

Checklist Cuidados Especiais a ter nas Compras¹

Carne		Sim	Não
Carne	A carne fresca está exposta em equipamentos de refrigeração e separada por espécies?		
	A carne apresenta sinais de degradação? (Consistência mole ou viscosa, cor escurecida, existência de manchas, odor desagradável)		
	A carne em exposição vem acompanhada de rotulagem indicando a sua origem?		
	A carne picada é preparada pelo operador/manipulador no momento a pedido do cliente?		
Produtos de charcutaria e salsicharia	Os produtos estão sempre rotulados? (Produtos, ingredientes, data de validade, modo de conservação)		
	Os produtos apresentam sinais de degradação? (bolors, alterações do cheiro, textura, sabor e viscosidade)		
Pescado			
Peixe	O aspeto geral e a pele do peixe apresentam aparência clara, cor firme, aspeto brilhante e odor característico?		
	Tem odor moderado a maresia, sem cheiros anormais?		
	As escamas estão aderentes à pele sem haver falhas?		
	A viscosidade apresenta-se sem muco, transparente ou branco?		
	Os olhos apresentam-se limpos, convexos e a pupila negra e brilhante?		
	As guelras apresentam-se coradas e brilhantes, com cheiro a maresia ou neutro, sem dor estranho?		
	A carne apresenta-se firme ao toque, bem aderente à espinha?		
Moluscos	Os cefalópodes (polvo, lulas, chocos e similares) apresentam pele brilhante e aderente, olhos salientes e brilhantes, cheiro agradável, tentáculos resistentes, carne firme, elástica, branca ou rosada e barbatana rígida?		
	Os bivalves (ameijãs, mexilhão, etc) apresentam conchas bem fechadas, líquido intervalar limpo, fresco e cheiro agradável a maresia, carne brilhante?		
	Os Gastrópodes (búzios, lapas) apresentam pesadas?, animais visíveis soltando espuma e cheiro agradável a maresia?		
Crustáceos	Os crustáceos (camarões, sapateira, lagosta) apresentam aspeto brilhante e lúcido, cheiro agradável a maresia e olhos negros salientes?		
Ovos			
Ovos	Verificou a data de validade na embalagem, categoria de frescura(A) e classe de peso?		
	Os ovos apresentam-se não se apresentam sujos e partidos?		
	Escolha os que não são armazenados à temperatura de refrigeração		
Leite e Derivados			
Queijos curados	O queijo encontra-se isento de cheiro alterado, manchas à superfície, gretas e fendas à superfície e bolors não característicos?		
Queijo fresco e requeijão	O queijo fresco ou requeijão encontra-se isento de cheiro alterado, bolors e aguadilha?		
	O queijo fresco ou requeijão é pasteurizado?		
Frutas e Hortícolas			
Fruta	A fruta apresenta sinais de degradação? (Excessivamente madura, suja, com fendas ou fissuras, com casca enrugada, contaminada ou parasitada, com bolors?)		
Hortícolas e Leguminosas	A fruta apresenta sinais de degradação? (Perda de cor, com amarelecimento ou escurecimento, amadurecidos, com odor estranho, folhas velhas, raízes podres, murchas ou pisadas, excesso de terra, demasiado húmida)		
Produtos Congelados			
Produtos Congelados	As embalagens estão integras?		
	Verificou o prazo de validade?		
	O produto não se encontra em fase de descongelação ou com presença de cristais de gelo?		

1-Adaptado de Gregório MJ, Santos MC, Ferreira S, Graça P. *Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais*. Direção-geral da Saúde, Ednred Portugal. Lisboa; 2012.