

# Cartilha de Alimentos



Aqui tem dois **trunfos** preciosos para a **ESCOLHA CERTA** de compra e defesa **DIREITOS!**



**11 exemplares por ano –**  
matérias que ajudarão você  
a economizar milhares de  
reais todos os anos.



**6 exemplares por ano –**  
para defender os seus  
direitos e saber como  
proteger os seus bens.

Junto com estes 2 trunfos ainda existe uma oferta imperdível para você se associar à PROTESTE:  
**2 maravilhosos presentes de boas vindas e 80% de desconto na anuidade!**  
Ligue agora mesmo, descubra quais são esses presentes e associe-se ao maior movimento de consumidores da América Latina!

Estado de São Paulo: **(11) 4003-3906**  
Rio de Janeiro e demais estados: **(21) 3906-3800**

Saiba mais sobre as revistas da PROTESTE: [www.proteste.org.br](http://www.proteste.org.br)

# Segurança alimentar

**Uma das necessidades** primárias mais importantes é a alimentação. Não há como estudar, trabalhar, ter lazer sem a ingestão de alimentos saudáveis e nutritivos.

Nem sempre, contudo, ter renda é sinônimo de se alimentar bem. A produção de alimentos em grande escala ocorreu com o uso intensivo de sementes, fertilizantes e agrotóxicos. Esses produtos, se utilizados de forma incorreta, podem não somente contaminar grãos, verduras, legumes, frutas, mas também os mananciais de água. Provocam doenças e contaminam o meio ambiente.

Não bastassem estes problemas, há também os derivados da ganância e da falta de ética de fraudadores que adicionam água e ureia ao leite, como revelou a Operação Leite Compensado, do Ministério Público no Rio Grande do Sul, em maio de 2013.

Basta que um comerciante economize na refrigeração recomendada para uma refeição pronta, carnes ou derivados do leite, para que nossa saúde e até nossas vidas sejam ameaçadas.

A PROTESTE não tem assistido estes abusos de camarote. Nossos testes já detectaram, por exemplo, molho de tomate com pelos de roedores. O lojista conseguiu sustar a divulgação na Justiça, o que nos surpreendeu, pois os riscos para os consumidores eram por demais evidentes, mas não nos intimidou.

Toda vez que detectamos produtos alimentícios que representem riscos à integridade dos consumidores, divulgamos essa informação e alertamos as autoridades responsáveis.

Lutamos, também, pela rotulagem adequada dos produtos, para que os cidadãos tenham mais informações. Também postulamos que sejam indicados os preços por litro e quilo, a fim de que os cidadãos possam comparar preços nos supermercados e quitandas.

Obtivemos vitórias consideráveis em questões como o uso do benzeno, substância cancerígena, em refrigerantes de baixas calorias ou dietéticos cítricos. Fabricantes assinaram termo de ajustamento de conduta, pelo qual se comprometeram a reduzir a quantidade de benzeno nas bebidas para o mesmo nível de tolerância estabelecido para a água potável.

Outra luta que assumimos como primordial é a contra a obesidade infantil e adolescente, que se torna mais grave devido à ingestão de lanches, doces e refrigerante com baixo valor nutricional. Não esmoreceremos até obter avanços que consideramos essenciais.

## **Maria Inês Dolci**

Coordenadora-institucional da PROTESTE

# Sumário

<b>Segurança alimentar</b> .....	3
<b>Conheça a Legislação</b> .....	5
<b>Acidentes de consumo/ Contaminação</b> .....	6
<b>Fraudes</b> .....	8
<b>Impróprios</b> .....	9
<b>Boas compras</b> .....	10
<b>Feitos em casa</b> .....	15
<b>Bem conservados</b> .....	16
<b>Fora de casa</b> .....	17
<b>Antes de comer</b> .....	18
<b>Embalagens / Peso ou volume</b> .....	19
<b>Irregulares/Congelados/ Recall</b> .....	20
<b>Alimentação sustentável</b> .....	21
<b>PROTESTE: a serviço do consumidor</b> .....	22

## Expediente

### Cartilha de Alimentos

**Realização:** PROTESTE

**Coordenação editorial:** Maria Inês Dolci;

**Redação final:** Carlos Thompson (Casa da Notícia);

**Projeto Gráfico:** Marcus Vinicius Pinheiro;

**Diagramação:** André Mucheroni;

**Ilustrações:** Perkins;

**Assessoria de Imprensa e jornalista responsável:**

Vera Lúcia Ramos, MTB: 769;

**Conteúdos e apoio editorial:** Camila Souza,

David Freitas Passada, João Dias Antunes, Karen dos Santos

Guimarães, Manuela Dias, Polyanna Carlos, Sonia Amaro,

Tatiana Viola de Queiroz e Vera Lúcia Ramos.

### PROTESTE

**Sede:**

Avenida Lúcio Costa, 6.240

Térreo

Barra da Tijuca

CEP 22630-013

Rio de Janeiro – RJ

**Escritório em São Paulo:**

Rua Dr. Bacelar, 173 – cj. 52

Vila Clementino

CEP 04026-000

São Paulo – SP

# Conheça a Legislação

## O que é o Código de Defesa do Consumidor (CDC)?

Foi promulgado em 1990. É uma das mais avançadas leis do mundo de proteção aos direitos do consumidor. Antes dele, faltava clareza na definição de responsabilidade nas relações de consumo. Isso facilitava abusos em contratos, entrega de produtos, prestação de serviços, propaganda etc. A lei nº 8.078/90 ampliou, então, a cidadania das pessoas também como consumidoras.



## Direitos Básicos do Consumidor (CDC)

1. Proteção da vida, saúde e segurança contra os riscos provocados por práticas no fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos ou nocivos;
2. Educação e divulgação sobre o consumo adequado dos produtos e serviços;
3. Informação adequada e clara sobre os diferentes produtos e serviços, com especificação correta de quantidade, características, composição, qualidade e preço, bem como seus eventuais riscos;
4. Proteção contra a publicidade enganosa e abusiva, métodos comerciais coercitivos ou desleais, bem como contra práticas e cláusulas abusivas ou impostas no fornecimento de produtos e serviços;
5. Modificação das cláusulas contratuais que estabeleçam prestações desproporcionais, ou sua revisão caso se tornem excessivamente caras;
6. Efetiva prevenção e reparação de danos patrimoniais e morais;
7. Acesso aos órgãos judiciários e administrativos;
8. Facilitação da defesa de seus direitos, inclusive com a inversão do ônus da prova;
9. Adequada e eficaz prestação dos serviços públicos em geral.

## Acidente de consumo

Quando uma pessoa adquire um alimento impróprio para o consumo e a sua ingestão acarreta um problema de saúde, tem o direito de ser indenizada pelas despesas médicas ou danos morais que venha a sofrer. Esse tipo de ocorrência é conhecido juridicamente como acidente de consumo.

Para exercer seu direito, guarde as receitas médicas e os comprovantes de despesas. Assim que possível, entre em contato com a vigilância sanitária. Informe, com detalhes, qual o alimento suspeito, onde foi comprado e a hora em que foi ingerido.

A declaração da vigilância sanitária servirá como prova se você recorrer à Justiça.

## Contaminação

A contaminação de um alimento pode ocorrer em qualquer uma das várias etapas da cadeia de produção. Pode ser classificada como biológica, química e física.

### a) Biológica

Ocorre quando microrganismos indesejáveis, como bactérias, fungos, vírus ou parasitas (vermes, por exemplo), estão presentes no alimento. Também conhecidos como micróbios ou germes, invisíveis a olho nu, são amplamente distribuídos e constituem os principais contaminantes biológicos dos alimentos.

Para sobreviver e se multiplicar, eles precisam de:

- calor – a maioria dos microrganismos prejudiciais à saúde prefere temperaturas próximas à do nosso corpo;
- água e umidade – a maioria dos alimentos apresenta quantidade suficiente para a multiplicação dos microrganismos, sendo portanto perecíveis;
- nutrientes – assim como os alimentos são fonte de nutrientes para o nosso desenvolvimento, também têm essa função para os microrganismos.

Os locais onde os microrganismos se encontram mais facilmente são:

- solo;
- água;
- animais domésticos, marinhos, gado (bovino, suíno etc.), aves;
- insetos e pragas domésticas (como baratas, moscas, ratos e camundongos);
- pessoas (nas mãos, unhas, cabelos, garganta, ferimentos, roupas etc.);
- lixo e sujeira em geral.



Há três grandes grupos de microrganismos:

- Bons, utilizados inclusive para a produção de alimentos, como queijos, iogurtes e algumas bebidas;
- Deteriorantes, que estragam os alimentos, deixando-os com aparência e odores desagradáveis. Apesar disso, normalmente não transmitem doenças;
- Os que podem provocar doenças, conhecidos como patógenos, que não alteram o sabor nem a aparência dos alimentos.

Em 2011, a PROTESTE detectou pelos de roedor em amostras de uvas-passas escuras e de castanhas-do-pará sem casca, vendidas na cidade de São Paulo.

## **b) Química**

Os alimentos podem ser contaminados por produtos químicos, quando usados indevidamente em alguma das etapas da cadeia produtiva. São os casos dos agrotóxicos e fertilizantes empregados no cultivo de frutas, verduras, legumes e cereais, que podem causar intoxicações sérias nos trabalhadores rurais e também nos consumidores. Resíduos de agrotóxicos podem permanecer nos alimentos mesmo depois de lavados e preparados, e provocar inúmeras doenças que, muitas vezes, demoram a se manifestar.

A contaminação também pode ocorrer, por exemplo, pelo uso de produto de limpeza, como foi o caso de uma bebida à base de soja sabor maçã. Em 2011, consumidores do

Rio Grande do Sul relataram queimaduras após beberem um achocolatado com pH próximo à da água sanitária e soda cáustica.

Outro tipo de contaminação química ocorre pelo uso de medicamentos para tratar ou prevenir doenças em animais que fornecem carne, leite e ovos. Esses medicamentos são estudados pelas ciências médicas, pois seus resíduos nas carnes consumidas pelos seres humanos têm sido relacionados a vários problemas de saúde. É por isso que os cuidados com estes alimentos devem começar a partir de sua origem, ou seja, na fazenda em que os animais são criados.

### **c) Física**

Ocorre quando materiais estranhos, como pedaços de metal, madeira, pregos, lâminas, vidros, pedras, ossos estão presentes no alimento. Esses materiais podem causar danos físicos a quem os consuma, como feridas na boca e dentes quebrados.

Todos os envolvidos na cadeia de produção de alimentos são responsáveis pela segurança alimentar. Os produtores agrícolas devem garantir alimentos isentos de resíduos de agrotóxicos, fertilizantes e drogas veterinárias. Nessa etapa, o governo também é responsável, pois cabe a ele orientar e fiscalizar os produtores.

A indústria e o comércio, por sua vez, têm o dever de fornecer alimentos seguros. E vários órgãos governamentais dividem a responsabilidade de orientar e fiscalizar a atividade desses estabelecimentos.

O consumidor final também tem a sua cota de responsabilidade pela segurança dos alimentos que utiliza. Afinal, é em casa que a maioria das pessoas faz grande parte de suas refeições. Você sabia que a maioria dos surtos de doenças transmitidas por alimentos registrados no país ocorreu nas residências? Apesar disso, é no lar que podemos ter maior controle de higiene no preparo dos alimentos.

## **Fraudes**

São adulterações dos alimentos com objetivos escusos, como reduzir artificialmente o custo de produção. Como ocorreu, por exemplo, com a inclusão de água e ureia (que contém formol) em algumas marcas de leite, no primeiro semestre de 2013.

Se o consumidor perceber, poderá exigir a troca do produto. Ou procurar um laboratório para examiná-lo, pedir uma declaração sobre o conteúdo adulterado e denunciar a fraude ao Ministério Público e à Anvisa.



## Impróprios

O artigo 18 do CDC, parágrafo 6º define como impróprios para uso e consumo produtos:

- com prazos de validade vencidos (nas prateleiras das lojas, os produtos embalados em data mais próxima do vencimento ficam, geralmente, à frente de outros com maiores prazos, que devem ser os escolhidos);
- deteriorados, alterados, adulterados, avariados, falsificados, corrompidos, fraudados, nocivos à vida ou à saúde, perigosos, ou em desacordo com as normas regulamentares de fabricação, distribuição ou apresentação;



- que, por qualquer motivo, se revelem inadequados ao fim a que se destinem.

Se você notar que o alimento adquirido estiver estragado ou com a validade vencida:

- procure o estabelecimento em que foi feita a compra;
- apresente a nota fiscal ou tíquete e exija a troca ou peça seu dinheiro de volta;
- denuncie o que aconteceu a um órgão de fiscalização de alimentos. O fornecedor será punido se sabia do defeito do produto e o vendeu assim mesmo;
- se o fornecedor não quiser trocar o produto, envie uma reclamação por escrito ao estabelecimento em que o adquiriu;
- procure o órgão de defesa do consumidor mais próximo;
- entre em contato com a PROTESTE (mais informações na página 22).

É crime vender ou expor à venda produto impróprio para o consumo (Lei nº 8078/90).

O artigo 26 fixa prazo de 30 dias para reclamações referentes a produtos não duráveis, como os alimentos.

Quando ocorrerem intoxicação alimentar, ferimentos ocasionados por embalagens ou outros danos físicos, você terá direito à indenização. Ao formalizar sua reclamação, apresente, sempre que possível, um laudo médico atestando sua ocorrência, além de comprovantes dos gastos médicos.

## Boas compras



### Aparência

Nos produtos não embalados ou acondicionados em embalagens transparentes, que permitem ver seu conteúdo, observe se os alimentos têm alteração na cor, na consistência, no aspecto e se há presença de matérias estranhas.

Não aceite que pães, doces e frutas sejam embalados inadequadamente (em jornais, por exemplo), evitando, assim, possível contaminação.

Observe se os alimentos congelados estão firmes e sem sinais de descongelamento, como acúmulo de líquido ou gelo por fora da embalagem.

Confira, também, se os ovos não estão quebrados ou rachados.

### Armazenagem

Produtos têm de ser acondicionados em prateleiras limpas e organizadas. Se estiverem empilhados no chão, não compre.

Alimentos congelados e refrigerados devem ser armazenados na temperatura recomendada pelo fabricante. Confira os termômetros do refrigerador, freezer ou balcão frigorífico.

Ao chegar das compras, guarde imediatamente os perecíveis (laticínios, carnes etc.) na geladeira, e os enlatados (cereais e grãos) em lugar fresco, seco e em temperatura ambiente. Alimentos congelados em processo de descongelamento não devem ser recongelados.

Mantenha os alimentos, inclusive os enlatados, longe de produtos que exalem odores fortes, como materiais de limpeza e bombas de gasolina. Os recipientes plásticos, por exemplo, absorvem odores do ambiente que podem contaminar seu conteúdo.

Siga atentamente as instruções de manuseio de embalagens do tipo “abre-fácil” (que não necessitam de abridor).

As sobras de alimentos em recipientes de vidro devem ser imediatamente refrigeradas na própria embalagem e consumidas o mais rápido possível.

O congelamento de aves e carnes deve ser feito em embalagem própria ou em plástico não tóxico, em proporções necessárias ao consumo imediato quando do descongelamento, retirando-se o ar retido dentro do recipiente. Uma vez descongelados, esses produtos não devem passar por novo congelamento.

Vísceras ou miúdos que não forem consumidos de imediato devem ser fervidos e mantidos em geladeira.

No transporte dos alimentos, evite colocá-los em locais quentes (por exemplo, próximos ao motor do carro ou expostos ao sol). Procure separar produtos de higiene e limpeza dos gêneros alimentícios, ao colocá-los no carrinho de compras.

## **Bebidas**

Verifique se há lacre e se não está rompido, com vazamentos ou rachaduras. Se adquirir caixas fechadas, certifique-se de que estejam secas e que as latas não vazem.

As garrafas devem ser armazenadas em local ventilado, sem umidade nem fontes de calor (exposição ao sol, chapas, fornos elétricos etc.). No caso de águas minerais, o calor pode provocar o crescimento de algas que modificam a coloração do produto, de amarelo a verde, tornando-o impróprio ao consumo.

Guarde deitadas as bebidas com rolha, para evitar que esta, ao ressecar, deposite pedacinhos no líquido. As sem rolha devem ficar em pé. Não sacuda refrigerantes para evitar que, em função do gás, vazem ou até provoquem acidentes.

Não utilize garrafas vazias de refrigerantes, cervejas e água mineral para guardar outros produtos (por exemplo, gasolina, detergente e água sanitária). A ingestão acidental desses produtos – especialmente por crianças – pode causar acidentes graves e até fatais, além de contaminar as garrafas plásticas, impedindo o seu reaproveitamento.

## Carnes

Quando mal conservadas, estragam rapidamente. Para não correr o risco de comprar carne estragada:

1. Vá a açougues ou supermercados que tenham boas condições de higiene. Verifique as paredes, os balcões e principalmente a luz. É ilegal iluminar a carne com luz vermelha, porque muda sua cor, fazendo-a parecer mais nova.
2. Os carimbos roxos do SIF (Serviço de Inspeção Federal) e do SIE (Serviço de Inspeção Estadual) mostram que a carne foi aprovada pela fiscalização.
3. Carne não fiscalizada pode estar contaminada. A contaminação também ocorre, às vezes, depois da inspeção, no próprio açougue ou estabelecimento de comercialização.
4. A carne de boi estragada pode apresentar cor esverdeada e forte cheiro de podre. Se tiver cor vermelho-vivo também deve ser evitada, pois significa que a ela foi adicionado sulfito de sódio, que disfarça sua má qualidade.
5. Pelancas e sebos não podem ultrapassar 10% do peso total da carne.
6. As carnes têm de ser vendidas com a identificação da origem, etiqueta-lacre, contendo o número do Serviço de Inspeção, nome do frigorífico e origem, data de embalagem e de validade, sexo e tipo de animal.
7. As pré-embaladas e congeladas, encontradas normalmente em supermercados, devem ser mantidas em refrigerador, freezer ou balcão frigorífico.
8. Quando esses equipamentos estiverem fora da temperatura correta, ou forem desligados à noite, formarão água no chão, o que indicará que os produtos não foram conservados na temperatura ideal.
9. A carne deve ser moída à vista do consumidor, a fim de evitar mistura do produto fresco com deteriorado, ou corte de primeira com de segunda.
10. Alimentos embalados a vácuo são aqueles em que todo o ar é retirado. Se você notar, dentro da embalagem, líquido, manchas esverdeadas ou se o produto estiver solto nos pacotes, não o compre. Se perceber falha do fornecedor, denuncie à Vigilância Sanitária.
11. Bolinhas brancas na carne de porco indicam a presença de parasitas, muito nocivos à saúde.
12. Ao escolher peixes, observe se a pele está firme, úmida e sem manchas. Os olhos devem ser brilhantes e salientes. As escamas, brilhantes, unidas e presas à pele. As brânquias (guelras) podem variar do rosa ao vermelho intenso, mas devem ser brilhantes e sem viscosidade. Veja em: <http://www.proteste.org.br/alimentacao/nc/noticia/peixe-bom-ou-ruim-na-peixaria-ou-na-feira>.



### **Embutidos**

Linguças, salsichas, mortadelas, presuntos, salsichões, entre outros, não devem conter líquido na embalagem. Manchas esverdeadas ou produto solto dentro do pacote indicam que houve entrada de ar e, por essa razão, pode estar estragado. Quando os embutidos forem vendidos a granel, exija a comprovação de procedência e o prazo de validade.

### **Enlatados**

Nunca os deixe em latas abertas, mesmo dentro da geladeira.

Retire os produtos das latas e os coloque em vasilhas limpas, secas e com tampa. Mantenha-as na geladeira.

Observe as recomendações do fabricante, impressas na embalagem, como o período de validade após a abertura.

Não compre latas estufadas, amassadas ou enferrujadas, pois o alimento pode estar estragado.

### **Garantia**

Não compre produtos de origem animal sem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF) do Ministério da Agricultura ou dos similares estaduais e municipais.

## Leite

A conservação do leite varia conforme seu tipo.

Pasteurizado tem o prazo de validade de um a três dias, na geladeira. Não compre leite vencido. Observe a data de validade impressa no saco plástico.

Longa vida pode ser guardado fechado por quatro meses. Após aberto, deve ser conservado na porta da geladeira, de três a quatro dias.

Em pó enlatado e fechado conserva-se por 12 a 18 meses. Em caixa, por até nove meses.

Guarde o leite em pó bem fechado e em lugar fresco. Depois de aberto, deve ser consumido em até 30 dias, devido ao contato com o ambiente externo.

## Importados

Também devem respeitar o Código de Defesa do Consumidor e, portanto, conter todas as informações necessárias traduzidas para o português.

## Limpeza

Verifique se o estabelecimento comercial tem adequadas condições de conservação dos alimentos. Além disso, deve ser arejado e iluminado. Bancadas, mesas, pisos e paredes devem ter uma higiene adequada. Os atendentes e manipuladores têm de se vestir de acordo com a atividade exercida. Os que manipulam alimentos, por exemplo, com touca. Seus uniformes têm de estar limpos e bem conservados.

## Ordem

Siga a ordem correta de compra: 1. Primeiramente, os alimentos não perecíveis, como arroz, farinha, feijão; 2. Por último, os que devem ser guardados sob refrigeração, como iogurtes, queijos e carnes não congeladas. E os perecíveis que são armazenados congelados, como massas, carnes ou sorvetes.

Organize-se para que o tempo entre a compra dos alimentos perecíveis e seu armazenamento em casa não ultrapasse duas horas. Guarde os alimentos perecíveis na geladeira ou no freezer o mais rapidamente possível.

## Reciclados

Algumas embalagens são recicláveis, principalmente alumínio (latas), vidros e plásticos. Para isso, devem ser separadas, lavadas e colocadas em recipientes próprios para recolhimento de lixo reciclável, existentes em alguns prédios e outros locais da cidade.

## Feitos em casa



### Água e matérias-primas seguras

Elas podem conter microrganismos e produtos químicos prejudiciais à saúde. É indispensável, portanto, cuidado na seleção de produtos crus. É possível reduzir o risco, higienizando-os corretamente e descascando-os.

No caso de frutas e hortaliças, utilize cloro (pastilhas e soluções próprias para higienização) ou água sanitária (uma colher de sopa para cada litro de água; deixar de molho por 15 minutos). E não se esqueça de enxaguar!

### Higiene

Os microrganismos patógenos, que causam doenças, podem ser encontrados na terra, na água, nos animais e nas pessoas.

Eles são transportados de uma parte a outra pelas mãos ou por meio de utensílios, roupas, panos, esponjas e de quaisquer outros objetos que não tenham sido lavados adequadamente. Um leve contato pode ser suficiente para contaminar os alimentos.

### Separe crus e cozidos

Alimentos crus, especialmente a carne, o frango e o pescado, podem conter microrganismos que se transferem facilmente, durante o preparo ou a conservação, para outros já cozidos ou prontos para o consumo.

## Temperaturas seguras

Alguns microrganismos podem se multiplicar muito rapidamente se o alimento for conservado à temperatura ambiente. Abaixo de 5°C e acima de 60°C, o crescimento microbiano torna-se lento ou é interrompido. Alguns microrganismos patogênicos podem crescer mesmo em temperaturas abaixo de 5°C.

## Totalmente cozidos

O cozimento correto mata quase todos os microrganismos perigosos. Alguns alimentos, como carne moída ou em pedaços grandes, e frangos inteiros, requerem um controle especial do cozimento. O reaquecimento adequado, em que todas as partes do alimento atinjam a temperatura de 70°C, eliminará microrganismos que possam ter-se desenvolvido durante a conservação.

# Bem conservados

- Sempre que possível, prepare os alimentos em quantidade suficiente para consumo imediato. Se tiver de prepará-los com antecedência, guarde-os no refrigerador, acondicionados em recipientes tampados. Nunca deixe alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de duas horas.
- Mantenha a geladeira, o congelador e o freezer nas temperaturas adequadas. A da geladeira deve ser inferior a 5°C; a do freezer, superior a 18°C negativos.
- Limpe a geladeira periodicamente e verifique a data de validade dos produtos armazenados. Ela jamais deve ficar muito cheia de alimentos, e as prateleiras não devem ser cobertas com panos ou toalhas, para não dificultar a circulação do ar frio.
- Abra a geladeira somente quando for necessário e pelo menor tempo possível, para evitar oscilações de temperatura.
- Armazene adequadamente os alimentos na geladeira: prateleiras superiores para os preparados e prontos para o consumo; as do meio para produtos semipreparados, e as inferiores para alimentos crus.
- Não guarde alimentos por muito tempo, mesmo que estejam na geladeira. Comida pronta deve ser consumida em até cinco dias.
- Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Use o forno de micro-ondas se for prepará-los imediatamente, ou os deixe sob refrigeração o tempo suficiente para que descongelem. Alimentos fracionados em pequenas porções

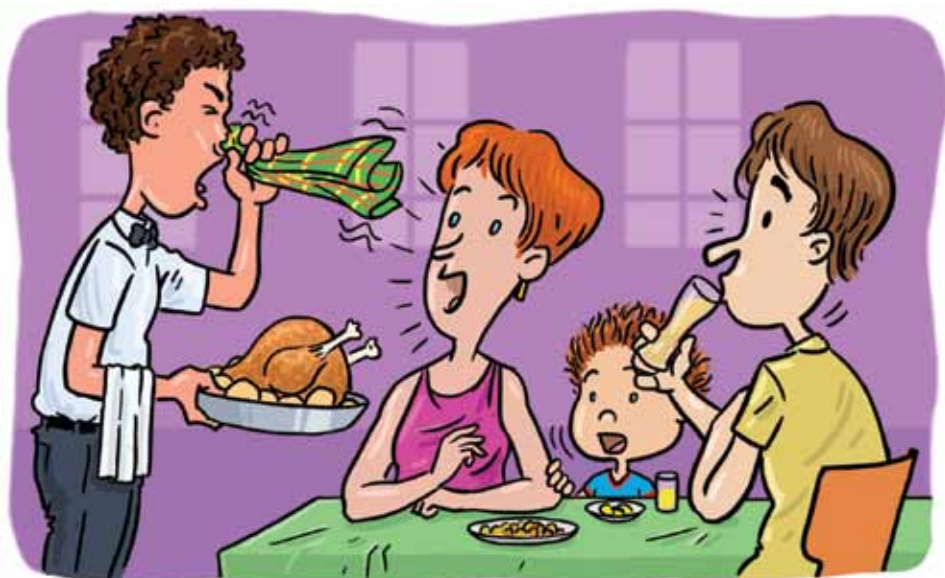


podem ser cozidos diretamente, sem prévio descongelamento.

- Nunca utilize alimentos após a data de validade. No caso dos que necessitem de condições especiais de conservação depois de abertos, observe as recomendações do fabricante quanto ao prazo máximo para consumo.
- Mantenha os enlatados em recipientes plásticos, de vidro ou de inox, limpos e fechados.
- O local de armazenamento de produtos secos deve ser sempre limpo e arejado (com ventilação apropriada).
- Nunca guarde alimentos e produtos de limpeza no mesmo local.

## Fora de casa

Comer fora de casa tanto é imposição da agitada vida profissional, quanto um dos lazeres preferidos dos brasileiros. Mas devemos ficar sempre atentos às condições de higiene de restaurantes, pizzarias, bares ou lanchonetes. Um lugar limpo e organizado, com funcionários uniformizados, tem maior probabilidade de zelar pela qualidade dos alimentos.



Em muitas cidades, a legislação dá ao consumidor o direito de conhecer a cozinha dos estabelecimentos. Nesse caso, os visitantes devem tomar os mesmos cuidados adotados pelos manipuladores, como usar touca e avental.

A atenção deve ser redobrada quando o alimento for comercializado em uma barracquinha, trailer ou carrinho na rua e em festas populares.

Em geral, esse tipo de comércio não tem boa infraestrutura e está mais sujeito a apresentar problemas.

Uma das dificuldades é o abastecimento de água potável para lavagem das mãos e utensílios. Se a barraca não tiver fornecimento alternativo de água tratada, o risco de contaminação será muito alto. Outro problema comum é a falta de condições apropriadas para a conservação dos alimentos.

Se eles não forem mantidos sob refrigeração ou aquecimento, devem ser preparados e servidos de imediato.

O estado de saúde das pessoas que manipulam alimentos é outro fator relevante.

Verifique se estão com tosse ou resfriado, pois nessas condições podem contaminar os alimentos preparados ou vendidos. Caso perceba alguma irregularidade, vá a outro local para se alimentar.

## Antes de comer

Por maior que seja a fome, antes de comer, responda para si mesmo:

1. As pessoas que manipulam alimentos estão limpas, com os cabelos presos e protegidos por redes ou toucas, sem adornos (anéis, pulseiras, relógio)?
2. Os manipuladores lavam constantemente as mãos com água e sabão?
3. Usam luvas descartáveis e utensílios limpos para pegar os alimentos prontos?
4. O funcionário do caixa que recebe dinheiro, cartões ou outras formas de pagamento toca nos alimentos?
5. O local de preparo é ventilado, organizado e limpo?
6. As comidas prontas para consumo são conservadas bem quentes (mais do que 65°C, isto é, o suficiente para queimar suas mãos) ou bem frias (menos do que 4°C, como dentro de uma geladeira)?

Caso as respostas tenham sido positivas (exceto à questão número quatro), pode comer tranquilamente.



## Embalagens

Leia atentamente as embalagens dos alimentos antes de comprá-los.

Elas devem conter informações legíveis sobre os produtos, bem como a data de fabricação, prazo de validade, composição, peso, modo de usar, advertências sobre os riscos e outros dados essenciais ao consumidor.

Não compre alimentos em embalagens estufadas, enferrujadas, amassadas, furadas, rasgadas, violadas ou que estejam vazando.

## Peso ou volume

Deve ser igual ao escrito na embalagem.

Você tem o direito de conferir o peso do produto no próprio estabelecimento que o comercialize. Se descobrir alguma alteração ao abrir a embalagem, devolva o produto e peça seu dinheiro de volta.

Também denuncie o fato ao Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade (INMETRO), Instituto de Pesos e Medidas (IPEM) ou à PROTESTE (página 22).

## Irregulares

Não compre produtos industrializados que não tenham informações claras sobre sua origem, o endereço do fabricante, os carimbos ou registros dos serviços de inspeção e vigilância sanitária.

## Congelados

Para saber se um produto está em boas condições:

- confira data de fabricação e prazo de validade;
- identifique, nos balcões frigoríficos, uma linha vermelha. Os produtos dentro dos balcões não podem ficar acima dessa linha; lembre-se de que a boa condição de refrigeração forma uma névoa ou neblina sobre os produtos que indica a baixa temperatura do balcão;
- atenção, pois o acúmulo de água ou umidade nos balcões frigoríficos significa temperatura incorreta. Os alimentos congelados mantidos nessas condições se estragam. Nesse caso, não compre;
- evite retirar e recolocar, muitas vezes, os alimentos dos balcões frigoríficos. Isso aumenta a temperatura e pode prejudicar a qualidade deles;
- deixe os alimentos congelados e resfriados para o final das compras, logo antes de se dirigir ao caixa.

## Recall

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) regulamentou os procedimentos para recolhimento do mercado de alimentos impróprios ao consumo e a comunicação do recall à reguladora e aos consumidores. Assim, acelera-se a retirada do mercado de produtos impróprios para o consumo, pois haverá prazos e procedimentos para a coleta, com base no grau de risco à saúde. Serão estabelecidas, além disso, regras para a comunicação do recall, que deverá ser feita à Anvisa, demais vigilâncias sanitárias e aos consumidores, por meio de anúncios em jornal, rádio e TV. E, por fim, procedimentos para o descarte destes alimentos.

No Brasil, o instrumento do recall está previsto no Código de Defesa do Consumidor.

O artigo 10º, no entanto, não especifica a qual ‘autoridade competente’ o problema deve ser informado.

Ocorrências com alimentos devem ser tratadas como uma questão de saúde, pois podem ter, imediatamente, consequências nocivas à população.

## Alimentação sustentável

Em algum momento de nossa infância, fomos apresentados a noções básicas de etiqueta à mesa: por exemplo, como usar os talheres, mastigar de boca fechada e sem fazer ruídos. Mas a relação com os alimentos inclui outros protocolos, que podem mudar o mundo:

- Evitar o desperdício de comida;
- Utilizar raízes, talos, sementes, folhas e cascas de frutas, legumes e vegetais, sempre que possível, no preparo dos alimentos;
- Não comprar mantimentos em excesso que tenham de ser jogados no lixo;
- Não consumir produtos como palmito, cuja extração agrida o meio ambiente (os de pupunha e açai são boas opções);
- Não comer carne de animais em extinção ou sob controle ambiental;
- Evitar gorduras, sódio e açúcar em excesso;
- Dar preferência a alimentos com embalagens recicláveis;
- Informar-se sobre o processo de produção dos alimentos que você ingere, para se certificar de que não sejam plantados, colhidos, armazenados e industrializados com desrespeito aos direitos trabalhistas, ao meio ambiente e à sua saúde.



# PROTESTE, a serviço do consumidor

A PROTESTE completa 12 anos sempre a serviço do consumidor brasileiro. É a maior organização privada de defesa do consumidor da América Latina, com quase 300 mil associados. Seus testes comparativos têm ajudado a acelerar mudanças em práticas produtivas e de vendas de produtos e serviços, aumentando a segurança e melhorando a relação custo-benefício nas relações de consumo.

Suas publicações são fundamentais para este trabalho. Em março de 2002, foi lançada a primeira delas, a revista PROTESTE, na qual são publicados testes de produtos e serviços. Em abril de 2006, a associação intensificou esse apoio aos consumidores com a revista DINHEIRO & DIREITOS. A mais nova publicação é a PROTESTE Saúde, que enfoca temas relevantes para saúde e qualidade de vida.

Em cada edição, os associados da PROTESTE recebem mais informações para que tenham condições de exercer seus direitos ao comprar produtos e serviços.

A associação também elaborou, ao longo de sua existência, dossiês que têm auxiliado o consumidor. Mais recentemente, tem produzido cartilhas de esclarecimento sobre temas de interesse do consumidor.

Na Cartilha das Crianças, por exemplo, há um capítulo dedicado à nutrição, com dicas para evitar a obesidade infantil e de adolescentes. Também há informações objetivas e simples para que os menores adquiram bons hábitos alimentares.

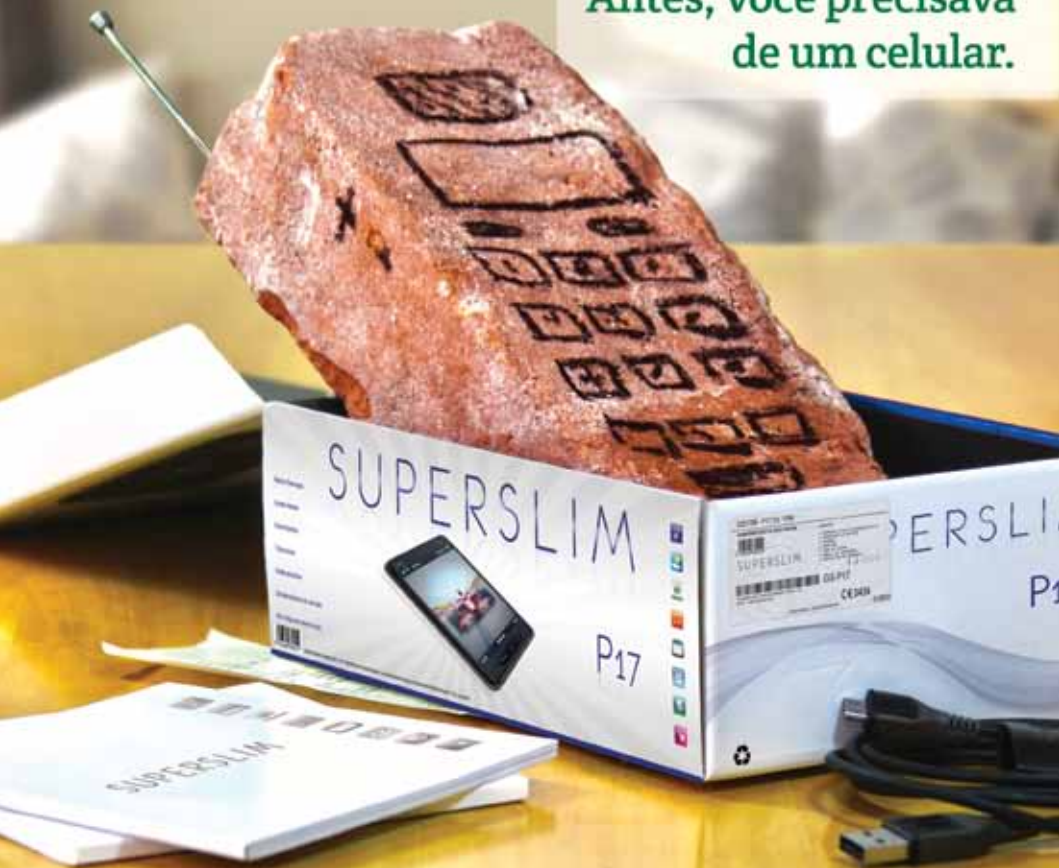
Nossas publicações testaram alimentos geneticamente modificados, frutas secas e oleaginosas. Participamos do Grupo Técnico da Gerência de Inspeção e Controle de Riscos de Alimentos (Aros), da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

São ações relevantes para que o consumidor brasileiro tenha uma vida mais saudável, que começa, sem dúvida, pelo que come e bebe diariamente.

Para orientação da PROTESTE, associados podem entrar em contato pelos telefones (11) 4003-3907 (São Paulo), ou (21) 3906-3900 (Rio de Janeiro e demais estados). Também é possível ver as perguntas e respostas mais frequentes sobre Alimentação, com a assistente virtual Fabi, no portal da associação - <http://www.proteste.org.br/defenda-seus-direitos>.

Se ainda não for associado, entre em contato com nossa Central de Atendimento pelo telefone (21) 3906-3900, ou acesse o site [www.proteste.org.br](http://www.proteste.org.br).

Antes, você precisava  
de um celular.



Agora, você precisa da nossa  
**Orientação Jurídica Gratuita.**

Às vezes, as coisas não saem como o esperado. É por isso que a PROTESTE oferece aos seus associados\* um serviço de orientação jurídica gratuita, disponibilizando todas as ferramentas para assegurar seus direitos enquanto consumidor.

Estado de São Paulo: (11) 4003-3907 / Demais Estados: (21) 3906-3900

\* Para associados, serviço ilimitado. Não associados, limitado a 1 orientação gratuita por pessoa física.

**PROTESTE**  
associação de consumidores

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação

**nepa**



**[www.proteste.org.br](http://www.proteste.org.br)** 