

Cuidados especiais com a alimentação

Uma [alimentação saudável](#) deve fornecer ao organismo, em quantidades necessárias, carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas, sais minerais e água. Além dessa recomendação geral, é necessário ter cuidado com a dieta.

Dieta

Para uma dieta saudável recomenda-se:

- Consumir vegetais, frutas, verduras e legumes da estação (temporada), porque são geralmente mais frescos, além de mais baratos;
- Escolher alimentos variados para garantir uma dieta equilibrada em nutrientes, vitaminas, água e sais minerais;
- Dar preferência a produtos naturais, ou seja, não industrializados;
- Quando não for possível evitar o consumo de alimentos industrializados, ingerir em pequena quantidade e não repeti-los por dias seguidos.

Higiene

A higiene é uma recomendação básica quando se trata dos cuidados com alimentos. A água destinada para beber e preparar os alimentos precisa ser filtrada, retirando, assim, possíveis resíduos e verificando se ela é procedente de estação de tratamento. Caso não seja, deve ser também fervida, pois a simples refrigeração da água não elimina os resíduos e os micro-organismos que possivelmente possam existir.

Conservação dos alimentos

É importante adquirir o hábito de verificar o estado de conservação dos alimentos. Caso algum alimento não se apresente em bom estado, não deve ser consumido. Por exemplo, as indicações para se saber se o peixe (fresco ou congelado) está em bom estado para consumo são: guelras (brânquias) vermelhas, olhos brilhantes e escamas firmes. Todo o tipo de carne em bom estado de conservação aparenta coloração natural e consistência firme. Antes de consumirmos alimentos industrializados, devemos ficar atentos quanto:

- As embalagens (latas) não estarem enferrujadas, estufadas e nem amassadas;
- Ao alimento estar no prazo de validade. Caso contrário corre-se o risco de consumir alimento estragado, e a ingestão de conservas estragadas pode provocar intoxicações graves e doenças (até fatais), como disenteria e botulismo.

Gostou do nosso post? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então, não se esqueça de acompanhar nossos conteúdos nas nossas [redes sociais](#) e fique por dentro dos próximos temas!