

Alimentação saudável no verão

Educação Física

Enviado por:

Postado em:04/01/2010

Com o calor, alguns cuidados devem ser tomados em relação à alimentação.

Alimentação saudável no verão requer líquidos, frutas, verduras e peixes 31/12/2009 10:22:54 De dezembro a março, a média de temperaturas máximas registradas pelo Sistema Meteorológico do Paraná (Simepar) chega a 31°C nas regiões Oeste, Sudoeste, Norte e litoral do estado. Com o calor, alguns cuidados devem ser tomados em relação à alimentação. A primeira recomendação é ingerir bastante líquido, que é essencial em toda estação, mas no verão, a necessidade aumenta. O médico cardiologista André Ribeiro Langowski, técnico da Divisão de Risco Cardiovascular da Secretaria da Saúde, lembra que o recomendado é beber dois litros de líquidos por dia ou um copo de 250 ml a cada hora. “Mas quem pratica atividades físicas deve ingerir mais e optar por bebidas isotônicas ou água de coco, um poderoso hidratante natural”. Outra recomendação é consumir frutas e verduras, por serem ricas em líquidos e também menos calóricas que outros alimentos, proporcionando bem-estar. Optar por frutas e verduras da estação pode resultar em economia, e algumas opções do verão são manga, uva, abacaxi, ameixa, pepino, tomate, cenoura e salsão. A ingestão moderada de frituras também deve ser observada todo o ano. Uma alternativa mais saudável é grelhar a carne, de preferência branca. O peixe, de carne branca e magra, é uma das opções para quem está no litoral – além do frango – às carnes vermelhas. Porém, Marise Penteado de Melo, chefe da Divisão Da Vigilância Sanitária de Alimentos da SESA, lembra que por ter muita água e ser fonte de proteína, o peixe é um alimento muito fácil de estragar. Portanto, para consumi-lo, fique atento à frescura na hora da compra e aqueça a mais de 65°C por inteiro para evitar contaminação. Este conteúdo foi acessado em 04/01/2010 do sítio: Agência Estadual de Notícias Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.