

RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



REFORCE A HIDRATAÇÃO

Nos dias mais quentes, as necessidades de água são maiores. É importante manter uma **hidratação adequada**.

Beba água com frequência e distribuída ao longo do dia!



Esteja atento aos sinais de desidratação!

Reforce a hidratação se sentir algum destes sinais:



Tonturas



Fadiga e cansaço



Dor de cabeça



Sede intensa



Confusão e desorientação



Diminuição da quantidade frequência da urina



Boca e pele seca

A cor da urina é um bom marcador do estado de hidratação! Urina abundante e sem cor é um bom sinal.



Grupos da população que merecem especial atenção



Grávidas



Crianças pequenas



Pessoas idosas



Pessoas com doença crónica

Devem ser incentivadas a beber água regularmente ao longo do dia, **mesmo quando não sentem sede**.



Se for viajar, **assegure que leva água suficiente para a viagem!**

As bebidas alcoólicas, açucaradas e energéticas não são uma boa opção de hidratação!



Estas bebidas podem **umentar o risco de desidratação**. O álcool, o excesso de açúcar e a cafeína fazem com que o organismo perca mais água e aumentam a necessidade de beber mais água para se manter bem hidratado.

RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



OS ALIMENTOS TAMBÉM HIDRATAM

A água está também presente nos alimentos, especialmente nos **hortícolas** e na **fruta**, que podem contribuir significativamente para a hidratação diária.

Hortícolas e fruta ricas em água:



Pepino
95%



Tomate
94%



Curgete
94%



Morango
92%



Melancia
91%



Meloa
90%



Ameixa
88%



Pêssego
87%

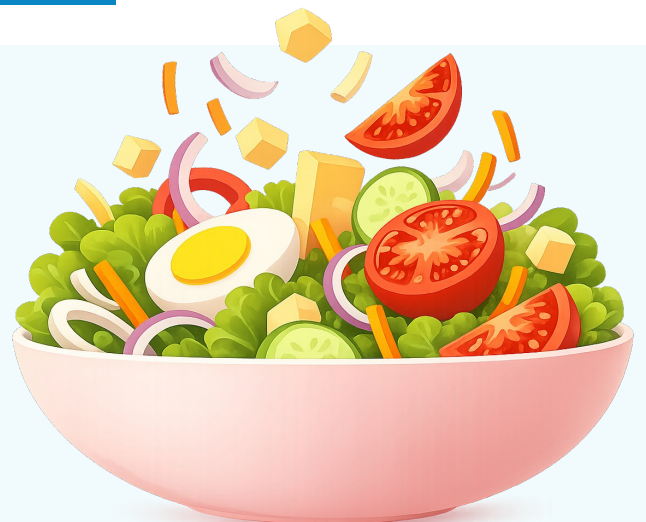
A sopa é também uma excelente fonte de hidratação, com vitaminas e minerais.

Opte por **sopas frias**.



FAÇA REFEIÇÕES LIGEIRAS

- ✓ Faça refeições **pequenas e frequentes**, em **ambientes frescos**.
- ✓ Opte por pratos frios, como **saladas**, **massas frias**, ou **sandes**, com abundância e variedade de **hortícolas** e **leguminosas**.
- ✓ Evite alimentos e métodos de confeção com **muita gordura** e/ou **condimentados**.



RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES DURANTE TEMPERATURAS ELEVADAS E ONDAS DE CALOR



SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

As temperaturas elevadas podem favorecer o crescimento de microrganismos, podendo levar à deterioração dos alimentos e ao aumento do risco de intoxicações alimentares.

✓ PARA REFEIÇÕES TRANSPORTADAS, ESCOLHA ALIMENTOS QUE NÃO SE ALTERAM COM O CALOR

Poderá ser mais seguro não incluir nas refeições transportadas alimentos mais perecíveis.

✓ NO MOMENTO DA COMPRA, TRANSPORTE DE FORMA ADEQUADA OS ALIMENTOS

Os produtos refrigerados e congelados devem ser transportados em sacos térmicos de modo a manter a temperatura durante o transporte dos alimentos.

✓ MANTENHA OS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

Os alimentos cozinhados e/ou perecíveis devem ser conservados no frigorífico (abaixo de 5°C).

✓ NÃO DEIXE ALIMENTOS COZINHADOS MAIS DE 2 HORAS À TEMPERATURA AMBIENTE

Dividir as refeições ou alimentos em doses mais pequenas, acelera o seu arrefecimento.

✓ CONSUMA AS SOBRAS DE ALIMENTOS ATÉ 2-3 DIAS

Se os alimentos estiverem bem confeccionados, conservam-se com qualidade e segurança até 3 dias (72 horas) no frigorífico.

✓ DESCONGELE OS ALIMENTOS DE FORMA SEGURA

A forma mais adequada de descongelar os alimentos é no frigorífico. No entanto, também poderá fazê-lo no microondas.

✓ NÃO DEIXE ÁGUA E OUTROS ALIMENTOS DENTRO DO CARRO

O calor no interior do veículo pode atingir temperaturas muito elevadas e comprometer a segurança dos alimentos.

