

Alimentação em dias quentes



Introdução^{1,2,3,4}



As estações mais quentes causam mudanças no comportamento das pessoas e alterações nos hábitos alimentares são comuns nessa época do ano. Muitas pessoas tiram férias neste período, e em algumas ocasiões não têm horário para dormir e acordar, nem para se alimentar. Porém, para um verão sem riscos à saúde, adultos, jovens, idosos e crianças não devem descuidar da alimentação.

Ao contrário do inverno, período em que é comum sentirmos mais fome, no verão, as temperaturas elevadas tendem a inibir o apetite. Pode ocorrer diminuição do metabolismo basal (energia mínima gasta pelo corpo para manter as funções vitais), em relação aos períodos mais frios, e a necessidade calórica individual pode também ser menor no verão. O efeito inibidor da fome pelo calor pode agir negativamente caso o indivíduo se mantenha em jejum prolongado. A melhor forma de contornar o problema é investir em alimentos de fácil digestão, como verduras, frutas, legumes e carnes magras, fracionados em várias

refeições ao longo do dia.

Nos dias quentes também ocorre maior perda de líquidos e minerais, devido ao aumento da temperatura corporal e transpiração excessiva. Por isso é necessário ter preocupação com a ingestão de líquidos e a reposição destes minerais para manter a hidratação.

Outro aspecto importante é a qualidade sanitária dos alimentos consumidos nesta época, especialmente fora de casa. Por causa das altas temperaturas, aumenta o risco de contaminação, ocasionando as doenças transmitidas por alimentos (DTAs), mais conhecidas como gastroenterites (infecções, intoxicações e toxinfecções).

Neste boletim apresentaremos dicas para uma alimentação saudável em dias de calor, levando em consideração também a importância da hidratação e os cuidados que devem ser tomados com os alimentos para evitar contaminação.

Alimentação Saudável 2,4



Adotar uma alimentação balanceada é fundamental, independente da estação. Segundo o **Guia Alimentar para a População Brasileira**, é importante dar preferência aos alimentos in natura ou minimamente processados. (Boletim SETAN nº 02/2020)

- Frutas, verduras e legumes (leia também o Boletim SETAN nº 22/2020) são ótimas fontes de vitaminas, minerais, fibras e água, além de serem leves e refrescantes nos dias quentes. Uma sugestão é consumir as frutas da estação; são mais saborosas e baratas.



- As carnes magras são as mais indicadas, pois são facilmente digeridas, evitando desconfortos gástricos, além de serem mais saudáveis. O ideal é optar pelas carnes brancas de aves, peixes ou cortes de carnes vermelhas magras. Por outro lado, evite as carnes de aves com pele e carnes com gordura aparente. Quanto à forma de preparo, varie entre cozidos, grelhados e assados.

- Prefira os cereais integrais que combinam com saladas e pratos frios em geral. Na hora de comprar, opte pelos pães, cereais matinais, arroz e massas integrais ao invés do tipo branco; consuma óleos vegetais, como o azeite, que combinam com as preparações de verão e são mais saudáveis que as gorduras de origem animal, porém, devem ser consumidas com moderação.

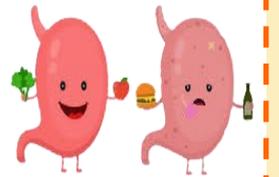


- Evite comer alimentos industrializados e congelados, como salgadinhos, biscoitos recheados, embutidos, dentre outros; eles apresentam alto teor de sódio, gorduras e açúcares.

Aposte em Refeições Leves^{2,3,4,5,6,7}



Não é incomum que algumas pessoas tenham **menos apetite durante essa época do ano**, sendo mais indicado alimentos ricos em água e nutrientes e que possuam menor teor de gorduras, para evitar a sensação de plenitude gástrica (“estômago cheio”) e cansaço após as refeições. **Não fique longos períodos sem se alimentar durante o dia.**



- A salada é uma opção mais fresca e succulenta para as grandes refeições (almoço e jantar). Permite misturas entre folhas de sabor mais marcante como rúcula, e mais suaves, como alface americana. Consuma à vontade vegetais folhosos e legumes (de preferência crus). As frutas são muito bem-vindas, pois dão aquele toque agrídoce.



- * **Atenção com o tempero utilizado nas saladas:** evite maionese e molhos prontos industrializados; dê preferência ao azeite, limão, vinagre ou molhos a base de iogurte natural.

Benefícios do consumo de saladas:



- ⇒ Possuem baixa caloria, contribuindo para a perda de peso;
- ⇒ Exigem pouco tempo para o preparo;
- ⇒ Possibilitam a mistura de várias cores, tornando-se um prato visualmente atrativo;
- ⇒ São facilmente digeridas pelo organismo, proporcionando bem-estar após o consumo.



- Frituras e alimentos gordurosos costumam deixar a digestão mais lenta, piorando sintomas como mal-estar e fadiga, sensações comuns em dias de calor. Salgados, frituras e outros petiscos também são ricos em sal e favorecem a retenção de líquidos (inchaço).

- Outro problema é a qualidade do óleo usado na fritura. Normalmente fritam-se todos os alimentos no mesmo óleo e nem sempre ele é trocado com a devida frequência, sendo melhor evitar.



- Ao invés das sobremesas doces, opte por sugestões mais refrescantes nos dias quentes, como, por exemplo, frutas ou doces à base de frutas. Os mais indicados são: sorvete de fruta no palito, saladas de frutas, frozen e smoothies.

Ingestão de líquidos^{2,3,4,8}



As altas temperaturas favorecem a perda hídrica por meio do suor. Dessa forma, a recuperação com água deve ser constante, já que o resfriamento do corpo é realizado por meio da produção de suor, que aumenta à medida que nos movimentamos, andamos e também na prática de atividades físicas em geral. A sede é um sinal de que já estamos desidratados, devendo a água ser consumida antes que esse sinal apareça. Vale lembrar que a bebida ideal para hidratação é água. Recomenda-se 35 a 40 ml de água por Kg de peso corporal ao dia, podendo ser maior com a prática de atividade física.



Em dias de calor excessivo, o chá e o suco também auxiliam nesse papel, mas vale ressaltar que o último, além de água, também contém calorias (para torná-lo menos calórico, procure não acrescentar açúcar). Com relação aos chás, opte pelos de ervas ou descafeinados, que são bons hidratantes.



Uma dica boa e saborosa é adicionar pedaços de gengibre, laranja, limão, folhas de hortelã ou outras frutas para aromatizar a água de acordo com a sua preferência.

A água de coco é um excelente hidratante, rico em vitaminas e em sais minerais. Ao comprá-la é importante estar atento à higiene do local.



Modere o consumo de bebidas alcoólicas, pois além de serem ricas em calorias, possuem efeito diurético, o que compromete a hidratação e não agregam valor nutritivo.



Procedência, Higiene e Conservação dos Alimentos^{3,4,9}



Os cuidados com a alimentação fora de casa precisam de atenção redobrada, especialmente quando as temperaturas são mais elevadas, como no verão.

Nessa época do ano é comum o aumento de casos de intoxicações alimentares e ingestão de alimentos mal armazenados e estragados que causam vômitos, diarreia, desidratação, mal-estar, entre outros malefícios.

Para evitar que isto aconteça, é importante verificar a higiene e limpeza dos locais onde serão adquiridos alimentos e bebidas.



- Verifique sempre a data de validade dos alimentos e se as embalagens não estão com alguma alteração, amassadas ou estufadas.
- Verifique também a temperatura dos alimentos: os gelados devem estar em baixas temperaturas e, os que passaram por processo de cozimento devem estar inteiramente cozidos, sem pedaços crus e devem ser mantidos quentes.



- Observe se os manipuladores de alimento estão devidamente vestidos, uniformizados com touca, avental, sem anéis, brincos, pulseiras, colares e piercing. A higiene pessoal também deve ser observada (cabelo preso, barba feita, unhas curtas e limpas, assim como uniforme limpo).
- Fique atento também ao acondicionamento do lixo e à presença de animais no entorno.



PRESTE ATENÇÃO SE OS
MANIPULADORES DE ALIMENTOS
HIGIENIZAM AS MÃOS
CONSTANTEMENTE!



Procedência, Higiene e Conservação dos Alimentos²



- Evite comprar alimentos com origem e manipulação desconhecidos. Se for realizar algum passeio ou atividade fora de casa, procure se planejar para levar alimentos e bebidas, tomando cuidado com seu armazenamento.

- Em casa, quanto ao armazenamento de alimentos, as carnes e peixes deverão ser mantidos congelados e bem acondicionados em recipientes próprios (leia também o [boletim SETAN nº 27/2020](#)).



- Durante o preparo, evitar contaminação cruzada por facas e tábuas usadas em outras preparações ou entre alimentos crus e cozidos. Garantir o completo cozimento dos alimentos e, após o resfriamento, acondicionar em geladeira ou freezer, dependendo do caso.
- A falta de cuidados com a higiene no preparo de alimentos ou em sua conservação pode levar à contaminação e resultar em doenças.

Fique ligado!!

O Município do Rio de Janeiro, por meio da [lei nº 2825 de 23 de junho de 1999](#), permite a visita da cozinha e outras dependências de restaurantes, bares, hotéis e similares, por todo e qualquer usuário.

Telefones e sites úteis:

- Instituto Municipal de Vigilância Sanitária, Vigilância de Zoonoses e de Inspeção Agropecuária (Ivisa-Rio):
 - ⇒ 1746
 - ⇒ <http://www.rio.rj.gov.br/web/Vigilanciasanitaria>
- Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa
 - ⇒ <https://www.gov.br/anvisa/pt-br>



Até o próximo!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro — UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis — PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição — SETAN

Equipe organizadora — Nutricionistas

Lidia Araújo

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br

