



FRUTAS E HORTALIÇAS

- Quando for comprar frutas, evite danificá-las (apertando com a unha, principalmente); isso compromete a qualidade do produto, que se deteriorará mais rapidamente.
- No caso de frutas e legumes, as superfícies não devem estar amassadas, manchadas e com a presença de larvas, parasitas ou fungos;
- As frutas ou legumes fracionados devem estar embalados e sob refrigeração apresentando rótulo e data de validade.



ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

- Bebidas: Garrafas não podem apresentar vazamento, corpos estranhos, espuma, tampa enferrujada e estufamento.
- Latas: Não compre as estufadas, pois indicam presença de microrganismos.
- As latas amassadas podem ter a proteção interna rompida o que compromete a qualidade do produto.
- Conservas: Não compre se o líquido estiver turvo ou com espuma, pois indicam a presença de fungos ou bactérias.

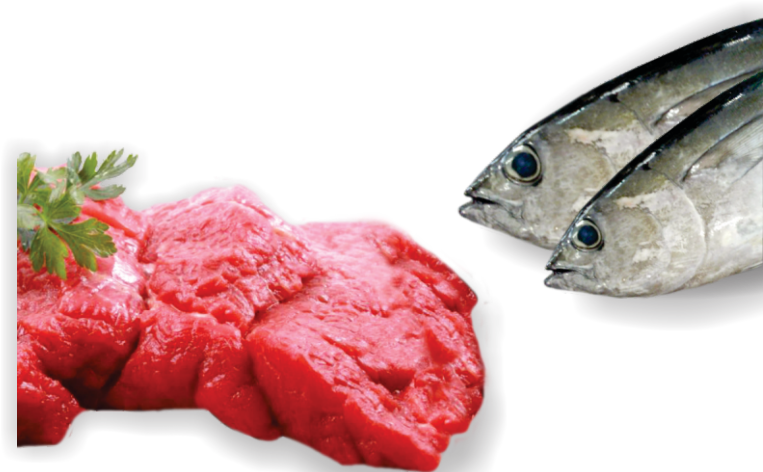
OUTRAS DICAS

- Não compre e nem consuma produtos fora do prazo de validade. Se encontrá-los no comércio, avise a gerência do estabelecimento.

Consulte os rótulos dos produtos industrializados.

Nestes, você vai encontrar informações como:

- O tipo e a composição do alimento e as eventuais restrições à sua ingestão;
- Informações sobre o produto e o fabricante;
- Número de registro do alimento no órgão competente;
- Peso ou volume do conteúdo;
- Preparo e instruções de uso;
- Prazo de validade e data de fabricação;
- Lista de ingredientes;
- Composição de nutrientes;
- Temperatura máxima permitida para sua conservação ao se tratar de alimento perecível que exija conservação sob refrigeração.



CONSUMIDOR DE OLHO NOS PRODUTOS

SIGAM ESSAS DICAS E BOAS COMPRAS

Cartilha Produzida por GESEA -
Grupo de Extensão em Segurança dos
Alimentos/ESALQ USP, VISA e
CEREST PIRACICABA
2012-2013



PIRACICABA
Prefeitura do Município

SAÚDE
Secretaria Municipal



Srs (as) Consumidores (as),

Este material tem a finalidade de conscientizá-los de que é também papel do consumidor exigir produtos de qualidade sempre que estiverem nos mercados, feiras, padarias etc...

E como saber se o seu produto está com qualidade?

Como escolher o melhor?

Ou então como contribuir para não deteriorar mais os alimentos? Fácil...

Siga as dicas aqui presentes...



PADARIA

- Observar se o pão tem tamanho e peso adequados, se não está queimado ou mal cozido;
- Os produtos devem ser guardados em vitrines fechadas e/ou protegidos de insetos, poeira e de umidade;
- A manipulação deve ser realizada com pegadores;
- Pigmentos esverdeados em pães indicam a presença de fungos;
- A temperatura dos balcões refrigerados deve estar abaixo de 10°C.



CARNES

O açougue deve fornecer carnes que passaram pelo SIF (Serviço de Inspeção Federal), que garante a procedência, segurança e qualidade do produto;

CARNE BOVINA: a cor deve ser vermelha, com consistência firme e sem escurecimento ou manchas esverdeadas.

- carne embalada a vácuo tem cor mais escura, o que é normal e não indica deterioração, mas tem que ter rótulo com a data de validade;

- carne moída: exija a moagem na hora e verifique a higiene do moedor e manipulador.



CARNE SUÍNA:

não deve ter pequenas "bolinhas" brancas, parecendo pipoca, pois indicam que o animal foi infestado por cistos de Tênia.

A embalagem de produtos congelados não pode estar amolecida ou umedecida, isso indica que houve descongelamento durante o armazenamento.



CARNE DE AVES:

observe se a carne está aderida aos ossos, cor amarela pálida, ligeiramente rosada e com cheiro característico.

O frango refrigerado ou congelado não deve ter líquido na sua embalagem.



FRIOS E LATICÍNIOS

- Devem ser mantidos sob refrigeração constante (menos que 10°C);

- **Não** compre produtos previamente fatiados (queijo, presunto), exija que o fracionamento seja feito na hora da compra!!!

- **Os cortadores de frios devem estar higienizados.**

- **Não** compre frios se estiverem despreendendo líquido, com a superfície de aspecto limbo, ou esbranquiçado ou com manchas esverdeadas;

- Soro no queijo Minas Frescal indica qualidade inferior do processo de fabricação.



OVOS

- Não compre ovos com cascas rachadas ou manchada.

- O ovo deve ter data de validade e carimbo do SIF (Serviço de Inspeção Federal).

- Deve estar armazenado em local fresco.



PESCADO

- O peixe deve ter olhos brilhantes e ocupando totalmente a órbita, guelras vermelhas, cloaca fechada e escamas aderidas a pele;

- **Não** comprar o peixe fresco já filetado;

- O peixe exposto à venda deve estar totalmente coberto por gelo;

- O camarão não pode estar com cabeça e carapaça soltando do corpo. Sua cor é rosada ou acinzentada sem manchas negras na cabeça e no abdômen;

- Ostras e mexilhões devem apresentar conchas fechadas;

- O peixe congelado embalado pode ser filetado, deve ter rótulo e não possuir gelo aparente;

- Peixes salgados próprios para o consumo, **NÃO** apresentam manchas avermelhadas, "larvas" ou "bichos", e não têm aparência de molhados (neste caso pode ter ocorrido a ressalga).

SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO

- observe as condições e temperatura das vitrines ou balcões expositores dos alimentos; alimentos quentes devem ser conservados a 65°C, e os frios em vitrines refrigeradas a temperaturas inferiores a 10°C;

- quando adquirir alimentos refrigerados ou congelados, reduza o tempo entre esta aquisição e seu armazenamento ou uso no domicílio. Quando este tempo é longo, o produto pode descongelar ou ganhar temperatura com a consequente alteração.