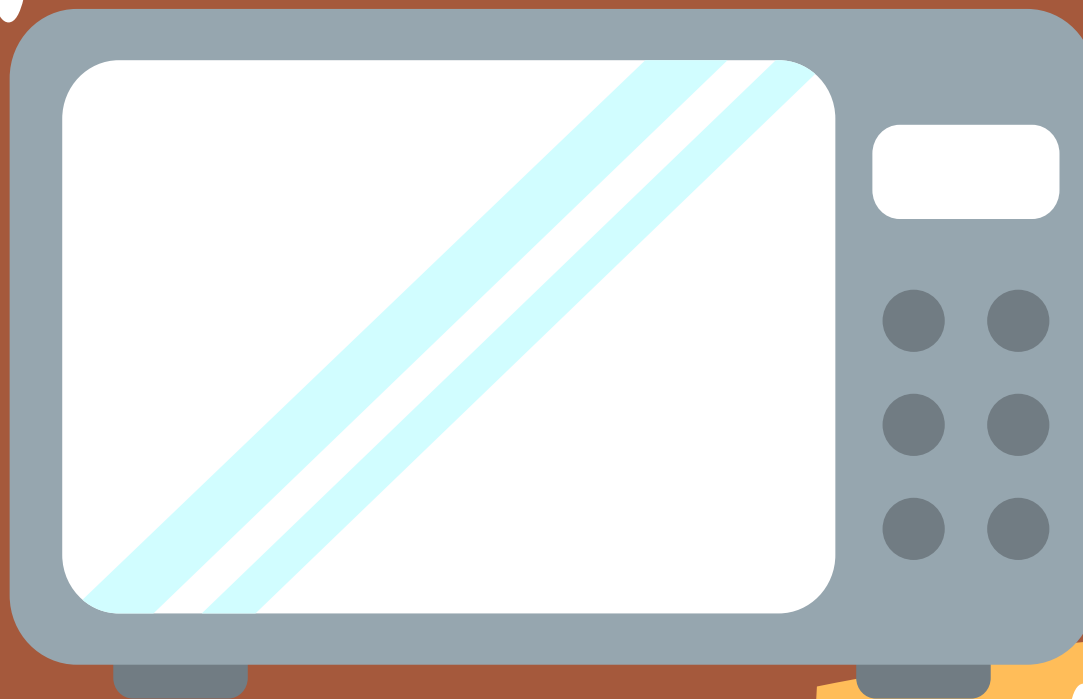


7 de junho
Dia Mundial da
Segurança Alimentar

Aquecer comida
no

MICROONDAS

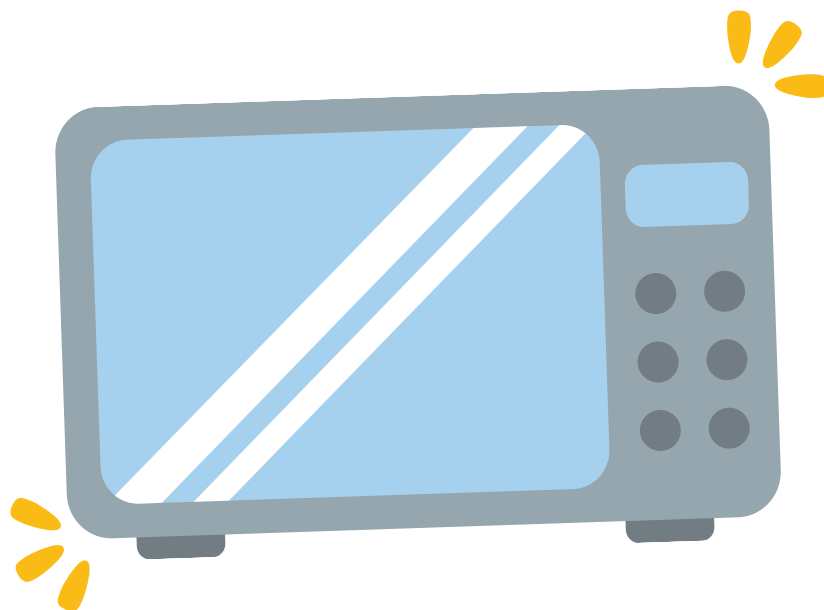
é prejudicial à saúde?



Como funciona?

O microondas gera ondas de elevada frequência que se designam por **microondas**.

A energia destas ondas faz com que as moléculas de água contidas nos alimentos vibrem e que a fricção gerada entre elas resulte na produção de calor, a qual se traduz no aquecimento dos alimentos.



Existem riscos para a saúde?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, desde que seja usado mediante as instruções de utilização, o microondas **é seguro e conveniente** para aquecer e cozinhar uma grande variedade de alimentos.



Existem riscos para a saúde?

No entanto, é necessário ter alguns cuidados, nomeadamente:

- Não utilizar recipientes de **plástico, metal ou alumínio;**
- Verificar que a porta do microondas fecha corretamente para **prevenir a libertação de grandes quantidades de radiação** e a provocação de lesões na pele.



E as perdas nutricionais?

Os alimentos cozinhados no microondas são igualmente seguros aos confeccionados em fornos convencionais.

O uso do microondas não exerce um efeito deletário sobre o conteúdo nutricional, a não ser nos nutrientes termolábeis, isto é, nutrientes sensíveis a elevadas temperaturas: **vitamina B1** e a **vitamina C**.



E as perdas nutricionais?

Ainda assim, considerando que o tempo de confeção/aquecimento no microondas é menor e não é necessária a adição de água, a utilização deste equipamento permite uma **maior preservação** da vitamina C e de outros nutrientes termolábeis.



menos tempo de confeção



> preservação de nutrientes termolábeis



E as perdas nutricionais?

Desta forma, conclui-se que não existe evidência de que as perdas nutricionais sejam superiores às aquelas que se verificam noutros métodos de confeção. Os alimentos preparados no microondas são **tão nutritivos quanto aqueles preparados à mesma temperatura por outros métodos de confeção.**



O uso do microondas
é

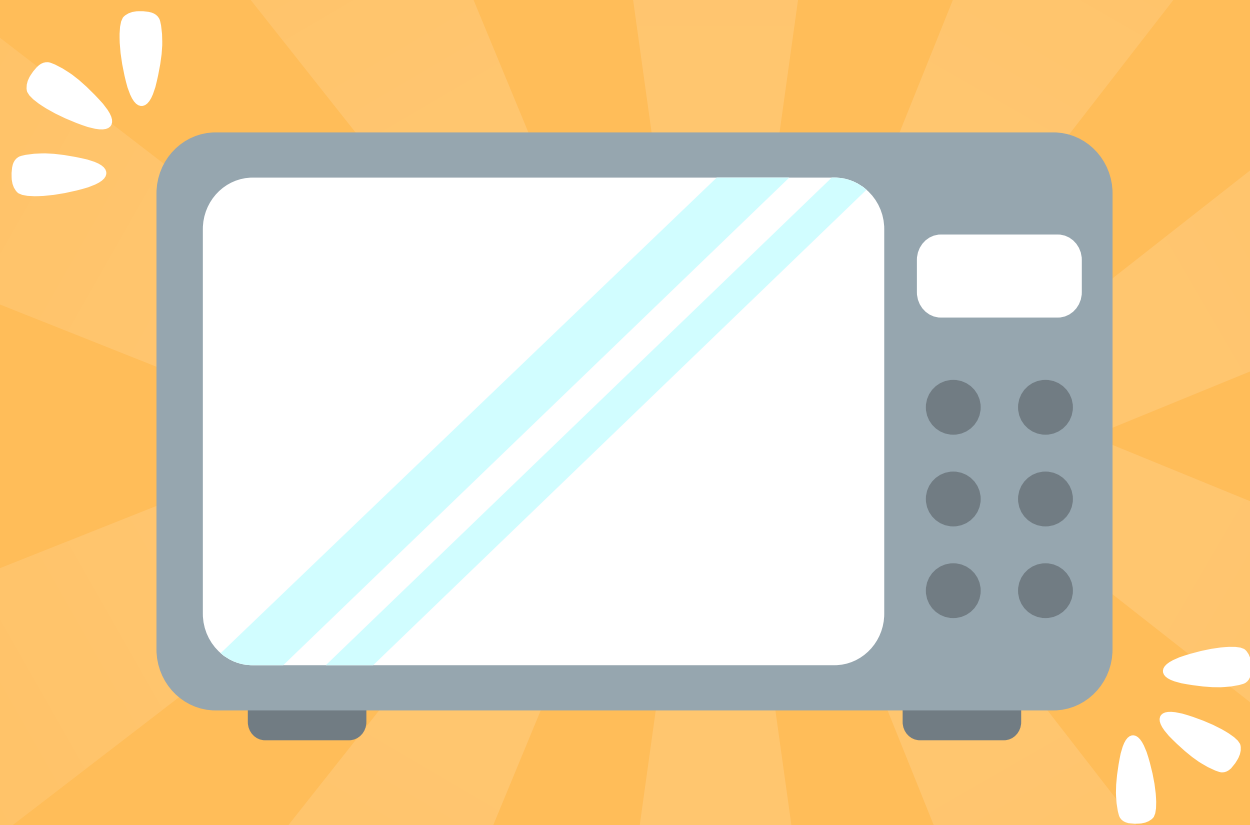
SEGURO

e prático.

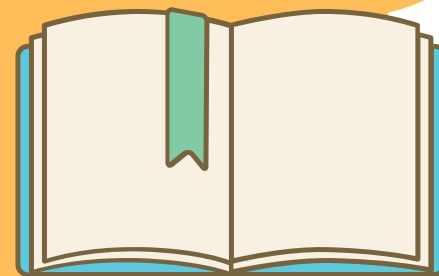
No entanto, é necessário ter alguns cuidados.



DICAS PARA USAR O MICROONDAS EM SEGURANÇA



Siga as instruções



O **manual de instruções** indica os procedimentos e as precauções a ter em conta para utilizar o microondas em segurança.

Por exemplo, não é recomendado utilizar o microondas vazio nem aquecer água e outros líquidos por um período superior ao recomendado nas instruções do fabricante.

(FDA, 2017)



Use recipientes seguros



Utilize recipientes fabricados especialmente para ser utilizados no microondas.

- Não utilize recipientes de **metal** ou **alumínio** pois estes materiais **refletem a radiação** impedindo o aquecimento/confeção regular dos alimentos e pode ainda danificar o microondas.
- Não utilize **recipientes de plástico** (a menos que seja um plástico rotulado para o uso em fornos microondas), pois pode haver migração de **substâncias nocivas** para os alimentos.



Use recipientes seguros



A FDA recomenda a utilização de recipientes de **vidro**, **cerâmica** ou de **plástico apropriado para ir ao microondas**. Para saberes quais os recipientes que podes utilizar no microondas procura o símbolo ilustrado abaixo, que indica que o recipiente é apto para ser utilizado no microondas.



Evita sobreaquecer a água

Evite **aquecer a água ou outro líquido além da sua temperatura de ebulição**. Se um líquido **ultrapassar a sua temperatura de ebulição**, qualquer movimento pode fazer com que o **líquido expluda violentamente**, o que pode levar a queimaduras graves na pele.



Dica

Adicionar o café solúvel antes de aquecer a água reduz o risco de erupção da água quente.



VERIFIQUE AS CONDIÇÕES DO MICROONDAS



A FDA recomenda a examinação cuidadosa do microondas de modo a verificar se existe algum dano. Caso a porta **não feche com firmeza, estiver torta, deformada, presa** ou apresentar **outro tipo de danos**, a FDA **não recomenda** a utilização deste eletrodoméstico.





COMER BEM, CRESCER MELHOR!