



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: ZooNews

Data: 24/09/2010

Link: http://www.zoonews.com.br/exibir_noticias.php?a=view&idnoticia=196978&tipo=1

Caderno / Página: - / -

Assunto: Como comprar e preparar ovos para evitar contaminação

Como comprar e preparar ovos para evitar contaminação

Educação sobre os ovos

Ações educativas para a população sobre as práticas na compra e preparo de ovos podem ser a melhor solução para a diminuição dos surtos alimentares causados pela Salmonella.

Desde 1999, dados do Ministério da Saúde apontam esta bactéria como a principal causadora de surtos de contaminação alimentar no Brasil.

Os ovos contaminados, ou alimentos preparados à base de ovos, crus ou mal cozidos, são as principais causas dessas ocorrências.

Como comprar e manusear ovos

Segundo a nutricionista Daniele Leal, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da USP, os consumidores devem escolher o produto mais fresco, o que deve ser verificado observando-se a data de validade.

Devem ser recusados os ovos quebrados, rachados, com trincas ou sujos.

"Depois de comprados, os ovos devem ser retirados da embalagem e colocados em uma embalagem de plástico com tampa e armazenados dentro da geladeira.

"Antes de usar, eles devem ser lavados com água corrente e, após a manipulação, as mãos e utensílios que tiveram contato com os ovos devem ser lavados com água e sabão", explica a pesquisadora. Ela ressalta ainda que os ovos não podem ser consumidos crus ou mal cozidos.

"Vale lembrar também que o tempo de cozimento do ovo inteiro deve ser de sete minutos após o início da fervura. Para outras preparações, as gemas e claras devem estar coaguladas", afirma.

Contaminação dos ovos

A contaminação dos ovos por Salmonella ocorre por duas origens; durante a fase de formação e postura do ovo ou devido à manipulação e/ou armazenamento inadequado pelos produtores, comerciantes e consumidores.

"É necessário que haja adequação das práticas adotadas durante a compra, armazenamento, manipulação e preparo seguro de ovos no domicílio para a diminuição do risco de infecção por Salmonella", orienta a nutricionista.

Na parte do preparo e consumo, o maior risco identificado pela pesquisadora foi o consumo do ovo frito com gema mole, seguido por suflês, musses e coberturas de bolos preparados com ovos crus.

Infecção alimentar

Durante a pesquisa, Daniele verificou que 61,3% dos entrevistados já tiveram sintomas relacionados à infecção alimentar causada por ovos.

Problemas como febre, diarreia, dor de estômago e náuseas foram associados com algum alimento consumido.

A média de consumo mensal de ovos relatada pelos entrevistados foi de 4,55 ovos por mês.