

Benefícios da fruta fresca

É consensual que os frutos fazem bem à saúde. São tantos os seus benefícios como as suas cores, sabores e variedade em nutrientes.

Podemos contactar com a fruta por várias formas: fresca, desidratada (alperce, uvas passas...), em sumos naturais, em néctares, em batidos, em saladas, cristalizada, congelada, em concentrados... Mas verdade, a fruta fresca, com casca ou acabada de descascar, é a melhor forma de ingerir fruta.

A Roda da Alimentação Mediterrânica recomenda a ingestão diária de 3 a 5 porções de fruta. Cada porção corresponde a 160 g. Já a Organização Mundial de Saúde recomenda a ingestão de 400 g de frutos e hortícolas frescos, por dia.

O consumo de acordo com as recomendações associa-se a várias vantagens para a saúde. Baixo risco de doenças cardiovasculares, regulação do colesterol sanguíneo e da pressão arterial, prevenção de algumas formas de cancro (principalmente os do aparelho digestivo, pulmão e bexiga), regulação da população microbiana (microbiota) do intestino, prevenção da diabetes tipo 2, proteção contra demências, reforço do sistema imunitário, são alguns dos inúmeros benefícios da ingestão regular de fruta.

O teor em fibra solúvel, vitaminas,



minerais e fitoquímicos são os principais responsáveis por tais efeitos na saúde. Quanto mais coloridos e intensas forem as cores dos frutos (e hortícolas) maior o seu poder antioxidante, anticarcinogénico e anti-inflamatório. Para relembrar os benefícios associados às cores dos frutos (e hortícolas) consulte a edição do Elo de Julho de 2014.

Além destes nutrientes, a riqueza em água é inquestionável, compõe 75

a 95% do peso do fruto, assim como dos hidratos de carbono (frutose e glicose) que correspondem de 5 a 20%, sendo os responsáveis pelo fornecimento de energia.

O segundo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física revela que a população portuguesa consome -6% de fruta do que o recomendado. A OMS estima que 1,7 milhões de mortes no mundo resultam do consumo reduzido de fruta e hortícolas.

Garanta 3 a 5 peças de fruta médias por dia, o mais coloridas possível, para preservar a sua saúde.

Se desejar mais informação, esclarecer dúvidas ou partilhar a sua opinião sobre o tema, envie e-mail para secretaria.porto@adfa.org.pt.

*Ângela Henriques
Nutricionista da Delegação do Porto*

A Segurança e Higiene Alimentar no refeitório da ADFA

Nota introdutória

Vamos dar início à publicação de uma série de artigos sobre este tema. Este primeiro artigo é bastante genérico e apenas pretende dar o pontapé de saída para os que se vão seguir.

Origem da segurança alimentar

A grande preocupação do consumidor actualmente é ter a certeza que os alimentos que ingere são seguros para a sua saúde, no entanto não abdica das suas características organolépticas, pelo que torna a Segurança Alimentar um requisito fundamental na promoção e preservação da saúde. As refeições que se disponibilizam no refeitório, procuram ser nutricionalmente equilibradas, de acordo com as necessidades da população a que se destina e devem cumprir com as normas de higiene e segurança alimentar (redução do teor de gorduras saturadas, açúcares e sal).

A gestão da qualidade e segurança alimentar foi um tema que sempre preocupou o homem desde os tempos mais remotos. Existem dados que demonstram como era aplicada a proteção dos

consumidores contra fraudes ou más produções na Grécia e Roma Antiga (tendo-se por exemplo o controlo da pureza dos vinhos e das cervejas produzidos). A *Food and Agriculture Organization* (FAO) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) possuem regulamentos antigos que descrevem o processo de controlo dos alimentos desde o início da história, passando pela Idade Média, pelo século XIX, onde os avanços tecnológicos suscitaram um aumento de preocupação a nível da segurança alimentar, até ao séc. XXI.

Segurança e Higiene Alimentar

Segundo o *Codex Alimentarius* segurança alimentar é a garantia de que um alimento não prejudicará a saúde do consumidor, através de perigos biológicos, químicos ou físicos, sendo esta inocuidade um direito humano. Contudo, a ausência de segurança alimentar é, atualmente, um problema de saúde pública à escala mundial, que potencia o aparecimento das doenças de origem alimentar causadas pela presença de microrganismos patogénicos.

Entende-se por higiene dos géneros alimentícios como sendo o conjunto de medidas e condições necessárias para controlar os alimentos em todas as fases da cadeia alimentar, para que os alimentos que chegam aos consumidores sejam seguros e não causem problemas de saúde..

Enquadramento legal

Como forma de responder a estas necessidades foi publicado um conjunto de normas e regulamentos relativos à Higiene e Segurança Alimentar. Destas destacam-se o *Codex Alimentarius* (1963), que visa proteger a saúde do consumidor e assegurar práticas comerciais justas, o Livro Branco (2000), desenvolvido pela Comissão Europeia com o objetivo de criar orientações e legislação conducente à garantia de um elevado nível de segurança dos alimentos, de uma forma coordenada e integrada, o Regulamento (CE) nº 178/2002, de 28 de janeiro, que, para além de criar a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), determina os princípios e normas gerais da legislação

alimentar e estabelece procedimentos em matéria de segurança dos géneros alimentícios e os Regulamentos (CE) nº 852/2004 e nº 853/2004, ambos de 29 de abril, relativos à higiene dos géneros alimentícios e à higiene dos géneros alimentícios de origem animal, respetivamente.

Em Portugal, a publicação destes dois últimos Regulamentos foi complementada pelo Decreto-Lei nº 113/2006, de 12 de junho, que assegura o seu cumprimento, identificando quais as infrações que devem ser alvo de coimas. Para a implementação destes documentos, os Estados Membros são incentivados a elaborar códigos nacionais de boas práticas, que devem ter como modelo os códigos de boas práticas do *Codex Alimentarius*, bem como aplicar o sistema HACCP (**Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos**).

No próximo artigo falaremos das condições a que devem obedecer as instalações de acordo com as Boas Práticas.

António Cabrera