

ESCOLHA DE ENLATADOS EXIGE CONHECIMENTOS

Sempre que se aproxima o tufão, muitas pessoas vão comprar alimentos a supermercados antes de ser içado o sinal 8, sendo os enlatados a primeira opção para armazenar por terem uma validade longa e serem convenientes de comer. No entanto, que valores nutricionais é que os enlatados contêm? Esta edição do boletim “O Consumidor” convidou Ângela Cláudia Rodrigues, membro da Direcção da Associação dos Merceeiros e Quinquilheiros de Macau, que é uma entidade assessora do Centro de Mediação e de Arbitragem de Conflitos de Consumo de Macau, para ensinar o consumidor como se escolhe e consome enlatados de forma saudável.



Editor: Os enlatados podem ser conservados por longo tempo, mas lhes são adicionados conservantes. Será que esses fazem mal à saúde?

Ângela Cláudia Rodrigues: Graça ao desenvolvimento tecnológico, a produção e o armazenamento de enlatados já sofreram bastantes mudanças. Antigamente, as latas eram de ferro, que pode ficar enferrujado, mas, hoje em dia, são de alumínio, que não enferruja facilmente, tornando os enlatados mais fáceis de conservar. À medida da evolução das técnicas de produção, o nível de produção de enlatados também se tem aperfeiçoado, podendo assegurar a frescura de alimentos sem perder o seu valor nutricional durante o processamento. Além disso, alguns enlatados não contêm conservantes e são alimentos naturais.

Editor: Quais são os pontos que merecem atenção na escolha de enlatados?

Ângela Cláudia Rodrigues: Em primeiro lugar, é necessário observar a integridade da embalagem do enlatado. Não há problema se só estiver ligeiramente amolgado. No entanto, caso se encontram inchado e deformado, com fuga de líquido ou mesmo com cheiro alheio, é muito provável que os alimentos nele contidos já estejam deteriorados. Aliás, o mais importante é consultar a etiqueta dos enlatados, podendo verificar na composição se são alimentos naturais e saudáveis e se contêm diferentes aditivos alimentares.

Editor: Actualmente estão na moda as refeições pré-preparadas. Quais são as diferenças entre os enlatados e as refeições pré-preparadas?

Ângela Cláudia Rodrigues: Os enlatados são diferentes das refeições pré-preparadas. Na época antiga em que as pessoas não tinham uma vida materialmente rica, os enlatados eram pratos indispensáveis para a convivência familiar e para enriquecer o menu das suas refeições. Actualmente, sob uma vida a ritmo acelerado, os enlatados trazem maior conveniência para preparar refeições, uma vez que são prontos a comer logo após abertos, como por exemplo: uma tigela de massa de arroz com sardinhas picantes é sempre a melhor opção para uma refeição simples. Os enlatados podem enriquecer os pratos em combinação com diferentes alimentos. Diferentes dos enlatados, as refeições pré-preparadas são um prato completo que necessita de ser aquecido para comer.

Editor: Enquanto Centro Mundial de Turismo e Lazer, Macau recebe grande número de visitantes todos os anos. Será que eles compram enlatados como lembranças de viagem?

Ângela Cláudia Rodrigues: Nos últimos anos, muitos visitantes compram enlatados típicos como lembranças de viagem. Contudo, os turistas de diferentes locais têm a sua preferência sobre o tipo de alimentos, notando-se que os de Hong Kong gostam de enlatados de origem portuguesa.