

Anote *Dicas* nutritivas em família



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 165/ 27 de julho a 2 de agosto de 2020

Segurança alimentar na praia

Nestes dias quentes de verão, a praia começa a ser o local escolhido para passar o tempo livre, conviver, relaxar e até partilhar refeições. No entanto, com o aumento das temperaturas, aumenta também o risco de contaminação e crescimento de organismos microbianos, aumentando também o risco de ocorrência de intoxicações alimentares pelo que é fundamental nesta altura reforçarmos as nossas práticas de higiene e segurança alimentar. Deste modo, deixamos aqui algumas sugestões que não deve esquecer sempre que for à praia:

Mantenha os alimentos longe da exposição solar direta.



Se levar alimentos mais perecíveis para a praia como iogurtes, queijo, fiambre, alguns tipos de frutas como melancia, deve acondicioná-los numa geleira ou mala térmica colocando placas frias para manter a refrigeração.

Prepare os alimentos preferencialmente no próprio dia. Lave previamente as mãos e utensílios, não devendo utilizar os mesmos materiais para diferentes géneros alimentícios, quer em cru ou confeccionados.

Prefira alimentos que não se alterem com o calor como o pão, conservas, frutos oleaginosos e algumas frutas e hortícolas previamente lavados.

Lave os alimentos frescos em casa e transporte-os numa caixa fechada.

Se não conseguir levar uma mala térmica ou geleira, não deve transportar para a praia: molhos, marisco, lacticínios, quiches, empadas, folhados, gelatina e produtos de pastelaria com cremes.

Mesmo nas férias, os princípios de uma alimentação saudável e equilibrada não devem ser esquecidos. Opte por refeições ou snacks práticos e inclua alimentos ricos nutricionalmente, variados e característicos desta época.

Fonte imagens:

<https://esclerosemultipla.wordpress.com/2012/06/14/sol-vitamina-d-e-esclerose-multipla/>
<https://auchaneeu.auchan.pt/vida-saudavel/nutricao/como-ter-uma-alimentacao-saudavel-na-praia/>
<https://pumpkin.pt/familia/lifestyle-criancas/festas-aniversarios-batizados-ferias/brinquedos-de-praia/>



Fonte texto:
<https://nutrimento.pt/noticias/praias-saudavel-praias-seguras/>
<https://nutrimento.pt/noticias/comer-com-seguranca-na-praia/>

Porto.

