



DIVERSIDADE E  
INCLUSÃO

# CUIDADO COM OS ALIMENTOS





Para ter uma alimentação saudável, não basta conhecer os nutrientes e o valor nutritivo dos alimentos. É necessário saber a melhor maneira de escolher, preparar, conservar e rotular todos os alimentos que vão ser consumidos.

Os cuidados com a higiene pessoal, do ambiente e dos próprios alimentos também são essenciais. Todas essas informações são muito importantes para a nossa saúde e precisam ser usadas no nosso dia-a-dia.

VOCE VERIFICA OS  
ALIMENTOS ANTES DE  
COMPRA-LOS ?



# **CUIDADO COM OS ALIMENTOS**

- Como escolher os alimentos;
- Frequência da compra de alimentos;
- Como conservar os alimentos;
- O que guardar na geladeira;
- O que deve ser congelado;
- Conservação do valor nutritivo dos alimentos;
- A importância dos rótulos;

# Como escolher os alimentos



O valor nutritivo dos alimentos depende de muitos fatores. Um deles é a:

- Época da estação ou da safra (para frutas e vegetais);
- O cheiro;
- A cor;
- A textura dos alimentos também vão influenciar seu valor nutritivo;

Tudo isso deve ser observado na hora da escolha e da compra. Para evitar qualquer problema e garantir a compra de um produto saudável, siga essas orientações:

# Produtos embalados

- Verifique o prazo de validade e outras informações que são importantes, como ingredientes utilizados, composição nutricional, modo de conservação e de preparo;
- A embalagem precisa estar perfeita. Não pode estar estufada, enferrujada, amassada ou rasgada;
- O produto não deve estar com a cor, cheiro ou consistência alteradas.



# Produtos embalados

- Observe se o local de armazenamento está em boas condições, se as prateleiras estão limpas, os refrigeradores e freezers ligados e em temperatura adequada;
- Só compre produtos de origem animal com o selo de garantia do Serviço de Inspeção Federal (SIF), do Ministério da Agricultura.



# Produtos embalados

- O produtor e/ou indústria devem estar identificados no rótulo, assim como o número de registro do estabelecimento;
- Se houver qualquer dúvida sobre o uso e conservação do produto, consulte o serviço de orientação ao cliente do local de venda e da indústria.





# Carnes, aves, peixes e ovos



## 1. Carne bovina e de porco

Quando frescas, são compactas, apresentam gordura branca e firme, cor vermelho-brilhante e cheiro agradável. Não compre se a carne estiver escura ou esverdeada, o cheiro for desagradável e não houver origem determinada e carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF).

# Carnes, aves, peixes e ovos

## 2. Carne moída



Se a carne já estiver moída, tenha a certeza de que a origem é segura e também inspecionada(SIF). Prefira a que já se encontra em embalagem e que contenha data de validade.

# Carnes, aves, peixes e ovos

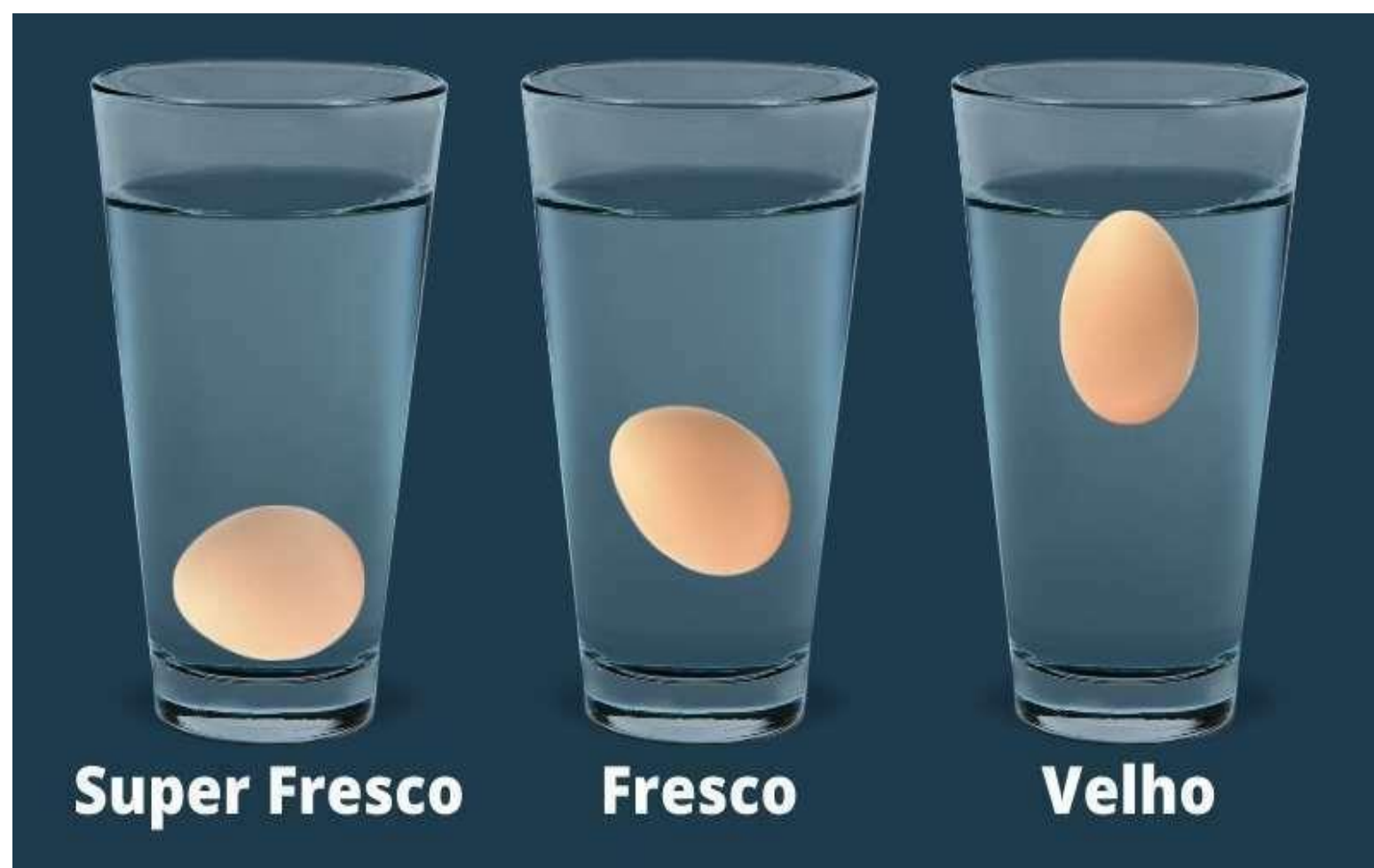


## Frango e aves

Estão bons quando a cor da pele variar do branco ao amarelo, a superfície for brilhante e firme ao tato. Verifique o carimbo de inspeção (SIF) e a validade.

# Carnes, aves, peixes e ovos

## Ovos



Quando novos, têm a casca pouco porosa, bem limpa e sem rachaduras. Para saber se o ovo está velho, é só colocá-lo numa vasilha com água e sal. Se ele flutuar, é porque está velho. Não use o ovo também se a clara ou gema grudarem na casca, se tiver cheiro diferente, podridão ou sabor anormal.

# Carnes, aves, peixes e ovos

## Peixe, camarão e mariscos

Estão frescos quando os olhos são arredondados, a guelra é vermelha, o cheiro é suave, a pele está brilhante e as escamas firmes. Se você apertar a carne, ela deve voltar à posição rapidamente. O camarão precisa estar com a cabeça presa ao corpo, a carapaça firme, o olho brilhante e o cheiro agradável.



Os tipos de camarões que você deve evitar na hora da compra

# Carnes, aves, peixes e ovos



## **Miúdos (coração, fígado, rins, língua)**

Estão bons quando a superfície é brilhante, firme ao tato e a cor é regular, sem pontos brancos. É importante também que não haja mau cheiro.

# Carnes, aves, peixes e ovos



**Embutidos (salsicha, lingüiça, salame, mortadela, presunto)**

A cor deve ser original, sem fungos ou corantes demais. Salsicha e lingüiça não podem ter bolhas de ar ou apresentar líquidos. Observe se o salame não tem bolor, está escuro demais ou endurecido pela perda de água.

# HORTALIÇAS E FRUTAS



As hortaliças e frutas próprias para consumo não devem apresentar:

1. Partes ou casca amolecidas, manchadas, mofadas ou de cor alterada;
2. Polpa amolecida com mofo;
3. Folhas, raízes e talos murchos, mofados ou estragados;
4. Qualquer alteração na cor normal;



# HORTALIÇAS E FRUTAS



As hortaliças e frutas próprias para consumo não devem apresentar:

5. Qualquer modificação no cheiro característico;
6. Consistência alterada, esponjosa;
7. Perfurações, enrugamento;
8. Excesso ou falta de umidade característica;

Prefira as frutas e verduras da estação. Além de mais econômicas, conservam melhor os nutrientes.

# Frequência da compra de alimentos

De quanto em quanto tempo comprar os alimentos? Vai depender da durabilidade do produto;

- Alimentos que estragam com facilidade devem ser comprados com mais frequência, ou, então, serem congelados. Isso vale para carnes, aves e pescados;

- As frutas e os vegetais perdem o valor nutricional facilmente e por isso devem ser comprados frescos e consumidos em pouco tempo;
- Os alimentos não perecíveis podem ser estocados e, por isso, não precisam ser comprados com muita frequência. É só levar, a cada vez, uma quantidade maior.

# Como conservar os alimentos

Para que os alimentos sejam conservados da melhor maneira e não estraguem, é preciso prestar atenção nas condições de temperatura, umidade, e no local de armazenamento, entre outros fatores. Observar a data de validade do produto também é essencial.



**Como conservar os alimentos**

# Alimentos não perecíveis



Os alimentos não perecíveis, ou seja, que duram muito tempo, não precisam de refrigeração e podem ser armazenados à temperatura ambiente.

O local da armazenagem deve ser arejado, limpo e livre de umidade. A temperatura ideal é de 25o C (temperatura ambiente).

# Alimentos não perecíveis



Os alimentos que não precisam de refrigeração são os cereais (arroz, milho, aveia, etc), grãos (feijão, lentilha, ervilha), farinhas, biscoitos, produtos defumados e desidratados, enlatados e embalados em vidro, óleos, açúcares, leite em pó, além de produtos em embalagens do tipo “longa vida” (papelão esterilizado).

O prazo de validade dos produtos deve ser observado com cuidado. Para evitar prejuízos, quanto mais perto do prazo de validade estiver o produto, mais rápido ele deverá ser usado.

# HORTALIÇAS E FRUTAS

As raízes, frutas e tubérculos que não estiverem maduros devem ser guardados em locais secos e livres de insetos.

As frutas e hortaliças não podem ficar expostas ao sol. Precisam estar em local fresco e seco ou serem mantidas na geladeira, para que não acabem ressecadas ou apodrecidas.

A temperatura ideal para a conservação varia de um produto para outro.

Como conservar...



Frutas legumes e verduras

Frutas legumes e verduras

# O que guardar na geladeira

Os produtos que precisam de refrigeração são aqueles que estragam mais facilmente e não podem ficar armazenados por muito tempo. Mas fique atento: nas temperaturas de refrigeração também pode haver crescimento de microrganismos.

É importante que a geladeira não esteja com excesso de produtos, pois isso pode afetar sua capacidade de resfriamento, prejudicando a conservação dos alimentos e causando perdas.



# O que guardar na geladeira

As carnes só devem ser conservadas na geladeira se forem ser usadas no mesmo dia. Caso contrário, devem ser congeladas.

Alguns exemplos de alimentos que devem ser guardados na geladeira: ovos, leite, queijo, manteiga, margarina, alguns vegetais e frutas, além de embutidos (presunto, salsicha, linguiça).

As prateleiras mais altas da geladeira são as mais frias. É nelas que devem ser guardados alimentos como carnes, leite e derivados.





# O que guardar na geladeira

Não misture alimentos crus e cozidos na mesma prateleira, pois os crus podem contaminar os já preparados.

**E atenção:** nunca forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho. Coloque os alimentos em recipientes bem fechados. Observe o prazo de validade, sempre. O refrigerador deve ser mantido limpo.



# O que deve ser congelado

Os produtos congelados precisam ser conservados em temperatura de  $-18^{\circ}\text{C}$ , para evitar o desenvolvimento de micro-organismos e o processo de deterioração.

Carnes, aves, pescados e hortaliças não devem ser congelados novamente se já tiverem sido descongeladas. É sempre importante observar o prazo de validade.



# Conservação do valor nutritivo dos alimentos

As frutas e verduras perdem valor nutritivo com maior facilidade.

Para aproveitar ao máximo os nutrientes desses alimentos, siga as seguintes recomendações:

- Frutas e verduras devem ser consumidas quando estiverem bem frescas. Com o amadurecimento e o tempo de armazenamento, os nutrientes vão se perdendo. Prefira as frutas e verduras da estação, pois, além de mais econômicas, conservam melhor os nutrientes nessa época;
- O ideal é que esses alimentos sejam consumidos inteiros ou em pedaços. Quando frutas e verduras são batidas no liquidificador, algumas vitaminas, como a vitamina C, são perdidas;
- Ao cozinhar as verduras, mantenha a tampa da panela fechada. O melhor é prepará-las no vapor;

# Conservação do valor nutritivo dos alimentos

As frutas e verduras perdem valor nutritivo com maior facilidade.

Para aproveitar ao máximo os nutrientes desses alimentos, siga as seguintes recomendações:

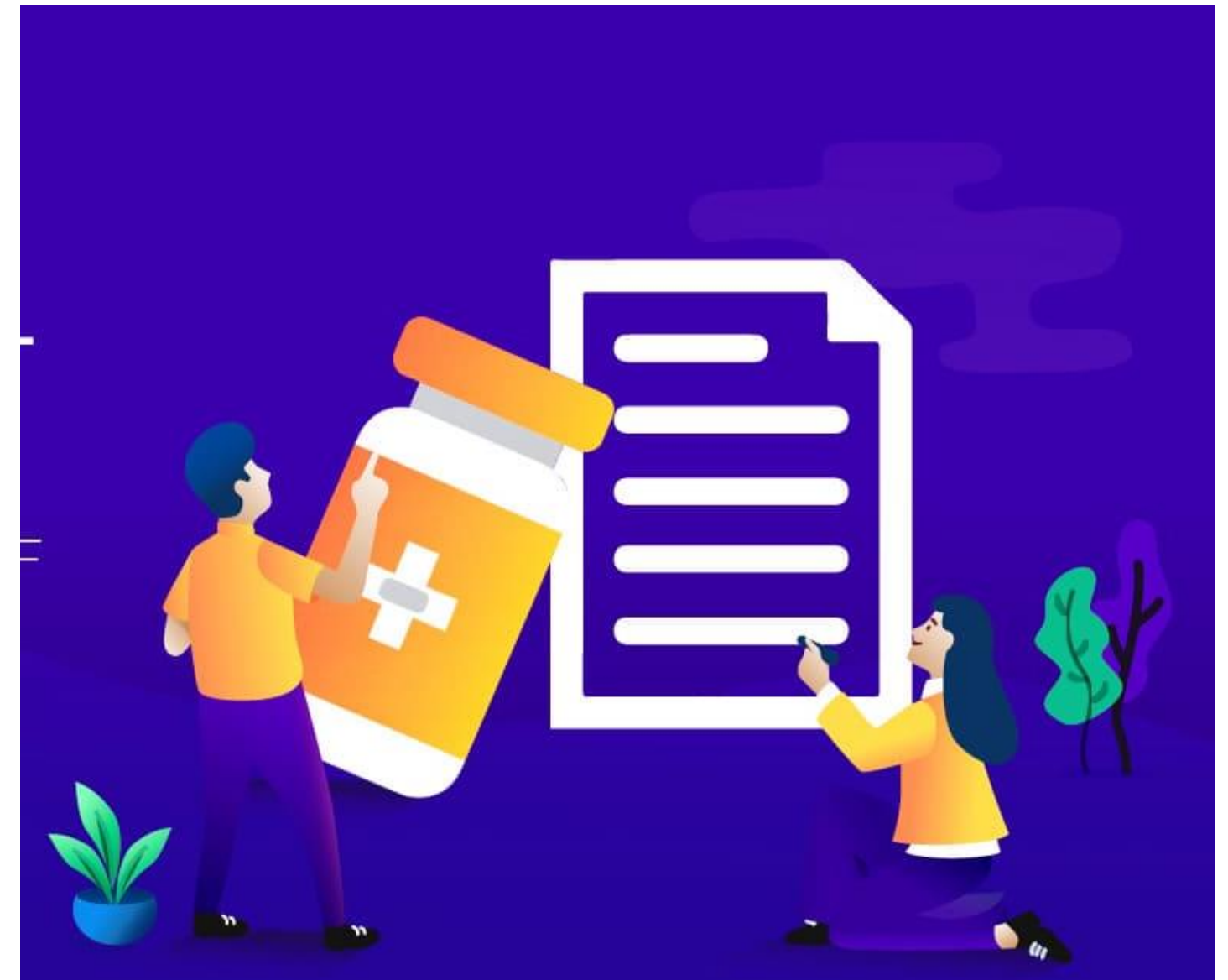
- Não cozinhe demais os alimentos, principalmente os vegetais;
- Tente aproveitar a água que sobrou do cozimento na preparação de outro prato, como arroz, sopas, cozidos ou sucos;
- Não coloque nenhuma substância para realçar a cor dos vegetais (como bicarbonato de sódio), pois isso provoca perdas de vitaminas e de minerais;
- Não submeta nenhum alimento a temperaturas altas demais. Prefira o fogo brando;
- Conserve os alimentos de maneira adequada.

# A importância dos rótulos dos alimentos

É pela rotulagem que as empresas produtoras de alimentos se comunicam com os consumidores. As empresas colocam na embalagem do produto informações sobre o mesmo e os consumidores consultam a embalagem para saber o que estão comprando.

A Portaria número 42, de 13 de janeiro de 1998, do Ministério da Saúde, trata da rotulagem de alimentos. O objetivo é proteger os consumidores de declarações abusivas ou infundadas que possam induzi-lo ao erro.

Com os rótulos, é possível comparar os produtos na hora da compra, seja quanto à qualidade, preço, ingredientes etc.



# **Algumas das informações que devem estar obrigatoriamente no rótulo são:**

- Lista de ingredientes, a não ser que seja um produto único, como leite;
- Conteúdo líquido em peso ou volume;
- Identificação de origem, com endereço do fabricante ou importador;
- Identificação do lote;
- Prazo de validade;
- Preparo e instruções de uso (quando for o caso) e conservação;

## **Algumas das informações que devem estar obrigatoriamente no rótulo são:**

■ As informações nutricionais (quantidade de calorias e nutrientes) só são obrigatórias se a embalagem fizer alguma menção às propriedades nutricionais, como, por exemplo, “rico em fibras” ou “diet” etc;

■ Com a leitura do rótulo, é possível conhecer melhor o produto. Seguir as instruções de preparo e armazenamento ajudam no rendimento e na conservação do valor nutritivo do alimento. Também pode facilitar o seu aproveitamento pelo organismo.

[www.nurap.org.br](http://www.nurap.org.br)



*DIVERSIDADE E  
INCLUSÃO*

