



Que cuidados deve ter ao fazer compras?

Cláudia Coelho

Se tiver de fazer várias atividades fora de casa, faça as compras de alimentos em último lugar antes de voltar para casa. Nunca deixe os alimentos muito tempo à temperatura ambiente, por exemplo no carro, principalmente em dias quentes.

Os ingredientes e alimentos comprados deverão estar com bom aspeto, limpos, sem cheiro desagradável, íntegros (casca sem danificação ou rutura) e com as embalagens íntegras e não opadas (inchadas). As conservas e enlatados devem estar sem golpes, sem deformações, sem oxidações e não opados. Não compre embalagens danificadas, inadequadas ou contaminadas.

Leia sempre o rótulo e verifique os requisitos da embalagem (estado da embalagem, códigos, rotulagem – nome do produto, lista de ingredientes, condições de conservação, modo de emprego ou utilização, informação nutricional, local de origem e prazo de validade).

Dê especial atenção ao conteúdo dos rótulos dos géneros alimentícios reconhecendo que “consumir até” é diferente de “consumir de preferência antes de/antes do fim de”.

Para os géneros alimentícios que se estragam mais facilmente e que por essa razão podem apresentar um perigo imediato para a saúde humana após um curto período de tempo, é utilizada a data limite de consumo (“consumir até”). Depois da data limite de consumo o género alimentício é considerado não seguro.

Para os restantes géneros alimentícios é utilizado “consumir de preferência antes de/antes do fim de”, sendo que esta data indica a durabilidade mínima do produto em questão, isto é, até à qual este mantém as suas características organoléticas (aspeto, cheiro, sabor e textura) intactas, sendo que, ultrapassada essa data pode haver alterações das mesmas sendo o produto considerado seguro.

É de notar que é proibida a venda e a exposição de produtos alimentares cuja data limite de consumo ou data de durabilidade mínima se encontre ultrapassada.



No caso das carnes a sua frescura pode ser avaliada pela sua consistência, brilho de corte, cor e odor.

Nos peixes a frescura é garantida pela consistência firme, escamas aderentes à pele, guelras vermelhas, olhos brilhantes e não húmidos e odor adequado (não amoniacal).

A escolha de alimentos processados como leite pasteurizado, deve ser feita de forma segura, não ingerindo nunca leite ou seus derivados não pasteurizados.

Boas compras!

Fonte: “Segurança Alimentar – Guia de Boas Práticas do Consumidor” INSA

Boletim Informativo n.º 3/2015