade do organismo para extrair um nutriente de um alimento.

Caloria > unidade convencional para medir a energia em nutrição. Define-se como a quantidade de calor necessário para elevar em 1 grau (14,5° C para 15,5° C) a temperatura de um litro de água ao nível do mar. Uma caloria (cal) da linguagem corrente corresponde a uma quilocaloria (kcal). Uma quilocaloria equivale a 4,184 kilojoules (kJ).

Carcinogénio > o mesmo que cancerígeno; substância que pode provocar cancro. Este tipo de substâncias pode ter várias origens: química, proveniente de radiações e até de vírus.

Célula > unidade básica dos organismos vivos. Alguns organismos são constituídos apenas por uma - monocelulares.

Celulose > tipo de hidrato de carbono que

o organismo humano não consegue digerir. Principal constituinte das paredes das células dos produtos hortícolas.

Contaminação > diz respeito à presença de qualquer substância prejudicial no alimento, seja bactéria, metal, veneno ou qualquer outra coisa que o torna impróprio para consumo humano.

Colesterol > gordura que, naturalmente, faz parte da constituição das membranas celulares, do sangue e de alguns alimentos. Apesar de o corpo necessitar de uma quantidade mínima de colesterol, níveis elevados podem acumular-se nas paredes das artérias e provocar doenças coronárias.

Desidratação > perda de água. Pode referir-se ao nosso organismo mas também consiste em retirar a água contida nos alimentos (total ou parcial) a fim de os conservar.

Diabetes > doença caracterizada por níveis elevados de glicose no sangue (hiperglicemia) como resultado da acção insuficiente da insulina no organismo.

Doença que se caracteriza por um défice absoluto ou relativo de insulina, hormona sintetizada por células do pâncreas.

Enzima > substância proteica que intervém nas reacções químicas.

Esterilização > método de conservar os alimentos pelo calor. Consiste em submeter os alimentos a altas temperaturas por um período de tempo prolongado (110° C a 115° C durante 20 a 30 minutos).

Fermentação > conjunto de reacções que permite obter energia a partir de compostos

orgânicos, sem intervenção do oxigénio. Está por exemplo na base do processo de fabrico do iogurte ou do pão.

Fitoestrogénios > substâncias vegetais que reproduzem no organismo efeitos próprios das hormonas, por ex. soja.

Fumagem > método de conservar os alimentos que consiste na utilização do fumo, proveniente geralmente da combustão de madeiras. Utiliza-se sobretudo em carnes, enchidos e peixes.

Gastronomia > arte de cozinhar de modo a proporcionar prazer aos que consomem.

Hemoglobina > pigmento presente nos glóbulos vermelhos que contém ferro e que transporta o oxigénio através do sangue para todo o organismo.

Hormona > substância química produzida por glândulas endócrinas, em pequenas quantidades.

Índice de Massa Corporal (IMC) > a sua fórmula permite detectar situações de excesso de peso e obesidade. Para o calcular divide-se a massa (em Kg), pelo quadrado da altura (em metros). Os valores que correspondem ao peso considerado normal situam-se entre os 18 e 25.

Imunidade > capacidade do organismo de reconhecer e eliminar invasores externos.

Insulina > substância (hormona) produzida pelo pâncreas, cuja função é facilitar a entrada da glicose sanguínea nas células do organismo humano para poder então ser utilizada.

Joule (J) > unidade internacional utilizada para medir todas as formas de energia. Um joule é a energia gasta quando 1 kg é deslocado 1 metro, com a força de 1 Newton.

Metabolismo > conjunto de reacções bioquímicas que ocorrem nas células. Engloba as reacções de catabolismo (transformação de moléculas complexas em moléculas mais simples ou destruição) e de anabolismo (formação de moléculas complexas a partir de moléculas simples ou construção).

Micrograma > milionésima parte do grama. Unidade de medida utilizada para mencionar as quantidades de algumas vitaminas e minerais.

Microrganismo = Micróbio > ser vivo de dimensão muito pequena. São exemplos a bactéria, o fungo, a levedura, o vírus.

Molécula > conjunto de dois ou mais átomos iguais ou diferentes unidos por cadeias químicas. A menor porção de uma substância simples ou composta.

Nutriente > adjectivo ou qualidade de um nutriente. Nutritivo. Palavra vulgarmente utilizada para designar nutriente.

Nutriente > substância (orgânica ou inorgânica) que faz parte da constituição dos alimentos.

Omega 3 > família de ácidos gordos polinsaturados, essenciais para a sobrevivência do nosso organismo (por isso também chamados ácidos gordos “essenciais”). Contribuem por exemplo para a diminuição dos níveis de colesterol.

Oligoelementos > são micronutrientes fundamentais, apesar de necessários em quantidades inferiores a 100 mg por dia; encontram-se no corpo em quantidades muito pequenas (inferiores a 0,2% da massa celular) e fazem parte da composição de enzimas, vitaminas e hormonas. Exemplos: ferro, zinco, iodo, flúor, cobre, cobalto, crómio, manganésio.

Osteoporose > significa osso fraco. Doença que se caracteriza pela diminuição da massa óssea, isto é, os ossos perdem boa parte do cálcio de que necessitam para se manterem densos e fortes. É frequente em idosos e principalmente nas mulheres magras e de raça branca, após a menopausa.

Pasteurização > método de conservar os alimentos pelo calor. Consiste em submeter os alimentos a temperaturas inferiores a 100° C (65° C durante 30 minutos ou 72° C durante 15 segundos). Utiliza-se em lacticínios, sumos de fruta, refrigerantes...

Patogénico > que tem capacidade de provocar doença.

Prebióticos > substâncias que têm efeitos benéficos ao nível da flora intestinal; designam as fibras que transitam até ao intestino grosso e servem de alimento às bactérias que ajudam ao seu bom funcionamento.

Probióticas > microrganismos vivos (bactérias) benéficos ao organismo que se estabelecem no intestino grosso; quando administrados em quantidades adequadas, podem ser benéficos ao seu hospedeiro.

Raquitismo > doença provocada pela falta de vitamina D. A falta desta vitamina impede a

absorção de cálcio, pelo que os ossos se tornam moles por falta deste mineral.

Rastreabilidade > designa o processo que permite acompanhar o percurso de um género alimentar, através de todas as suas etapas, desde a origem ao consumidor final e, assim, mais facilmente detectar eventuais problemas.

Salmoura > processo de conservação que consiste em mergulhar o peixe ou a carne numa porção de água saturada de sal marinho.

Salubridade > conjunto de condições que favorecem a saúde pública.

Sedentarização > acto ou efeito de permanecer sempre no mesmo local, região ou país; vida sedentária = vida própria das pessoas inactivas.

Solvente > líquido ou substância aquosa na qual se dissolvem outras substâncias.

Taxa de metabolismo basal > quantidade de energia que o corpo utiliza para produzir reacções químicas necessárias aos processos fisiológicos básicos, tais como a contracção do músculo cardíaco, a transmissão de

impulsos nervosos ou simplesmente a energia consumida quando o corpo está em repouso, como acontece durante o sono.

Termo-regulação > é o processo pelo qual a temperatura do corpo se mantém constante, independentemente da temperatura exterior. Trata-se, pois, da energia necessária à manutenção de uma temperatura interna mais ou menos constante (37° C) e não condicionada pelas condições externas ou pelo ciclo de actividade do próprio indivíduo.

Toxina > substância produzida por organismos vivos capaz de provocar efeitos nocivos no organismo. Pode também ser de origem inorgânica como, por exemplo, o chumbo e o mercúrio.

VDR (Valores Diários de Referência) > valores que indicam as quantidades médias de energia e de macronutrientes necessários ao longo de um dia. Estes valores correspondem àqueles que a maioria das pessoas é aconselhada a ingerir todos os dias no âmbito de uma alimentação saudável. No entanto é importante recordar que as necessidades nutricionais individuais variam com o género, idade, peso e nível de actividade física, entre outros factores.

OS CONTACTOS DO PROGRAMA EDUCATIVO

Programa Educativo

apetece-me

Apartado 24290
EC do Sol ao Rato
1251-997 Lisboa

Tel: 213 153 066
Fax: 213 558 297

www.apetece-me.pt

FICHA TÉCNICA

Autor • Nestlé Portugal, S.A.

Edição • Planeta Tangerina

Coordenação • Sair da Casca

Design • winicio

ISBN • 978-989-8193-10-0

Revisão científica e pedagógica dos conteúdos

Ana Leonor Perdigão, Nutricionista da Nestlé Portugal

Rui Matias Lima (Nutricionista), Técnico responsável pela área da Educação e Segurança Alimentar do Núcleo de Educação para a Saúde e Acção Social Escolar da DGIDC do Ministério da Educação



