

## **CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO NO VERÃO**

### **O verão está chegando!**

Verão lembra calor, que lembra praia e piscina, que lembra férias, que lembra viagens, que lembra lazer.

Então, nada melhor do que tomar alguns cuidados para curtir essa estação da melhor forma possível.



#### **CUIDADOS COM A HIGIENE DOS ALIMENTOS**

As altas temperaturas verificadas durante o verão aceleram a **DETERIORAÇÃO** dos alimentos e favorecem a **MULTIPLICAÇÃO** de microrganismos causadores de doenças.

#### **OBSERVE NOS QUIOSQUES, BARES E RESTAURANTES**

A limpeza das instalações, as condições de higiene dos funcionários, a temperatura dos alimentos perecíveis que necessitam de refrigeração/congelamento, presença de moscas e sinais de outras pragas e as condições de armazenamento do gelo - deve estar sempre armazenado em embalagens ou recipientes devidamente fechados, limpos e separado de outros alimentos.

#### **ADOpte CUIDADOS COM OS LANCHES CASEIROS:**

- Prepare os alimentos o mais próximo possível do horário de consumo;
- Evite alimentos muito perecíveis: queijo branco, embutidos, carnes, patês, tortas e bolos recheados.
- Prefira alimentos saudáveis: frutas, leites e sucos acondicionados em embalagens tipo tetra pack (caixinha) ou barras de cereais entre outros;
- Mantenha sempre os alimentos em recipientes bem tampados e abrigados do sol;
- Mantenha os alimentos que necessitam de refrigeração dentro de caixas isotérmicas abastecidas com gelo.

#### **PREVINA A DESIDRATAÇÃO - BEBA SEMPRE BASTANTE ÁGUA**

Nesta época do ano, devido ao aumento das temperaturas e exposição ao sol, ocorre uma maior perda de líquidos e de sais minerais pela transpiração. Outro fator que pode contribuir para a perda de líquidos em excesso e levar a desidratação é a ingestão de bebidas alcoólicas sem o consumo intercalado com outros líquidos.

**AS BEBIDAS ALCOÓLICAS TÊM ALTO PODER DIURÉTICO, AUMENTANDO RAPIDAMENTE O VOLUME DE URINA PRODUZIDO.**