

3 Na Ilha do Mel, a água das bicas pode ser tomada, mas não armazene-a por mais de doze horas. As bactérias ali presentes também se multiplicam, portanto, beba água fresquinha! É mais seguro para você. Sempre que puder, dê preferência a água mineral industrializada.

4 Da mesma forma que a água, o gelo também deve ser de qualidade. O congelamento não mata as bactérias, assim elas ficam conservadas, e ao se descongelarem no seu suco, por exemplo, elas voltam a crescer e se multiplicar... daí você já sabe o resultado. Preste atenção quando for comprar o gelo. A marca deve ser registrada no Ministério da Saúde.



5 Ao comer ostras cruas, coloque suco de limão e aguarde alguns minutos. Isso ajuda a reduzir a carga de bactérias que podem fazer mal para você. Aliás, coloque limão em tudo o que for possível.



6 Prefira os pratos e porções preparados na hora! Assim não dá tempo das bactérias crescerem.

7 Comida contaminada por bactérias nem sempre tem gosto e cheiro ruim!

8 Cuidado com molhos, vinagretes, pratos e sanduíches prontos. Quando armazenados em temperatura inadequada favorecem a multiplicação de bactérias. Mas lembre-se: maionese caseira é proibida. Prefira maionese, catchup e mostarda em sachê.

9 Quando for comprar peixes e frutos do mar, verifique se estão frescos, olhos brilhantes e guelras vermelhinhas. Mal cheiro, escamas soltando facilmente e olhos opacos e/ou afundados não são uma boa pedida!



Qualquer dúvida, nos procure aqui no LIPOA, por telefone ou e-mail.



10 Caso apresente febre, vômitos e/ou diarreia, procure o posto de saúde mais próximo.

Contribua com a limpeza de nossa cidade, não jogue este papel no chão.



Realização:

Apoio:



Lipoa - Qualidade em Alimentos
Tel.: (43) 3371-4708 • lipoa.uel@gmail.com
www.uel.br/laboratorios/inspecao

