

# Como comprar e manusear congelados

25-Mai-2008

Na compra e manuseamento de alimentos congelados é necessário ter alguns cuidados para nos assegurarmos de que o alimento está em boas condições higio-sanitárias.

## Nas compras

- Verifique sempre a data de fabrico e o prazo de validade;
- No interior dos balcões frigoríficos existe uma linha vermelha. Os produtos dentro dos balcões não podem ficar acima dessa linha;
- Certifique-se de que não há excesso de produtos expostos o que prejudica a circulação de ar frio comprometendo a congelação;
- A acumulação de água ou humidade nos balcões frigoríficos significa que estes estão a uma temperatura incorrecta podendo danificar os alimentos que aí se encontram;
- As boas condições de refrigeração formam sobre os produtos uma névoa ou neblina que indica a baixa temperatura do balcão;
- A embalagem não pode estar amolecida ou humedecida, pois isso indica descongelamento;
- Rejeite as embalagens abertas ou rasgadas que possibilitem o contacto do produto com o ar;
- A embalagem não deve ter bocados de gelo no seu interior o que significa que houve alterações de temperatura durante o processo de congelação;
- Deixe os alimentos congelados para o final das compras e transporte-os de preferência num saco térmico.

## Em casa Congelar

- Existem frigoríficos de \* \*\* \*\*\* \*\*\*\*, o número de estrelas está relacionado com a capacidade de congelação e conservação dos alimentos congelados. Frigorífico de \* - conserva produtos já congelados durante 7 dias (-6º C). Frigorífico de \*\* - conserva produtos já congelados durante um mês (-12º C). Frigorífico de \*\*\* - conserva produtos já congelados durante 3 meses (-18º C). Frigoríficos de \*\*\*\* - congela e/ou conserva produtos congelados durante bastante mais tempo (-24º C);
- Os vegetais que vai congelar necessitam de um "escaldão" prévio;
- Ao congelar alimentos em casa utilize sempre recipientes de vidro ou plástico impermeável, lisos e devidamente limpos (de preferência com detergente e água bem quente) e tapados, para evitar a contaminação por agentes patogénicos;
- Nunca mantenha à temperatura ambiente alimentos que necessitem de refrigeração, o primeiro cuidado ao regressar das compras é colocar os alimentos congelados no congelador;
- Não introduza no congelador mais alimentos do que a sua capacidade, de modo a facilitar a livre circulação do ar frio no seu interior e assim garantir uma congelação adequada;
- Muitos alimentos embalados têm instruções específicas sobre o seu modo de conservação pelo que o consumidor deve estar atento a elas.

## Descongelar

- Os alimentos devem ser descongelados no frigorífico ou no micro-ondas, mantendo-os na embalagem original, nunca devendo ser descongelados à temperatura ambiente;
- Se for necessária uma descongelação rápida, então deve ser feita com o alimento dentro da embalagem debaixo de água fria corrente;
- Os alimentos descongelados não podem ser novamente congelados;
- Estes alimentos devem ser consumidos imediatamente após o seu aquecimento ou cozedura;
- Consuma em primeiro lugar o que está congelado há mais tempo.

Fonte: Médicos de Portugal