

# Cuidados com a Alimentação no Verão

Newsletter N.º 10 | Julho 09 | 9

O verão está à porta e a tendência é começar a ter mais cuidado com a alimentação e a praticar mais exercício físico para tentar caber naquelas calças maravilhosas, que comprou no ano anterior ou o biquíni minúsculo que este ano tem vergonha de vestir. É claro que o cuidado com a alimentação deve ser feito durante todo o ano, mas a verdade é que no verão os cuidados devem ser redobrados. A razão não é para caber no tal biquíni minúsculo, mas porque ocorre uma diminuição do metabolismo basal. O metabolismo basal diminui porque o nosso corpo não precisa de um esforço tão grande para manter a temperatura interna constante, como acontece no inverno e, por isso, devemos ingerir alimentos com baixo valor calórico mas ricos nutricionalmente.

Assim, o verão é uma época excelente para ingerir mais vitaminas, minerais e fibras, presentes nas frutas, verduras e legumes. Nunca se deve esquecer de fraccionar as refeições (comer mais vezes ao dia e em menor quantidade). Se comer sandes, deve ter cuidado com o que coloca no seu interior. Opte sempre pelas carnes magras, como o peito de peru, peito de frango ou opte pelos queijos magros. As carnes magras facilitam a digestão evitando o desconforto intestinal.



*Com o aumento da temperatura, o nosso organismo perde também mais água e sais minerais através do suor, tornando muito importante o cuidado com a hidratação. A ingestão de líquidos deve ser frequente durante todo o dia e, o ideal, é não esperar que a sede apareça.*

A hidratação deve ser ainda mais cuidada nas crianças e idosos. Deve-se oferecer água em pequenas quantidades, numa temperatura agradável, mesmo que a criança não peça (pelo menos 4 copos de água por dia). Também é preferível que consuma sumos naturais em vez de refrigerantes, exclua as bebidas alcoólicas. As melhores fontes de hidratação são a água, os sumos naturais de frutas e vegetais e os chás.

A ingestão de sal deve ser controlada para evitar retenção hídrica e um consequente inchaço. O café também não deve ser consumido em excesso, já que também contribui para a desidratação. Uma boa opção é beber um refresco de café. Quanto à forma de preparação dos alimentos, o melhor é variar entre alimentos cozidos, grelhados, assados ou caldeiradas, deixando de lado os fritos que não combinam com o clima quente, para além de serem extremamente calóricos.

Outro aspecto a ter em conta nesta época do ano é a segurança alimentar. Deve-se ter cuidado com os alimentos que tenham leite e ovos na sua preparação. Estes necessitam de uma refrigeração adequada, pois o calor aumenta a proliferação de bactérias que podem causar intoxicação alimentar. Também deve ser criterioso com o consumo de frutos do mar e pescado. Deve-se procurar saber a procedência destes alimentos. Por fim, não deve consumir de forma alguma alimentos perecíveis que estejam expostos à temperatura ambiente.

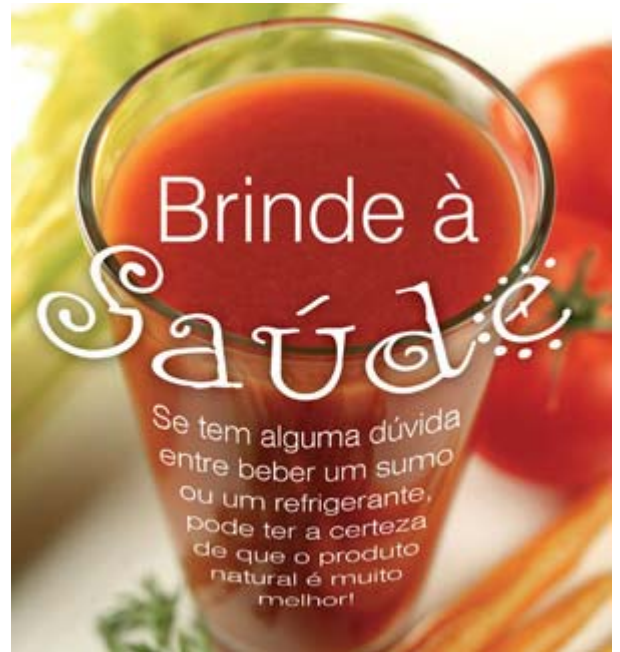


**Sara Romeiro**  
Nutricionista

*Lembre-se que você é o que come.*

*Cuide da sua saúde!*

*Boas Férias!*



*Consultas de Nutrição Clínica de Segunda-Feira a Sábado, por marcação prévia no Gabinete de Psicologia Clínica.*

## Dicas para Sumos Naturais



### Sumo de maçã e limão

Corte quatro maçãs em gomos finos e ¼ de limão em rodela fina. Passe pela centrífugadora e sirva sobre gelo moído.



### Sumo de Cenoura

Lave e limpe cinco cenouras médias. Passe na centrífugadora e pronto! Para enriquecer, adicione duas colheres de leite em pó para cada copo de sumo. Sirva com gelo picado.

Seja criativo, misture frutas, sabores e cores!