Datas de validade: “Saber a diferença, faz a diferença”

2019-02-14 16:53:35

Já falámos em tempos na importância que tem a cor e a temperatura da luz, principalmente em espaços comerciais. Além disso, há várias informações que relacionam a disposição dos produtos à fácil perceção da informação dada sobre os produtos expostos.

Hoje, vamos abordar outro assunto igualmente importante, quando o assunto são as compras de bens perecíveis, isto é, bem que tem validade. Vamos abordar as datas de validade e perceber como “Saber a diferença, faz a diferença”.

var pathArray = window.location.pathname.split('/'); if (pathArray[1] === '' || pathArray[1] === 'page' || pathArray[1] === 'category') {   document.write('
'); } else {   document.write('
'); } document.write(''); document.write('');

Datas de validade são importantes

As datas de validade (ou durabilidade) não são todas iguais e “saber a diferença, faz a diferença”. Este é o mote da recente campanha lançada pela APED sobre prazos de validade dos produtos alimentares, com o objetivo de ajudar o consumidor a interpretar e distinguir as diferentes indicações e rentabilizar o seu consumo, evitando, acima de tudo, o desperdício alimentar.

As vantagens para os consumidores são múltiplas: escolhas mais refletidas, decisões mais ponderadas, melhor economia familiar, melhor ambiente, menos desperdício.

De acordo com estudos europeus, o consumidor doméstico é responsável por cerca de 42% do desperdício alimentar global, grande parte do qual poderia ser evitado. A falta de conhecimento adequado sobre o significado das datas de validade (ou durabilidade) dos produtos é, aliás, um dos fatores que contribui para gerar desperdício nos lares, em todo o mundo.

Na realidade, inquéritos realizados vêm revelar que o significado das datas de validade dos rótulos dos produtos não é suficientemente compreendido pelos consumidores: apenas 47% dos cidadãos da União Europeia compreende o significado de “consumir de preferência antes de” e só 40% compreende o significado de “consumir até”.

Atenta a esta realidade, a APED está empenhada em minimizar este impacto, despertando os consumidores para a questão. Neste sentido, e em linha com a Estratégia Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar, apresenta esta campanha que conta com o apoio institucional da Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar e da Câmara Municipal de Lisboa.

Datas de validade. Como saber a diferença?

É importante saber que existem duas formas de apresentação da validade:

- “data-limite de consumo”, que surge com a designação “consumir até”;
- “data de durabilidade mínima”, que surge com as designações “Consumir de preferência antes de” e “Consumir de preferência antes do fim de”.

Sobre a data-limite de consumo

“CONSUMIR ATÉ”

- **O que significa?** É uma designação que indica a data até à qual o produto deve ser consumido.
- **É aplicável a quê?** Produtos microbiologicamente perecíveis, nomeadamente carne fresca, iogurtes, queijo fresco, saladas IV gama, sandwiches e refeições prontas.
- **Até quando devem ser consumidos os produtos?** Devem ser consumidos até à data indicada.
- **Qual o formato da indicação desta data?** Surge com as indicações de dia, do mês e, eventualmente, do ano.

Sobre as datas de durabilidade mínima

“CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE”

- **O que significa?** É uma designação de data indicativa até à qual o alimento conserva as suas propriedades específicas.
- **É aplicável a quê?** Produtos microbiologicamente não perecíveis, nomeadamente o azeite, as batatas fritas e os cereais, geralmente com validade inferior a 3 meses.
- **Os produtos podem ser consumidos após essa data?** Sim, desde que sejam respeitadas as regras de conservação específicas de cada produto indicadas nos respetivos rótulos.
- **Qual o formato da indicação desta data?** Surge com as indicações de dia, do mês e do ano.

CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DO FIM DE”

- **O que significa?** É uma designação de data indicativa até à qual o alimento conserva as suas propriedades específicas.
- **É aplicável a quê?** Produtos microbiologicamente não perecíveis (exemplos: congelados e conservas), geralmente com validade superior a 3 meses.
- **Os produtos podem ser consumidos após essa data?** Sim, desde que sejam respeitadas as regras de conservação especificas de cada produto indicadas nos respetivos rótulos.
- **Qual o formato da indicação desta data?** Esta data surge com as indicações de mês e do ano.

PRODUTOS SEM VALIDADE

- **Existem produtos que podem não ter a indicação de validade?** Sim.
- **Quais?** É o caso do sal, do açúcar ou do vinagre.
- **Porquê?** São produtos não perecíveis microbiologicamente, considerados conservantes naturais.
- **Mas devem ser tidos cuidados específicos?** Sim, devem ser respeitadas as menções de conservação, de forma a que mantenham as suas propriedades físico-químicas.

CASOS ESPECÍFICOS

A indicação de validade escrita não é obrigatória nos produtos disponibilizados ao consumidor diretamente no ponto de venda/loja.

Em que casos se aplica?

- Produtos cortados/manipulados em loja e vendidos ao balcão como charcutaria fatiada, carne fresca, peixe fresco, produtos de padaria e pastelaria.
- Produtos vendidos a granel
- Embora não tenham indicação escrita, estes produtos devem ser consumidos no próprio dia ou o mais rapidamente possível.

“APROXIMAÇÃO DO FIM DO PRAZO DE VALIDADE”

- Estão disponíveis em diversas lojas produtos alimentares identificados com etiquetas como “Aproximação de fim do prazo de validade”.
- Estes produtos podem ser encontrados em expositor próprio ou linear onde são, por norma, comercializados.
- A sinalização destes produtos com etiqueta específica permite que sejam mais facilmente reconhecidos pelos consumidores, contribuindo assim para a prevenção do desperdício alimentar.

Dicas, recomendações e sugestões

É importante organizar a sua dispensa e o seu frigorífico, verificar regularmente as datas de validade e planear o seu consumo de acordo com os respetivos prazos.

Conservação:

- As temperaturas de conservação dos produtos deverão ser rigorosamente cumpridas.
- Os produtos frescos deverão sempre ser conservados no frigorífico.

Congelação:

- A carne e o peixe fresco que não são consumidos no próprio dia da compra, deverão ser congelados em porções pequenas e preferencialmente achatadas para facilitar o processo congelação e posteriormente o processo de descongelação.
- Para estender a vida útil dos alimentos além da data de validade indica, congele antes do término desta data.

Descongelação:

- A descongelação feita em casa deverá ser realizada no frigorífico.
- Os produtos descongelados devem ser consumidos em 24 horas.

Sabia que?

- Alimentos secos como frutos secos, biscoitos e bolachas, por vezes, têm tendência a ficar amolecidos. Não os deite ao lixo e faça uma “operação de resgate”, levando-os ao forno por breves minutos e, depois, à medida que arrefecem, voltam ao seu estado normal e poderá consumi-los de seguida.

Existe um leque de alimentos que podem ser congelados, podendo assim ser evitado o seu desperdício:

- **Fruta –** no caso dos citrinos poderá fatiá-los, congelá-los e usá-los diretamente em bebidas frias. As uvas e frutos vermelhos podem também ser congelados, servidos depois como verdadeiros cubos de gelo aromatizados.
- **Batatas** – pode fervê-las durante cinco minutos e congelá-las em seguida. Depois, pode, por exemplo, descongelá-las durante a noite e assá-las no forno no dia seguinte.
- **Pimentos** – se ainda tem pimentos no frigorífico e não tem planos para os consumir, congele-os. Quando necessitar para os cozinhados, poderá picá-los ainda congelados.
- **Queijo –** se tem queijo ralado ainda dentro do prazo e não tem planos para o consumir, pode congelá-lo e depois usá-lo em pizzas, massas ou quiches.
- **Sobras de carne cozida –** todos os tipos de restos de carne podem ser congelados. Descongele no frigorífico e utilize, depois, normalmente numa massa ou *risotto* especial.
- **Pão** – pode fatiar o pão e congelá-lo. Quando o quiser consumir, bata-o numa superfície para tirar o excesso de gelo e coloque-o no frigorífico para descongelar.

O papel das empresas da Distribuição

O desperdício alimentar combate-se com o empenho dos vários intervenientes da cadeia alimentar. As empresas da Distribuição têm vindo a apostar em iniciativas voluntárias e complementares – desde a relação com produtores à comunicação com consumidores – para mitigar as consequências sociais, ambientais e económicas do desperdício.