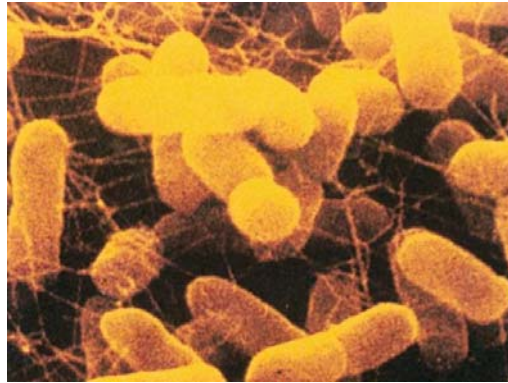


Microorganismos patogénicos associados a alimentos:

Salmonella spp.



As bactérias patogénicas encontram-se presentes em variados alimentos, principalmente carne de aves, ovos e porco. Estas bactérias se tiverem em condições adequadas (temperatura/tempo, acidez) multiplicam-se facilmente.



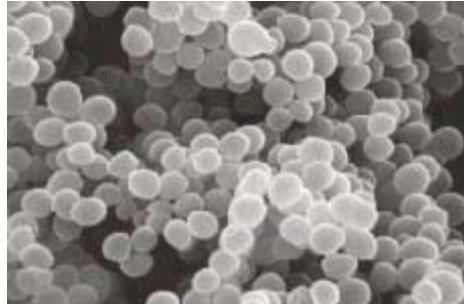
Curiosidade: 80% da carne de frango crua tem esta bactéria e quase todos os ovos tem esta espécie na casca e também no seu interior!

Medidas a tomar para evitar a salmonelose

- Limpar as cascas dos ovos com vinagre.
- Manter a maionese que se confecciona em casa no frio, bem como bolos e cremes feitos com ovos.
- Separar as áreas onde prepara carnes cruas das áreas onde estão alimentos que vão ser consumidos crus.
- Cozinhar bem os alimentos (acima dos 70°C esta bactéria morre!).



Staphylococcus aureus



Bactéria patogénica que produz uma toxina que não é destruída a altas temperaturas. Se dermos condições de desenvolvimento à bactéria, esta multiplica-se, mesmo que a seguir voltemos a ferver o alimento, matamos as bactérias mas a toxina está lá. Esta toxi-infecção alimentar encontra-se geralmente associada a alimentos que são muito manuseados (ex: carne picada cozinhada, alimentos feitos à base de carne e ovos etc).

Medidas a tomar para evitar o *St. Aureus*

- **Se estiveres constipado evita cozinhar ou então tem cuidado para não contaminar os alimentos (muitas vezes esta bactéria está presente nas mucosas de quem manipula os alimentos).**
- **Cozinha bem os alimentos.**
- **Não deixe os alimentos cozinhados mais de 2 horas entre os 4°C e os 60°C.**



Listeria monocytogenes



Bactéria patogénica resistente ao frio (cresce a 3°C), segura e calor. Esta pode ser encontrada no leite cru, vegetais, peixe cru, carne crua, queijos etc.

Medidas a tomar para evitar a Listeriose

- **Lavar muito bem os vegetais que vão ser consumidos crus (as cenouras têm muitas vezes esta bactéria que se encontra na terra).**
- **Não consumir produtos refrigerados fora do prazo de validade pois esta bactéria multiplica-se a baixas temperaturas.**



Existem muitos mais!!! Por isso todo o cuidado é pouco!!