



“Verão chegando... e os cuidados com a alimentação devem ser redobrados”

Nutricionista Thanise Pitelli

Editoria

Annie Wielewicki

Carina Paula Costelini

contato@institutoinnove.com.br

Curtir o verão é uma delícia, porém são necessários cuidados com a alimentação diária e com os perigos da contaminação para se aproveitar ao máximo, sem transtornos e desconfortos.

Nesta estação, devido ao calor e umidade, a proliferação bacteriana é maior, o que faz com que precisemos de mais cuidados com os alimentos. O ideal é comprar sempre produtos de boa procedência, observar a data de vencimento e as características do alimento.

Após as compras deve-se evitar manter os alimentos fora da geladeira, pois quando refrigerados (em torno de 5°C) as bactérias param de se multiplicar, ficando inativas e fora desta temperatura, voltam a se proliferar.

Como a temperatura ambiente nesta estação é mais elevada e há maior umidade, as bactérias rapidamente atingem níveis altos o suficiente para causar infecções e/ou intoxicações alimentares.

Além disso, a maneira como são armazenados na geladeira também pode prejudicar a qualidade e segurança do alimento. A parte superior do

refrigerador deve ser reservada para leite, queijos, frios, entre outros. Enquanto a parte mais baixa é propícia para verduras e legumes, na prateleira do meio podem ser armazenados alimentos preparados, sobra do almoço, sobremesas e etc. Na porta devem ficar apenas os produtos que antes de abertos estavam na dispensa, como temperos, refrigerantes, conservas. O ovo nunca deve ficar na porta da geladeira e sim na primeira prateleira, local mais frio da geladeira. Lembrando que abrir a porta a todo instante e a sua superlotação interferem na temperatura e na conservação.

Na hora de manipular os alimentos, a higiene das mãos é fundamental para evitar a contaminação dos alimentos!

Outro cuidado necessário é com a escolha de alimentos que serão consumidos durante o dia, principalmente na praia. O que for levado de casa deve estar em bolsa térmica ou isopor com bastante gelo. E não se engane: lanches naturais vendidos levam maionese e podem ser um grande risco, além de serem bastante calóricos! Prefira ainda, os sorvetes ou picolés à base de água e polpa de frutas.

O importante é ter uma alimentação leve e saudável. Não deixar faltar frutas, verduras, legumes, peixe e frango! Evite os alimentos industrializados, alimentos gordurosos, frituras, pois eles tornam o processo de digestão mais lento, além de que, no verão o organismo fica mais sensível aos condimentos fortes e às gorduras, podendo causar desconforto e mal estar.

E o mais necessário e importante: Hidrate-se! A ingestão de líquidos deve ser frequente (água, sucos naturais, chás e água de coco), principalmente por crianças e idosos, pois tendem a desidratar mais facilmente.



Parceiros:



Serviço Social do Transporte



Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte

