

BACALHAU – Todo produto salgado deve ser armazenado em local seco e arejado. A ressalga das peças é proibida, pois mascara os primeiros sinais de deterioração do produto e aumenta seu peso. Não compre bacalhau que tenha manchas rosadas ou vermelhas na superfície das peças, o que indica contaminação por bactérias que se desenvolvem em produtos com alta concentração de sal. Rejeite também produtos com a presença de insetos, larvas, fungos ou bolores (pequenos pontos pretos).

FRUTOS DO MAR EM GERAL – Os frutos do mar devem ser comercializados preferencialmente inteiros, para serem limpos e filetados na presença do consumidor. O pescado filetado ou em postas deve ser exposto à venda em balcão refrigerado, abastecido com gelo de água potável, em quantidade suficiente para manter a temperatura em torno de 0° C.

Somente adquira frutos do mar congelados quando devidamente embalados e rotulados, com dados do fabricante, número de registro, data de fabricação e validade. Após a compra, transporte-o rapidamente e o acondicione sob refrigeração até o preparo. Não se deve colocar o pescado sobre folhas (verduras), para decoração, pois há risco de contaminação para os alimentos.

PEIXES – A carne deve estar firme e resistente à pressão dos dedos, com escamas brilhantes e bem aderidas à pele, olhos ocupando totalmente as órbitas, guelras úmidas e intactas (nunca esverdeadas), ventre cilíndrico, sem inchaço ou flacidez.

CRUSTÁCEOS – Camarões, siris e caranguejos devem ter cheiro próprio e agradável, carapaça aderida ao corpo. Camarões devem ser comercializados com cabeça e descascados somente na presença do consumidor, salvo no caso de terem sido embalados por uma indústria.

MOLUSCOS – As ostras e os mariscos devem apresentar a concha fechada e retenção de água limpa em seu interior e serem consumidos preferencialmente cozidos. Lulas e polvos devem apresentar coloração arroxeadada, pele lisa e úmida, carne elástica, com olhos vivos e salientes nas órbitas.

AZEITE – Pode ser embalado em lata ou vidro, não adquira embalagens danificadas, enferrujadas, amassadas ou estufadas. O azeite deve ter consistência fluida, aroma e cor característicos. Observe se consta na rotulagem os dados do fabricante, do país de origem, do estabelecimento produtor/importador, prazos de validade, data de fabricação e lote. A fraude mais comum é a mistura de azeite com óleo vegetal (soja). Neste caso, a denominação correta do produto deve ser óleo composto.

CHOCOLATE – Embora possa ser considerado alimento de baixo risco, o público principal são as crianças e é importante tomar alguns cuidados na hora da escolha. Não adquira produtos com embalagem danificada, amassados, quebrados ou amolecidos; observe a rotulagem, que deve conter marca, dados do fabricante, lista de ingredientes, lote, datas de fabricação e validade. Os chocolates são produtos isentos de registro no Ministério da Saúde, à exceção dos diet, com registro obrigatório.

Os produtos artesanais também devem conter rotulagem completa. Existem indústrias caseiras legalizadas, que atendem às normas sanitárias vigentes. Não compre produtos de locais clandestinos, sem procedência, pois podem conter substâncias nocivas à saúde ou ser preparados em condições de higiene insatisfatórias.