

Veja dicas para o preparo de alimentos para as festas de fim de ano

Qui 22 dezembro

O Natal e o Ano Novo são datas comemorativas, repletas de confraternizações em torno das ceias. Mas é importante seguir alguns cuidados para garantir a segurança alimentar da família e de convidados durante as festas. Um bom planejamento da ceia deve começar já nas compras, passando pelo preparo correto dos alimentos e terminando com o armazenamento adequado das sobras.

A nutricionista e técnica em Bem-estar Social do plantão técnico da [Emater Minas](#), Samira Tanure, explica que na hora das compras é importante verificar rótulos dos alimentos, datas de embalagem e validade, e, nos produtos de origem animal, é obrigatória a presença do Selo de Inspeção Federal (SIF) ou selos de inspeção estaduais e/ou municipais, que atestam que o produto segue as condições sanitárias e os padrões de qualidade exigidos em lei. A extensionista diz ainda que sempre que possível é melhor substituir os alimentos industrializados por produtos frescos e observar se a embalagem está íntegra, isto é, não está amassada ou com qualquer outro tipo de dano.

Ceia brasileira

Para agilizar as compras, monte uma lista de tudo aquilo que vai precisar, inclusive em quantidades, de forma a evitar sobras. “Como foi um costume introduzido pelos europeus no Brasil, muita gente usa castanhas na ceia, que é um produto comum por lá nessa época do ano. Mas podemos inovar com frutas frescas, ricas em micronutrientes e com preço mais em conta. Então, na hora das compras pense na sua saúde e no seu bolso”, recomenda a nutricionista.

Devido ao aumento no preço dos alimentos, Samira sugere ainda algumas adaptações saudáveis e econômicas na montagem do cardápio. “Troque o peru e pernil por frango, bacalhau por tilápia. Faça o seu bolo de frutas caseiro e aproveite o momento para preparar receitas em família e propagar o espírito natalino”, opina Samira.

Já o cuidado durante a preparação dos alimentos faz toda diferença para garantir uma refeição saudável. Na época de comemorações de fim de ano, o índice de intoxicação alimentar aumenta e uma das causas é a higienização inadequada durante a preparação dos pratos. “Um conceito básico, mas fundamental na preparação dos alimentos, é manter a higiene do manipulador e do ambiente no qual vai ser feito a preparação dos pratos. Antes de qualquer coisa, deve-se lavar as mãos primeiro. Os equipamentos, utensílios e superfícies também devem ser corretamente higienizados”, alerta a extensionista.

Outro ponto de atenção para quem vai fazer as refeições deve ser o armazenamento correto dos produtos. A técnica da Emater-MG ressalta a importância de manter os alimentos sempre frescos. “Depois de prontos, os alimentos não devem permanecer em temperatura ambiente mais do que duas horas, por isso é melhor evitar preparar os pratos com muita antecedência. Já as sobras devem ser armazenadas na geladeira em recipientes separados por até dois dias”, diz Samira. Daí

é só aproveitar bem esses momentos especiais.