



Cuidados ao comprar os alimentos

- Leve uma lista de compras e faça-as como última tarefa do dia;
- Os alimentos e ingredientes comprados deverão estar com bom aspeto, limpos, sem cheiro desagradável, íntegros e com as embalagens não opadadas (inchadas). Em caso de dúvida rejeite o alimento;
- Coloque no carrinho os produtos alimentares por cima dos produtos de limpeza;
- Comece pelos alimentos à temperatura ambiente e deixe para o fim os refrigerados e congelados, colocando-os em sacos isotérmicos (verifique se a temperatura no expositor de refrigeração é inferior a 5° C e no de congelação é inferior a -18° C);
- Nos rótulos pode encontrar informação importante, como o nome e origem, informação nutricional e de potencial efeito na saúde, prazo de validade e modo de conservação, preparação ou confeção;
- “Consumir até” indica que só pode ser comido até à data indicada;
- “Consumir de preferência antes de/antes do fim de” indica que se deve comer até à data indicada, mas pode comer-se depois se a aparência do alimento for normal;
- Vá logo para casa após ter feito as compras. Se algum produto descongelar durante o caminho, mantenha-o refrigerado e prepare-o logo que possível.

CUIDADOS A TER NAS COMPRAS E NA CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

» Nesta época natalícia, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge deixa-lhe um conjunto de conselhos para preservar a qualidade dos alimentos. Não deixe que as doenças de origem alimentar estraguem os festejos em família.



Como os alimentos podem ser portadores de microrganismos e constituir um meio propício ao seu desenvolvimento, há fatores que podem evitar a ocorrência de

doenças de origem alimentar. Para prevenir estas doenças, deixamos-lhe aqui boas práticas para comprar, transportar e conservar os alimentos adquiridos quando chega a casa.

Cuidados ao guardar e conservar os alimentos depois das compras

- Guarde os produtos de limpeza bem afastados dos alimentos;
- Evite que os alimentos estejam a uma temperatura entre os 5° e os 60°C;
- Guarde primeiro os alimentos refrigerados, depois os congelados e por fim os à temperatura ambiente;
- Mantenha os alimentos que se estragam rapidamente (incluindo conservas abertas) em recipientes de plástico, vidro ou inox, fechados com tampas ou película aderente e guardados no frigorífico;
- Coloque à frente e consuma primeiro os alimentos com validade mais curta;
- Coloque os alimentos prontos a comer nas prateleiras superiores do frigorífico, os alimentos crus nas inferiores e as verduras e frutas na gaveta do frigorífico;
- Descongele os alimentos nas prateleiras inferiores no frigorífico. É importante deixar descongelar completamente as peças grandes (carne, peixe, peru).