



BOAS PRÁTICAS DE FRITURA

Com o propósito de se minimizar a decomposição do óleo, prolongar sua vida útil e reduzir os fatores de risco à saúde, foi elaborado recomendações que disponham sobre Boas Práticas de Fabricação para utilização e descarte de óleos utilizados em frituras, com o objetivo de se atingir o uso doméstico, pequenos comerciantes, restaurantes, dentre outros.

RECOMENDAÇÕES

1. **Temperatura máxima para fritura: 180°C** (a temperatura deve ser controlada através de termostato já presente nas fritadeiras de ordem industrial); não se deve permitir a elevação da temperatura a ponto de produzir fumaça. Temperaturas excessivamente altas degradam o óleo rapidamente;
2. Dê preferência em fritar por longos períodos, ao invés de utilizar a fritadeira por vários períodos curtos;
3. Caso a fritadeira não esteja sendo utilizada, mas existe a necessidade de mantê-la ligada para um uso iminente, a mesma deve estar parcialmente **tampada**, assim se evita o contato do óleo quente com o oxigênio, pois o óleo muito quente absorve oxigênio em maior quantidade promovendo sua oxidação;
4. Evite completar o óleo em uso presente na fritadeira com óleo novo. É preferível descartar a sobra de um óleo já utilizado, pois ao completá-lo a degradação do óleo adicionado será muito mais rápida;
5. Em intervalos de uso, o óleo deve ser **armazenado em recipientes tampados e protegidos da luz**, para evitar o contato com os principais catalisadores de oxidação, oxigênio e luz. Se o intervalo entre usos for longo, além de tampado, o óleo deve ser armazenado em geladeira para aumentar a vida de prateleira;
6. O óleo deve ser filtrado a cada término de uso. Durante a fritura dos alimentos, especialmente dos empanados, que tendem a liberar partículas



de sua superfície, retire os resíduos visíveis no óleo com o auxílio de utensílio apropriado;

7. O óleo deve ser descartado quando se observar formação de espuma e fumaça durante a fritura, escurecimento intenso da coloração do óleo e do alimento e percepção de odor e sabor não característicos. Cabe lembrar que o aspecto da fumaça é diferente do vapor naturalmente liberado;
8. As fritadeiras devem possuir os cantos arredondados, ou seja, não apresentar cantos mortos que propiciem o acúmulo de resíduos, pois o óleo polimerizado e depositado nas paredes tende a catalisar certas reações de degradação do óleo;
9. As fritadeiras devem ser de material resistente e quimicamente inerte, ou seja, que não contaminem os alimentos ou facilitem a oxidação do óleo com a presença de cobre ou ferro. As mesmas devem ser descartadas quando consideradas danificadas (riscadas, amassadas, descascadas);
10. O óleo não deve ser descartado na rede pública de esgoto, as donas de casa podem acondicioná-lo em sacos plásticos ou recipientes e juntá-lo ao lixo orgânico. Já para os comerciantes e fast foods, por descartarem uma quantidade significativa, armazenar adequadamente o óleo usado e entrar em contato com empresas, órgãos ou entidades licenciados pelo órgão competente da área ambiental para o destino correto.

FONTE: Informe Técnico nº 11, de 5 de outubro de 2004 - ANVISA

