














-  verifique se as embalagens estão furadas, rasgadas ou úmidas;
-  não compre pescados que apresentem odor alterado, escamas frouxas, olhos fora de órbitas e sem brilho;
-  evite comprar frutas que estiverem muito maduras e verduras murchas;
-  escolha frutas, legumes e verduras frescos, com cores brilhantes e sem manchas ou partes estragadas e prefira as frutas da estação.

CUIDADOS ESPECIAIS NO VERÃO

As altas temperaturas facilitam o crescimento de cultura de bactérias, por isso, os cuidados com a conservação dos alimentos precisam ser redobrados no verão. Para diminuir os riscos de intoxicação alimentar e ficar livre de vômitos, diarreias, desidratação e mal-estar, procure adotar alguns cuidados ao se alimentar em praias e clubes:

-  Dê preferência a alimentos mais leves, como frutas, verduras e carnes brancas grelhadas;
-  escolha picolés feitos à base de água, que ajudam a hidratar o corpo;
-  invista no consumo de água de coco natural, pois ela contém alto valor de sais minerais e vitaminas;
-  evite alimentos gordurosos, que dificultam a digestão e que têm alto valor calórico, como o espetinho de queijo coalho. Pastéis e churros, além de serem gordurosos, ainda podem ser prejudiciais se a qualidade do óleo utilizado na fritura não for boa;
-  não exagere nas bebidas alcoólicas, pois podem piorar a desidratação;
-  verifique a temperatura e o cheiro dos alimentos;
-  ao comprar um sanduíche natural, confira se o produto está fresco e embalado e refrigerado adequadamente;
-  sempre que for comprar algum alimento, verifique a limpeza do local e a higiene do vendedor;
-  se possível, leve alimentos de casa, como frutas, água, lanches e biscoitos sem recheios. Além de economizar na praia ou no clube, você também aumentará a sua segurança alimentar.

Portal
Unimed 

O melhor plano de saúde é viver.
O segundo melhor é Unimed.

>> Cartilha

ALIMENTAÇÃO SEGURA

A maneira como os alimentos são conservados, manipulados e preparados é determinante para que eles permaneçam em boas condições no momento em que serão consumidos. Até mesmo na hora da compra, algumas medidas já são importantes para preservar a saúde. Conheça os cuidados que podem ajudá-lo a ficar longe de contaminações e a aumentar a sua segurança alimentar.



Fontes: Site Ministério da Saúde, Blog da Saúde do Ministério da Saúde, material Guia Veja de Medicina e Saúde – Guia de Alimentação Saudável Vol. 15 /Abril Coleções, site Hospital do Coração, Manual de Alimentação Saudável da Unimed do Brasil.

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico - Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)