

Está a chegar o Verão!!!

Alguns cuidados nutricionais a ter em conta:

Vamos puxar pela imaginação de modo a adaptar os nossos hábitos alimentares às exigências da estação...

Mas, é útil sabermos também que, para seguir uma **alimentação saudável**, é essencial **cumprir algumas regras**:

- **Ingerir uma maior quantidade de líquidos**, para nos mantermos hidratados → beber água ou outro tipo de líquidos, com frequência, sem estar à espera de ter sede.
- As crianças e os idosos exigem atenção e cuidados especiais porque se desidratam com mais facilidade e os idosos, devido ao processo normal de envelhecimento, perdem um pouco da sensibilidade, sentindo menos sede, apesar do organismo necessitar de água.
- Para uma hidratação correcta, é necessária a ingestão de no mínimo 2 litros – cerca de 8 copos de líquidos por dia.
- **Beber:** Água, sumos de fruta naturais, ou sumos 100% e tisanas,
- **Evitar** o consumo de refrigerantes já que sua capacidade de hidratação é pequena, em virtude da presença de gás e do alto teor de açúcar
- **Cuidado com:** o consumo do chá, café e álcool, porque estes são diuréticos, e como tal desidratam e acabam por fazer perder mais água do que aquela que estão a veicular.
- Para **facilitar a digestão** e prevenir aquela desagradável sensação de moleza e sonolência após a refeição, é melhor optar por refeições de pequenos volumes, várias vezes ao dia (4 a 6), compostas por alimentos menos gordurosos, que promovem uma digestão rápida, não comprometendo, nem sobrecarregando o aparelho digestivo.

- **Evitar** o consumo de alimentos ricos em sal (salgadinhos, petiscos, enchidos, etc.), para evitar retenção hídrica, juntamente com inchaço e aumento da tensão arterial.
- **Privilegiar** o consumo de: vegetais e frutas porque estes alimentos contêm cerca de 80% a 90% de água e, na sua maioria têm poucas calorias, muitas fibras e vitaminas. Alguns deles, principalmente os **mais coloridos**, têm a vantagem adicional de serem ricos em **antioxidantes**, substâncias que ajudam a combater os efeitos agressivos da luz solar.
- Recomenda-se a ingestão de alimentos ricos em **betacaroteno** e **vitamina C**.
- O **betacaroteno** serve de matéria-prima para a síntese **vitamina A**, a qual auxilia na produção de melanina, o pigmento que confere o tom bronzeado à pele.
- Por outro lado, a **vitamina C** é um potente antioxidante, que combate os radicais livres e protege a pele. Estes nutrientes estão presentes em grandes quantidades nas frutas e hortaliças.
- Não nos podemos esquecer que o **sol é essencial à vida**, sendo responsável em parte pelo crescimento corporal, pois contribui para a **síntese de vitamina D na pele** e conseqüentemente pela **fixação do cálcio nos ossos**. Para obtermos tal benefício, sem nos expormos a riscos, devemos expor-nos ao sol com a devida protecção e nos horários recomendados, para que o bronzeado tão desejado, não se transforme em prejuízos para a pele.

Algumas sugestões para levar quando for à praia, à piscina, ao rio/ barragens e ao campo:

- Na preparação de **sandes** prefira de: carne assada ou cozida (frango, lombo de porco, vitela, etc...), queijo fatiado, atum enlatado em água, etc...

- Depois acrescente: alface, cenoura ralada, couve roxa, tomate às rodelas, azeitonas sem caroço, pickles, etc.... Os molhos, por muito apetecíveis que sejam, deverá evitá-los.
- Não se esqueça de levar também na sua “Geleira” alguma fruta: damascos, pêssegos, laranja, limonada (com adoçante ou pouco açúcar), morangos, kiwi., uvas, ameixas, melancia e melão já devidamente arranjados e partidos dentro de uma caixa térmica.
- Iogurtes líquidos, sólidos e gelatina.
- E porque não levar cenouras cruas descascadas e lavadas para ir trincando?!.....

Intoxicações Alimentares:

- Em tempo de calor, as bactérias estão mais activas do que nunca e não dão tréguas uma pequena dentada num alimento contaminado – por vezes, com sabor e cheiro perfeitamente normal – é suficiente para desencadear uma **intoxicação alimentar**
- As intoxicações alimentares podem provocar diarreias, náuseas, vómitos, febre, dores abdominais e dores de cabeça. Geralmente, desaparecem por si mesmas, mas poderá ser necessário recorrer ao **auxílio médico se apresentar os seguintes sintomas:**
- Diarreia excessiva e vómitos - Podem levar a uma desidratação perigosa. Se não urinar durante um período de 12 horas provavelmente está desidratado.
- Se os sintomas se prolongarem por mais de três dias.

Alguns cuidados que deverá ter para evitar uma Intoxicação Alimentar:

- **Lavar as mãos** - Lave as mãos cuidadosamente antes de preparar os alimentos, após qualquer interrupção e depois de manipular alimentos como carne, peixe ou aves.
- **Lavar os alimentos** - Não se sabe por onde andaram e por que mãos passaram as frutas e os vegetais. Por isso é necessário lavá-los cuidadosamente
- **Embrulhar os alimentos** - Embrulhe todos os alimentos separadamente, especialmente as aves, o peixe e a carne, por forma a que não se contaminem mutuamente
- **Ao tirar do congelador/ frigorífico** - Não deixe os alimentos à temperatura ambiente por tempo desnecessário quando os retirar do frigorífico ou do congelador.
- Utilize uma “**Geleira**” devidamente equipada com **termo-acumuladores** (a fim de manter a cadeia de frio),
- **Manter o frio** - Não deixe a **geleira** num local quente. Mantenha-a à sombra tanto no caminho como quando estiver na praia/ piscina/ campo.