

# APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Do Mercado à Casa - Módulo I



Neste módulo vamos discutir cuidados que devem ser adicionados e/ou reforçados durante a compra, o transporte e armazenamento dos alimentos.



## 1. Organização da lista de compras para alimentos frescos

Organizar a lista de compras é uma ótima forma de ganhar tempo, praticidade dentro do supermercado e reduzir os gastos da casa. É também o início de todo um planeamento a fim de evitar o desperdício. E cá entre nós, quando compramos frutas, verduras e legumes em excesso nos deparamos com aquela laranja cheia de bolor e a cenoura toda escura e mole, por exemplo. Não é nada agradável pro bolso, pro meio ambiente e ainda pra nossa geladeira que estava toda limpa. Para te ajudar nessa administração, separamos algumas dicas:

**Dica 1: Prepare um cardápio semanal.** Esse cardápio deve contemplar as necessidades do consumo da sua família. Para isso, leve em consideração o gosto de cada um e claro, priorizando uma alimentação saudável.

**Dica 2:** Ao preparar a lista de compras referente ao cardápio, separe por categorias. Ex.: Feira (frutas/verduras/legumes e ovos, congelados (carne, peixes, frango), refrigerados (requeijão, iogurte,..), secos (cereais, farináceos, leguminosas, leite em pó).

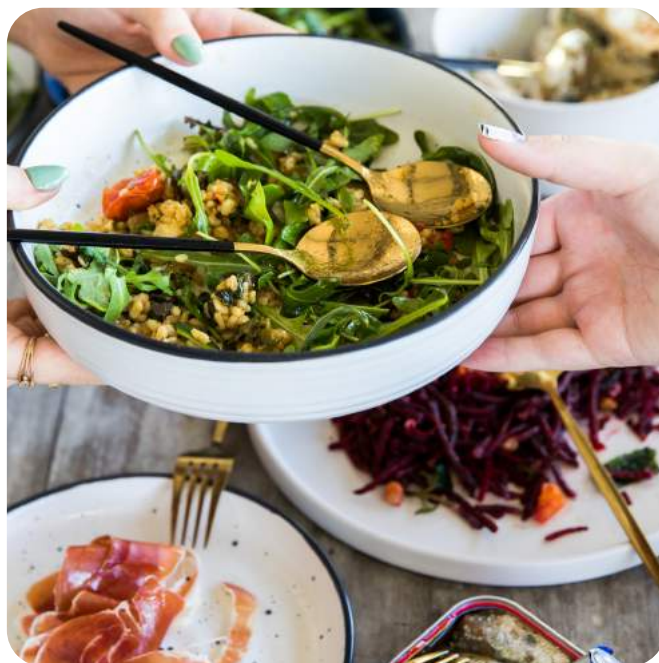
Secos	Feiras	Congelados	Refrigerados
Arroz - 5kg	Maçã- 5 unidades	Peito de frango - 1Kg	Requeijão - 1 pote
Feijão - 2Kg	Aipim - 3 unidades	Carne Moída - 500g	Iogurte natural - 2 potes
Farelo de aveia - 250Kg	Espinafre - 1 molho		

O cardápio semanal é focado numa lista de compras com alimentos que têm um prazo de validade curto, como é o caso das frutas, verduras e dos legumes. Reserve o dia da semana que tenha feira próximo a você. Provavelmente o preço do mercado da região estará mais em conta.

Outro ponto é quanto em relação às compras de material de limpeza, higiene e/ou dos alimentos secos. O ideal é que compre esses produtos de validade longa apenas uma vez por mês.

Um detalhe muito importante que você já deve saber, mas que não custa lembrar é: Não vá com fome ao mercado. Tudo parece necessário quando estamos com fome, especialmente os produtos ricos em gorduras saturadas e pobre em fibras, não é mesmo? E assim a chance de comprar algum alimento que não seja saudável e que não está na lista de compras é grande.

A forma para evitar que isso aconteça, é ir ao mercado em horários estratégicos: após as refeições.



Agora com a lista de compras semanal planejada, podemos passar pra segunda etapa: a escolha dos alimentos no mercado. Sabe-se que no supermercado os produtos são arrumados por setor e como a sua lista também está separada por categoria de alimentos, todo o processo será prático e rápido. Caso precise comprar algum produto de limpeza, higiene, separe-os no carrinho na parte de baixo. Assim você evita que algum produto vaze ou estrague os alimentos.

## 2. Como Escolher alimentos frescos

Antes de iniciarmos a escolha dos alimentos frescos no mercado, vamos falar um pouco sobre a escolha dos secos, pois como ninguém é de ferro, é natural que você esqueça da compra de um milho pra pipoca ou um fermento, por exemplo... Como também pode acontecer de receber uma visita e determinado ingrediente acabar antes do esperado. Não é mesmo?

Inicie sempre as compras pelos alimentos secos, seguido da feira e por último, os congelados e refrigerados.

**2.1 - Produtos Secos** (feijões, arroz, azeites, farinhas, leite em pó,...)

Nós adoramos uma promoção. Quem não gosta? Todavia, algumas promoções são de produtos que estão prestes a vencer e dependendo do produto, não vale a pena comprar próximo ao vencimento. Um dos grandes exemplos (que a PROTESTE já testou) é o azeite. Azeites de oliva extravirgem produzidos e envasados há, no máximo seis meses, são mais frescos e possuem mais propriedades nutricionais.



A capacidade antioxidante e consequentemente, os benefícios são maiores.

Fique atento sempre ao prazo de validade. Se não identifica-lo, não compre (assim como qualquer outro produto).



O rótulo do alimento é a primeira e a maior forma de comunicação entre os produtos e os consumidores. Além da validade, outras informações são essenciais para a escolha certa. A lista de ingredientes é uma delas: quanto menos ingredientes tiver, mais saudável será. Veja outras informações a seguir:



De forma geral, não compre produtos cujas embalagens estejam amassadas, violadas, estufadas, furadas e enferrujadas. E não compre também as embalagens com a presença de carunchos e insetos.

Já que citamos o azeite, vamos dar algumas dicas na hora da compra desse produto que testamos com frequência e de outros dois: o arroz com feijão.

### **Azeite**

Não é só de acidez que vive o azeite. Dê preferência para as garrafas que estejam **mais ao fundo da prateleira**, onde a exposição à luz é menor.

Preste atenção aos rótulos dos importados. É obrigatório que contenham informações do **local de produção e de envase** e, melhor ainda, se foram envasados no local de produção.

Opte sempre por **embalagens menores**. Quanto mais tempo ela ficar aberta, maior será o contato com o ar e a degradação do produto.

### **Arroz e Feijão**

Dos produtos secos, a dupla arroz e o feijão, além de se completar em termos nutricionais, faz parte do dia a dia do brasileiro. No momento da compra verifique se não apresentam insetos nas embalagens. Presença de “pózinhos” pode ser sinal de pragas.

Escolha o arroz e o feijão do Tipo 1. Essa escolha se deve ao fato da tipificação ser um indicativo da qualidade. Quanto menor o tipo, ou seja, o 1, significa que possui um baixo teor de defeitos e, conseqüentemente, maior será a qualidade. Para arroz branco e feijão preto, portanto, prefira:

### **Arroz beneficiado polido tipo 1**

### **Grupo I - Feijão Comum - Classe Preto - Tipo 1.**

#### **2.1 - Feira (frutas, legumes e verduras)**


Prefira sempre as frutas, legumes e verduras da estação. Esses alimentos, especialmente as frutas, possuem um tempo de amadurecimento bem regrado - que é muito mais respeitado quando os produtores plantam e colhem nos meses corretos. O sabor e a aparência deles ficam diferentes quando estão na época e com menos uso de agrotóxicos. Portanto, sempre que estiver em busca de hortifruti com sabor bem concentrado e fresco, consulte a sazonalidade desses alimentos e confira aqueles que estarão mais gostosos.




As verduras devem estar sempre com aparência e cheiro de frescas. Prefira as folhas com cores brilhantes, sem manchas escuras ou coloração anormal. Evite as que estiverem murchas ou com rasgos, pois são sinais de pragas ou manejo inapropriado do alimento. Quando os vegetais possuem esses sinais e estão “machucados” significa que foi acelerado a deterioração do alimento e, conseqüentemente, a qualidade nutricional e sensorial do vegetal.

Evite verdura e legumes com excesso de terra ou sujidades e aquelas que estiverem em contato com o chão ou água acumulada.


## EXEMPLOS



**Cebola:** a casca deve ser brilhosa, seca e sem sinal de brotos. O bulbo precisa estar firme e a casca deve soltar das mãos com facilidade.



**Tomate:** cor vermelho vivo, casca lisa, firme e sem cortes. Os que estiverem moles ou enrugados já passaram do ponto.



**Brócolis e couve-flor:** buquês compactos. As folhas precisam estar frescas, nem murchas e nem amareladas. O talo deve ser firme, úmido e quebradiço.

**Atenção:** em caso de congelamento realize o processo de branqueamento dos alimentos.

Por mais que tenha feito a lista de compras semanal, por alguma eventualidade, pode ser que não venha cozinhar o que planejou e a sua feira sobrar. Não precisa se preocupar, pois você não irá desperdiçar. Esses alimentos podem ser congelados, mas da forma correta: pelo processo de branqueamento.

Mergulhe os legumes, higienizados, descascados e cortados, por dois minutos ou por mais tempo em água fervente. Vale ressaltar que esse tempo depende do alimento. Após esse período, esfrie-os num recipiente com água fria e gelo por 2 minutos, ou até estarem totalmente gelados. Logo após, retire-os da água, escorra e separe-os em pequenas quantidades em saquinhos apropriados para congelamento, removendo todo o excesso de ar. Agora sim: congele! O prazo de congelamento é de 12 meses.



A tabela abaixo mostra o período sugerido que cada alimento deve ficar mergulhado na água fervente:

**Tabela 1. Tempo de branqueamento dos alimentos**

Verduras e legumes	Tempo recomendado / t(min)
Berinjela	2
Beterraba	3-5
Brócolis	3-4
Cenoura	2-5
Couve-Flor	3
Milho verde	3-4
Vagem	3
Batata	2-4
Ervilha	2-4
Repolho	2



*Dica da nutri: Para legumes que oxidam, como a batata e a berinjela, por exemplo, acrescente o suco de meio limão ou duas colheres (sopa) de vinagre à água fervente.*

O processo de branqueamento torna as cores mais proeminentes e auxilia na conservação. Isso porque o aquecimento gera a inativação de enzimas que causam o amarelamento das hortaliças, durante o armazenamento.

No caso de frutas, congele diretamente as que estiverem maduras e sem danos. As delicadas, como morangos e uvas, devem ser congeladas individualmente. Separe essas num prato e leve-as ao congelador. Após congeladas, mude-as para um recipiente.

*Dica da nutri: Os morangos e as uvas congelados podem servir de gelo para bebidas como também podem dar ótimos sucos!*

### **2.3 - Ovos de galinha**

Dê preferência àqueles que se encontram sob refrigeração nos mercados. A refrigeração minimiza o risco de contaminação nos ovos de galinha.

Observe se não há ovos quebrados e rachados. O conteúdo do ovo não deve entrar em contato com a superfície externa da casca.

Evite a compra de ovos sujos.

O prazo de validade do ovos de galinha é de 30 dias. Não pegue apenas os que estejam em bom estado, crie o hábito de conferir a validade dos ovos também. Da mesma forma, verifique se há a presença do SIF e dados do produtor, como nome e CNPJ.

### **2.4 - Produtos congelados e refrigerados:**

Esses são os últimos a serem adicionados no seu carrinho de compras.

Escolha aqueles que estejam no fundo da geladeira ou do freezer, por ser a parte mais gelada. Isso porque os que ficam na ponta tendem a ter uma temperatura mais variada. Nunca pegue também o produto que esteja fora da refrigeração.

## 2. Cuidados no transporte e no armazenamento

Evite empilhar as sacolas de compras no carro. Se não tiver como evitar, coloque os produtos mais leves e frágeis por cima.

Evite o transporte dos produtos secos junto dos refrigerados. A umidade dos produtos refrigerados pode reduzir a vida útil dos secos.

Jamais armazene produtos alimentícios com produtos de higiene ou de limpeza.

Os alimentos refrigerados e congelados devem ser os primeiros a serem armazenados ao chegar em casa. Antes de congelar as carnes, retire o excesso de gordura. Guarde em pequenas porções no congelador.

Armazene os ovos na geladeira, mais especificamente nas prateleiras do interior da geladeira - e não na porta. Isso porquê o ato de abrir e fechar a porta leva a grande oscilação de temperatura como também é um risco de fissuras ou o rompimento da membrana interna do ovo (que protege a integridade dos ovos).



Esses cuidados vão garantir a qualidade microbiológica, nutricional e sensorial dos ovos. E portanto, interfere na qualidade bacteriológica, nutricional e nas características sensoriais dos ovos;

As cascas dos ovos devem ser lavadas com água corrente porém jamais imersos em água pois a casca é porosa e pode acabar introduzindo sujeiras da casca para o interior dos ovos.

Transfira os ovos para um recipiente limpo antes de levar pra geladeira. Não reutilize as embalagens dos ovos, nem as utilize para outras finalidades.

Para produtos não perecíveis (como caixas tipo tetrapack, latas, garrafas pet e similares), lave com sabão neutro e seque antes de guardar;

Embalagens com alimentos mais sensíveis que não podem ser lavadas (como arroz, feijão, pães e bolachas), higienize com solução de álcool 70%. Armazene em local, seco, fresco e arejado. Mas, atenção: ao higienizar com álcool, cuidado para não apagar a data de validade.

Frutas, Legumes e Verduras devem ser higienizados e secos antes de armazenados sob refrigeração.

### 3.1 - Higienização dos alimentos

O processo de higienização das frutas, das verduras e dos legumes envolve dois processos: a limpeza e a desinfecção. A limpeza é a remoção de substâncias indesejáveis, tais como terra, poeira, gordura e outras sujidades, enquanto que a desinfecção é a redução, por meio de um agente químico, do número de microrganismos em nível que não comprometa a qualidade higiênico-sanitária do alimento.



## A HIGIENIZAÇÃO DEVE SER REALIZADA DA SEGUINTE MANEIRA:

1. Lave as mãos com sabonete líquido, esfregando inclusive o dorso, as unhas e entre os dedos.

2. Lave as frutas, verduras ou legumes em água corrente removendo toda a sujeira.

3. Em uma tigela, faça uma solução com 1 colher de sopa rasa de água sanitária (10ml) ou 2 colheres de sopa rasa de hipoclorito de sódio (20ml) em 1 litro de água.

4. Coloque as frutas, legumes ou verduras na solução por 15 minutos.

5. Retire os alimentos, lave-os em água corrente e os deixe secar naturalmente.

6. Os alimentos que não forem consumidos na hora devem ser armazenados na geladeira para aumentar sua durabilidade.

Proteste - Associação Brasileira de Defesa do Consumidor

Aproveitamento integral dos alimentos - Módulo I



Responsável: Fernanda S.A R. T. S. Marcia

29/06/2021