

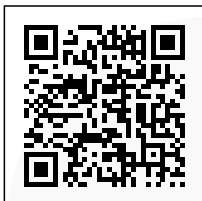
## Saúde e alimentação no verão

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2010

Cód. Acervo: 47726

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/47726>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:49

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

Evite comer frituras na beira da praia.

Tomar muito cuidado ao comer peixe e frutos do mar, examine minuciosamente o alimento (cheiro, cor, viscosidade) e as condições do preparo.

Observe se o manipulador está devidamente uniformizado 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 às condições do local, ao tratamento do lixo e à presença de animais no entorno.

## IMPORTANTE

Ao identificar sintomas como náuseas, tonturas, vômitos, febre, sangue nas fezes e diarreia, procure imediatamente serviço de saúde mais próximo, pois você poderá estar com infecção alimentar.

Verão  
Legal<sup>RS</sup>  
2010

GOVERNO DO ESTADO  
DO RIO GRANDE DO SUL



A nossa onda é facilitar

Verão  
Legal<sup>RS</sup>  
2010

GOVERNO DO ESTADO  
DO RIO GRANDE DO SUL



A nossa onda é facilitar



# Saúde e alimentação no verão

EMATER/RS



Convênio:



EMATER/RS



Convênio:



## Cuidados com a saúde alimentar no verão

É de grande importância manter-se hidratado devido às altas temperaturas que caracterizam esta estação. O melhor líquido para beber é a água limpa, em torno de dois litros (dois copos) por dia. Ao escolher os sucos de frutas, é bom prepará-los na hora do consumo.



### Procure consumir frutas, verduras e legumes

São alimentos ricos em vitaminas e sais minerais importantes à nossa saúde durante o verão. Prefira os vegetais da estação, têm maior valor nutritivo e menor custo.

Prepare os alimentos frescos o mais perto da hora de consumir, assim aproveitará mais seu valor nutritivo.

### Vegetais da estação

Consuma melancia, abacaxi, pêssego, morango, milho, rúcula, espinafre, cenoura, pepino, melão, pimentão, brócolis, couve-manteiga, couve-flor, beterraba, alface, agrião...



## IMPORTANTE

- ✓ Tenha sempre um recipiente com água fresca, beba-a!
- ✓ Acostume-se a beber água, evite substituí-la por outros líquidos.
- ✓ Estimule as crianças a beberem água.
- ✓ Lave bem as frutas e vegetais antes de comê-los.
- ✓ Lave as mãos antes das refeições.

### Atenção: tenha cuidado

**Refrigerantes** não substituem por completo a capacidade de hidratação da água. Provocam descalcificação dos ossos.

**Bebidas alcoólicas** provocam desidratação.

Alimentos ricos em gordura animal, com muitas calorias, e **frituras**, são de digestão lenta, não apropriados para esta estação.

Excesso de **sal** interfere no equilíbrio de líquidos no organismo.



### Destaques nutritivos para o verão

**Vitamina A, cálcio e fósforo** são importantes para a pigmentação da pele que estará mais exposta ao sol, e calcificação do tecido ósseo. Encontram-se em todos os vegetais de cor amarela, vermelha, verde escuro e alaranjado, no leite e seus derivados.

**Todos os minerais são importantes nesta estação**, pois a perda de líquidos, através do suor, urina e vapores, desmineraliza o organismo. Todos os vegetais tem minerais, especialmente consumidos frescos.

**Os alimentos ricos em proteínas são:** carnes de peixe, frango, gado bovino e suíno, assim como feijões e amêndoas. Tome cuidado no uso destes alimentos. Coma moderadamente, escolha as carnes magras. Prepare-as de preferência assadas ou grelhadas, no máximo 200g/dia, distribuídas entre as refeições.

Procure desenvolver o hábito de consumir **grãos integrais, trigo, aveia, centeio, cevada**, através de panificados, iogurtes e sobremesas. Estes alimentos são ricos em carboidratos complexos, em fibras e em vitamina do complexo B, importantes para o bom funcionamento do metabolismo, digestão, regulação das funções intestinais e nervosas.



### Cuidados necessário ao consumir alimentos comercializados na beira da praia

Procure comprar alimentos daqueles comerciantes formais, que têm alvará da secretaria da saúde.

Evite comprar alimentos cuja origem e manipulação são desconhecidas.

Observe como os utensílios e alimentos estão acondicionados. Eles devem estar em armários, freezers, refrigeradores e prateleiras, cobertos, longe do chão, livres de insetos e roedores, manipulados com agradores limpos.

Preste atenção às mãos do manipulador. Devem ser limpas, sadias e lavadas antes e depois de manipular os alimentos. Se estiver usando luvas, **deverá trocá-las a cada 15 minutos**. Caso contrário, estará contaminando os alimentos. **O simples uso de luvas não garante a higiene dos alimentos. A luva tem de ser usada de forma correta.**