

Como fazer uma compra segura



Na hora da compra dos alimentos é importante ser exigente quanto à qualidade, para ter certeza que após o preparo você estará consumindo um alimento seguro, ou seja, livre de contaminantes de natureza química (pesticidas, aditivos químicos etc), biológica (microorganismos) ou física (vidros e pedras etc) que possam acarretar problemas à sua saúde.

A contaminação dos alimentos pode ocorrer a qualquer instante (produção, armazenamento e comercialização) e geralmente ocorre por falhas múltiplas, incluindo: manipulação, refrigeração inadequada, processamento térmico insuficiente entre outros.

O consumidor, por sua vez, não consegue avaliar visualmente todos os atributos de segurança no momento da compra, porém, algumas medidas de segurança ajudam a prevenir e minimizar a ação dos microorganismos.

Na hora da compra deve-se observar a temperatura nos balcões de refrigeração. Procure saber se há um termômetro para verificar se marca no máximo 7°C. Verifique também se este não apresenta água acumulada, placas de gelo na superfície ou embalagens transpira-

das, pois pode indicar temperatura inadequada ou superlotação do equipamento. Comprar produtos que sofreram alteração na temperatura pode comprometer sua vida útil em todos os aspectos: aparência, textura, sabor, odor, etc.

É necessário, para a aquisição de produtos seguros, que os alimentos perecíveis sejam adquiridos por último e levados ao refrigerador o mais breve possível.

Os produtos de origem animal (carnes, leites, etc) devem apresentar o carimbo do Serviço de Inspeção Federal (SIF), que garante a qualidade e origem do produto. Alimentos industrializados devem conter no rótulo a data de validade, peso ou volume, ingredientes, composição nutricional, origem, dados do importador (caso seja importado) e instruções de uso.

Confira sempre o prazo de validade e nunca compre ou consuma os que estão vencidos. Além disso, sempre observe as características do alimento antes de usá-lo, mesmo que esteja dentro da data de validade. Não consuma produtos que apresentem sinal de alteração de cor, textura ou odor ou com embalagens abertas, amassadas, enferrujadas, estufadas ou com vazamentos que sinalizam contaminações microbiológicas ou químicas.

Também preste atenção às condições gerais de higiene do

estabelecimento. Este não deve ter resíduos de alimentos, insetos, etc e os funcionários que manipulam os alimentos devem estar com uniforme de cor clara, limpo e conservado e os cabelos protegidos com touca ou rede.

Após as compras vá direto para casa. Nunca as deixe no carro ou sob o sol, pois poderão perder sua qualidade ou estragar. Se receber as compras em casa, verifique se os produtos refrigerados estão frios e os congelados com a consistência firme. Caso isto não aconteça, reclame e devolva ao estabelecimento o produto.

Ao chegar em casa, guarde rapidamente os alimentos refrigerados, em seguida os congelados e por último, os que serão armazenados sob temperatura ambiente.

Os alimentos que oferecem maior risco são os ricos em proteína e água, pois os microorganismos se alimentam destes nutrientes e se multiplicam, principalmente à temperatura ambiente. Os cuidados maiores se voltam para as carnes e os ovos. As carnes devem ser armazenadas em temperatura de 0°C a 4°C.

No armazenamento sob refrigeração deve-se respeitar a seguinte ordem: nas prateleiras superiores armazenar os alimentos prontos para consumo (como o arroz cozido, presunto, queijos),

nas prateleiras do meio os semiprontos ou pré-preparado (como legumes higienizados) e nas prateleiras inferiores, alimentos crus (como verduras e frutas).

Os alimentos industrializados depois de abertos devem ser transferidos para recipientes com tampa (de plástico ou vidro) ou embalados em plástico transparente. Além disso, devem ser etiquetados com o nome do produto, data de armazenamento e data de validade declarada no rótulo para após abertura. Este procedimento é importante, pois a data de validade do produto fechado diminui após a embalagem original ser aberta, já que este entrou em contato com o meio ambiente. O leite longa vida (de caixinha), por exemplo, após aberto, tem a mesma vida útil do leite de saquinho, ou só pasteurizado.

Durante a compra e o armazenamento dos produtos alimentícios é importante estar atento e seguir estas recomendações para garantir o consumo de alimentos saudáveis, nutritivos e seguros.

**Adriana dos Santos Doi-
mo e Andréia Cristina Li-
monge são graduandas
em Ciências dos Alimen-
tos e membros do Grupo
de Extensão em Segura-
nça dos Alimentos
(Esalq/ USP), coordena-
do pelos Prof. Dr. Erna-
ni Porto e Gilma Sturion.
Mais informações:
www.esalq.usp.br/gesea.**

**“
Após as compras vá
direto para casa.
Nunca as deixe no
carro ou sob o sol**