

Você sabe como escolher os alimentos no supermercado?



O ato de cozinhar começa no supermercado e a escolha de cada ingrediente deve ser cuidadosa para que o resultado final saia como o esperado. Afinal, um alimento estragado pode alterar o sabor final do prato, além de causar infecção alimentar e irritação intestinal. Por isso, na hora de escolher os alimentos é importante ficar atento a alguns fatores:

- * **Produtos refrigerados e congelados:** Os alimentos que necessitam de refrigeração precisam estar na geladeira e os congelados no freezer, ou seja, não escolha esses produtos quando estiverem fora do local. Além disso, deixe para colocá-los no carrinho por último e, se for demorar mais de 30 minutos para chegar em casa, use caixas ou bolsas térmicas;
- * **Carnes:** As carnes e peixes devem ser bem verificados se estão realmente frescos. A carne bovina precisa estar com a cor vermelho vivo e brilhante. O frango precisa estar com a pele úmida, odor agradável e cor uniforme por toda extensão do pedaço. No caso dos peixes, verificar se o odor está suave e textura firme. Nos peixes inteiros também é preciso ficar atento aos olhos, que devem estar brilhantes e úmidos e à pele, que deve estar com cor vibrante;
- * **Embalagem:** Verifique se a embalagem não está rasgada ou amassada;
- * **Validade:** Olhe sempre a validade do produto, principalmente os que estão na promoção (estes costumam estar com a validade curta). Lembre-se de que mesmo parecendo normal, se o prazo de validade estiver expirado, o alimento pode fazer mal;
- * Na hora de escolher **frutas, legumes e verduras**, preste atenção em alguns detalhes: eles devem estar com a textura lisa, sem machucados, resistentes ao toque e com as cores vivas;
- * **Na hora de colocar nas sacolas:** Peixes e carnes devem ficar em sacolas diferentes para não contaminarem uns aos outros. Coloque os produtos de limpeza separados dos alimentos. No caso de usar **sacolas reutilizáveis**, sempre as lave com água quente e sabão após o uso.