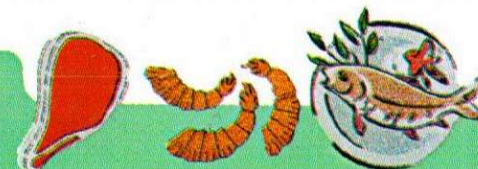


O ato da compra dos alimentos exige alguns cuidados especiais, que são imprescindíveis para se obter um melhor aproveitamento dos produtos. Por isso, na hora da compra, procure observar alguns itens importantes, como:



1 - A higiene e organização do local

Verifique se o local é organizado e se está em boas condições de higiene. Eles devem estar rigorosamente limpos.



2 - As embalagens dos produtos

Confira as datas de validade, principalmente de produtos em promoção ou com preços muito abaixo do normal.



Verifique se as embalagens não estão sujas, amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, furadas, abertas ou com outros sinais de alteração. Nas embalagens transparentes, observe se os alimentos apresentam alteração na cor, no aspecto ou se há presença de matérias estranhas.

Não consuma alimentos de latas amassadas ou que liberem gases quando abertas.

3 - As preparações prontas e os produtos embalados

Antes de comprar ou consumir preparações prontas como cremes, maioneses e molhos, ou qualquer outro alimento que contenha ovos, verifique se o produto ficou em exposição prolongada à temperatura ambiente. Se ficou, não consuma o produto.



Nos alimentos de origem animal embalados, como carnes, leites, queijos, embutidos e mel, observe se há no rótulo o selo de inspeção municipal, estadual ou do Serviço de Inspeção Federal (SIF) do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.

Se não houver selo, significa que a preparação deste alimento não foi inspecionada, portanto ele é considerado impróprio para o consumo humano. Então, não compre o produto.

4 - A temperatura dos alimentos

Os alimentos refrigerados e congelados devem ser adquiridos no final das compras para que fiquem o menor tempo possível expostos à temperatura ambiente.



Os produtos congelados devem estar firmes e sem sinais de descongelamento, como acúmulo de líquidos.

Lembre-se! Os produtos devem sempre estar expostos sobre prateleiras e, quando refrigerados e congelados, devem ser mantidos na temperatura indicada pelo fabricante, impressa na embalagem.

5 - As condições das carnes



Bovinas: Não compre carne que apresentar partes escurecidas ou secas, porque isso é características de carne deteriorada. A cor natural da carne bovina é vermelho-clara.



A carne deve ser moída à vista do consumidor, a fim de evitar mistura de carne fresca com deteriorada, ou carne de primeira com de Segunda.



Suína: Se a carne tiver com pequenas bolinhas brancas, conhecidas popularmente como "canjica", não compre. Esse focos denunciam a presença de parasita 'solitária'. Nunca consuma carne de porco mal passada.



Aves: A carne deve estar firme, com coloração amarelo-pálida, brilho e cheiro suave. Manchas esverdeadas, azuladas e/ou mau cheiro indicam processo de deterioração.



Peixes: Os peixes frescos expostos para a venda devem ficar no gelo ou em balcões frigoríficos e os peixes congelados devem ser mantidos em

câmaras ou balcões frigoríficos. O acúmulo de água indica que a conservação está inadequada.

A carne do peixe deve estar firme e resistente, caso contrário, ela não está em condições adequadas para o consumo

Verifique se as guelras do peixe fresco estão vermelhas, os olhos brilhantes e salientes e as escamas bem aderentes à pele

Na compra de peixes secos, evite os que estiverem avermelhados.



Embutidos: Alguns produtos como linguiças, salsichas, mortadela, presunto, salsichão, entre outros, não devem conter líquidos na

embalagem. Manchas esverdeadas ou produto solto dentro do pacote indicam que houve entrada de ar e, por esta razão, o produto pode estar estragado. Quando esses produtos forem vendidos a granel, exija a comprovação de procedência e o prazo de validade

Atenção!

Na escolha do alimento verifique sempre o prazo de validade e opte por aquele que oferecer maior durabilidade.

E não esqueça de observar se os produtos estão acondicionados em locais limpos e protegidos de insetos.