

Recomendações para uma alimentação saudável no verão

O verão pode ser um período de excelência para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Mais tempo livre e menos preocupações associadas ao período de férias podem representar uma excelente oportunidade para introduzir hábitos mais saudáveis na vida diária.

- Aposte em refeições leves, frescas e saudáveis, ricas em hortofrutícolas. Estes alimentos são ricos em vitaminas, minerais e água, contribuindo para manter um adequado estado de hidratação. Saladas variadas, sopas frias, sumos de fruta naturais ou sanduíches de pão integral são excelentes formas de consumir estes alimentos. A sobremesa deverá ser fruta fresca da época. Molhos, condimentos e grandes quantidades de gordura devem ser evitados;
- Beba líquidos ao longo do dia. Mesmo sem sentir sede, é fundamental manter o organismo hidratado. A bebida de eleição deverá ser a água simples ou aromatizada, chás ou infusões frescas sem adição de açúcar, também são boas opções. Por outro lado, as bebidas açucaradas e alcoólicas devem ser evitadas, optando-se pelo consumo de sumos de fruta naturais;
- Evite o consumo de alimentos processados (hipercalóricos, ricos em açúcar, gorduras e sal, como batatas fritas, frutos secos salgados, biscoitos, gelados, Bolas de Berlim e outros doces). Opte por gelados à base de fruta com baixo teor de açúcar ou, em alternativa, prepare-os em casa;
- Acondicione os alimentos frescos e perecíveis (devem ser mantidos a uma temperatura baixa para evitar o desenvolvimento de intoxicações alimentares). Higienize regularmente as mãos e lave sempre em água corrente os alimentos que serão consumidos crus.

Estas recomendações são válidas para miúdos e graúdos. Neste período de férias de verão, as crianças devem ser estimuladas a adotar hábitos alimentares

saudáveis. Envolve as [crianças em atividades relacionadas com a alimentação](#), incentivando o seu contacto com os alimentos.

Consulte mais recomendações da DGS para uma [alimentação saudável](#) e informe-se ainda na [área da alimentação](#) especificamente dedicada à COVID-19.

Disfrute do verão com precaução!