

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PARÁ
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

ALIMENTO SEGURO E DOENÇAS VEICULADAS POR ALIMENTOS E ÁGUA

Cartilha para pessoas que vivem com HIV/AIDS

Elaborada por: Ana Beatriz da Silva Ferreira; Gabrielli Karolina Monteiro Nestor;
Isabelle Cardoso de Souza

Orientadora: Jamilie Suelen dos Prazeres Campos

BELÉM
2021

APRESENTAÇÃO

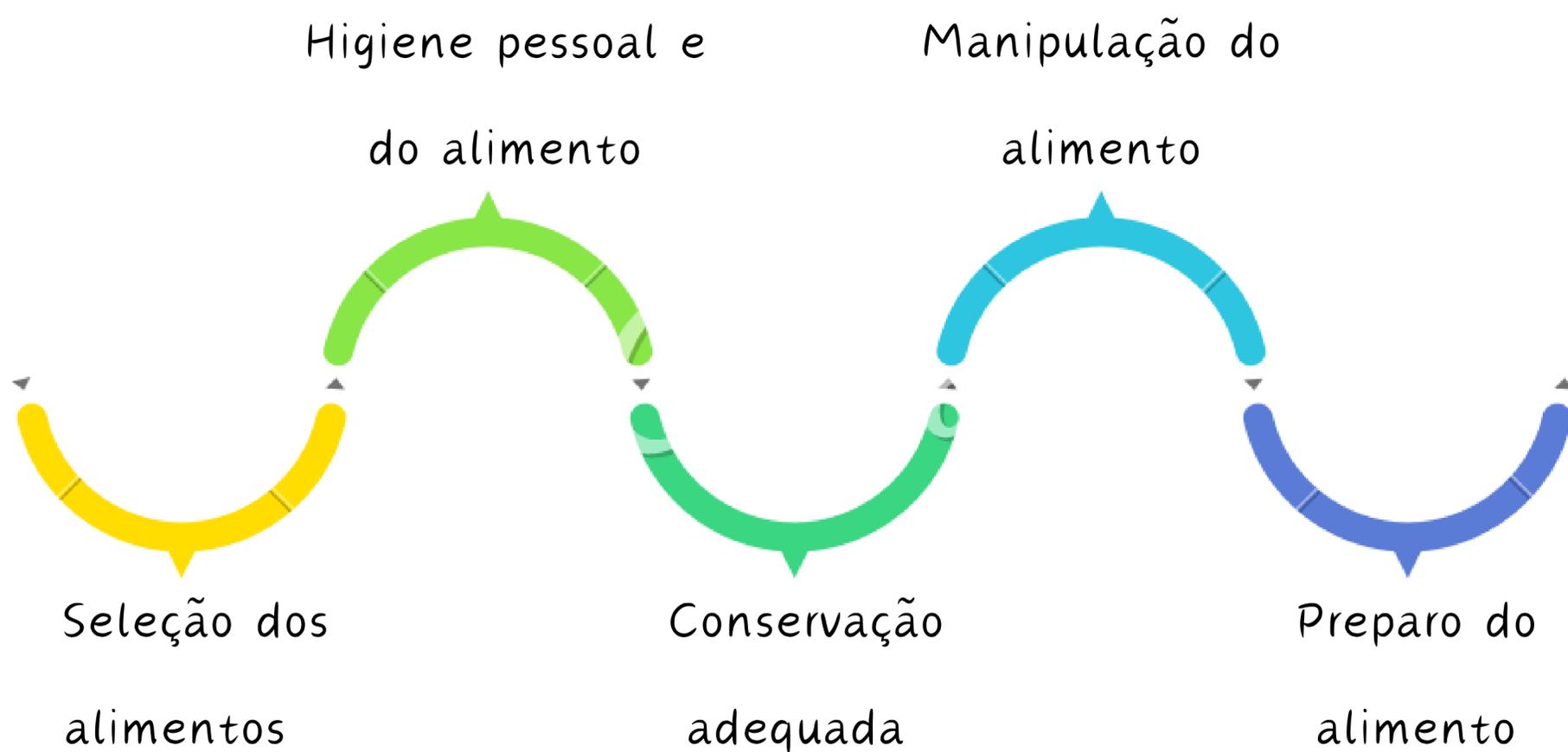
Esta é uma cartilha produzida por acadêmicos do curso de bacharelado em Nutrição do Centro Universitário do Pará da disciplina Nutrição em Saúde Pública II ano de 2021, contendo informações acerca do que é alimento seguro, higienização dos alimentos, doenças transmitidas por alimentos e contaminação cruzada.

SUMÁRIO

1. Alimento seguro	4
2. Por que realizar a higiene das mãos antes de manipular alimentos?.....	5
3. Higiene dos alimentos.....	6
4. Como higienizar frutas e hortaliças.....	6
5. Como higienizar carnes.....	7
6. Cuidados com água.....	8
7. Doenças transmitidas por alimentos.....	8
8. Sintomas frequentes.....	9
9. Contaminação cruzada.....	10
10. Referências.....	11

Alimento seguro

Devido o sistema imune estar mais vulnerável, a alimentação de pessoas que vivem com HIV e aids deve ser adequada e sem riscos à sua saúde. Para que isso aconteça os alimentos que irão ser consumidos devem ser seguros e isentos de microrganismos, isso necessita de cuidados que vão desde:



Por que realizar a higiene das mãos antes de manipular alimentos?

Através da pele vários microrganismos podem ser passados por meio de pessoa para pessoa ou ao tocar em objetos ou superfícies contaminadas, com isso, as mãos tornam-se principais veículos de transmissão de doenças.

A higienização incorreta ou a falta dela faz com que os alimentos sejam contaminados causando doenças afetam a saúde do indivíduo ou podendo agravar o seu estado de saúde.

Higiene dos alimentos

A alimentação deve promover saúde, prevenir doenças e auxiliar no fortalecimento do sistema de defesa dos indivíduos e não deve prejudicar a saúde dos indivíduos.

Como higienizar frutas e hortaliças



1

Antes de manipular os alimentos deve-se higienizar as mãos



2

Lavar os alimentos com água corrente



3

Em um recipiente deve-se fazer a solução de 1 litro de água para 1 colher de sopa de água sanitária e deixar por 15 minutos



4

As frutas e hortaliças devem ser retiradas após esse tempo e lavadas novamente em água corrente

**Não é qualquer água sanitária que pode ser utilizada!
Deve-se ler o rótulo**

Como higienizar as carnes

A higienização das carnes é BEM diferente da recomendação para as frutas, e deve-se:



1

Higienizar os utensílios e superfícies que entram em contato com a carne



2

Retirar as partes não comestíveis



3

As carnes não devem ser lavadas! A água corrente não limpa a carne e sim auxilia na contaminação do alimento por bactérias

Cuidados com a água

A ingestão de água contaminada pode causar diarreias e doenças parasitárias, para evitar com que isso ocorra a água ingerida deve ser:

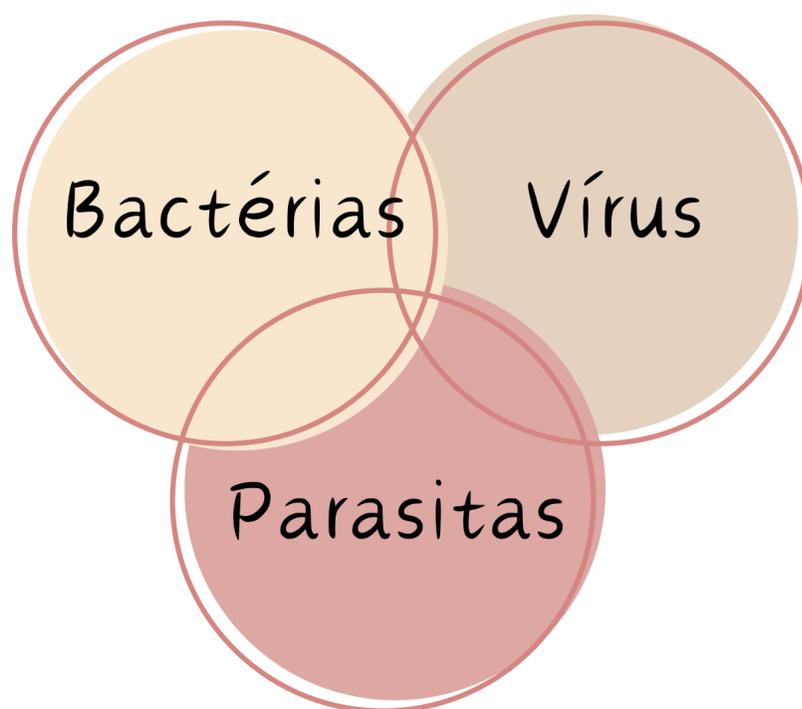
FILTRADA

MINERAL

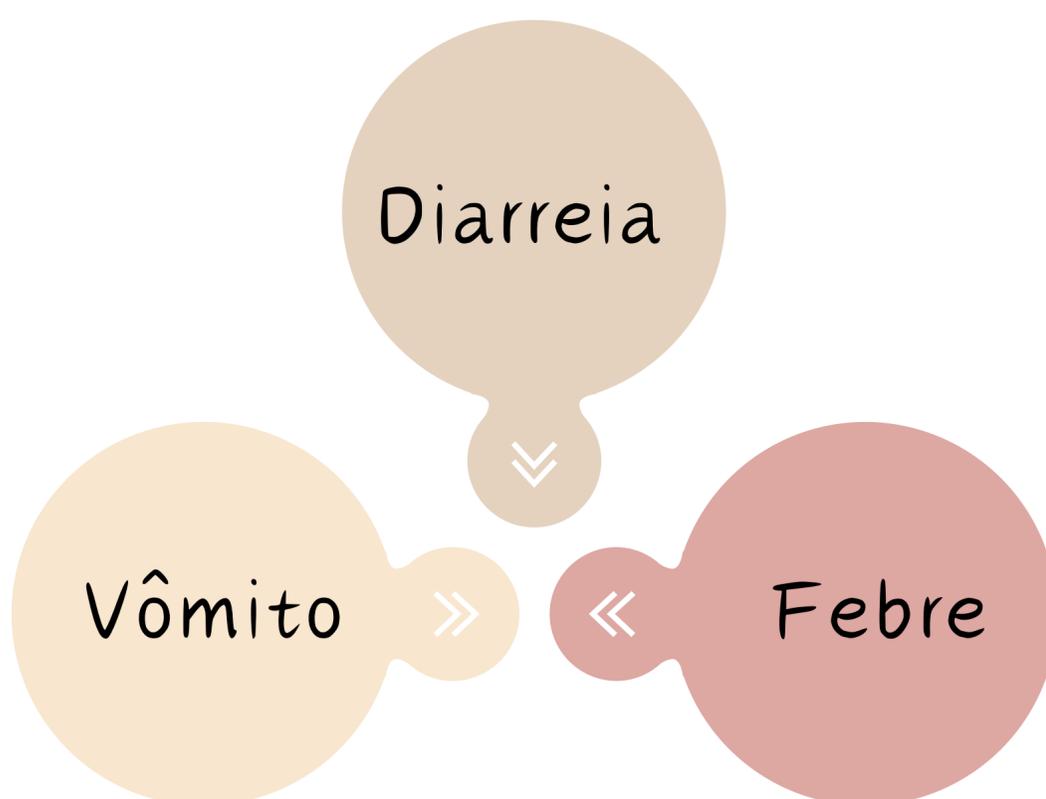
Doenças transmitidas por alimentos

As doenças transmitidas por alimentos acontecem quando alguns microorganismos contaminam os alimentos que serão consumidos. Os alimentos não aparentam estar contaminados o cheiro, a textura e o sabor aparentam estar “normais”, aparentemente o alimento está adequado ao olhar de quem o consome mas, vai causar alguma doença.

As doenças transmitidas por alimentos e água contaminada são causadas por:



Sintomas frequentes



Contaminação cruzada

A contaminação cruzada ocorre quando há transferência acidental, direta ou indireta de microorganismos de um alimento infectado para outro alimento que não está infectado.

É comum acontecer essa contaminação quando há higiene inadequada de superfícies e utensílios, como:



Tábua de corte



Pano de prato



Facas

REFERÊNCIAS

MEDEIROS, M.G.C.A.; CARVALHO, L.R.; FRANCO, R.M. Percepção sobre a higiene dos manipuladores de alimentos e perfil microbiológico em restaurante universitário. Rev. Ciênc. saúde colet. v. 22, n. 2, 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Manual clínico de alimentação e nutrição na assistência a adultos infectados pelo HIV. Séries manuais. n. 71, Brasília. 2006.

SILVA, J.G.C et al. Incidência de doenças transmitidas por alimentos (DTA) no Estado de Pernambuco, um acompanhamento dos dados epidemiológicos nos últimos anos. Rev. Ciências Biológicas e de Saúde Unit. v. 3, n. 1, 2017.

SORAGNI, L.; BARNABE, A.S; MELLO, T.R.C. Doenças transmitidas por alimentos e participação da manipulação inadequada para a sua ocorrência: uma revisão. Rev. Estação Científica. v. 9, n. 2, 2019.

WILSON, J et al. Parasitoses oportunistas em pacientes com o vírus da imunodeficiência humana. Rev. Bras Clín Med. v. 11, n. 3, 2013.

