



## **Alimentação na praia e no campo**

*Cláudia Coelho*

As toxinfecções alimentares aumentam no verão, quando as temperaturas são mais elevadas. Numa ida à praia ou a um piquenique no campo, por exemplo, boa higiene e temperaturas adequadas são indispensáveis para a correta preservação dos alimentos. Estes vão ser transportados, daí que devam existir cuidados adicionais.

### **Conservação e transporte:**

- Na véspera, coloque as placas de refrigeração no congelador;
- Lave bem a geleira com água e detergente e certifique-se de que a seca bem;
- Ponha os alimentos na geleira pouco antes de sair;
- Coloque placas de refrigeração na geleira para ajudar a manter a temperatura baixa;
- Se levar bebidas frescas, transporte-as separadamente, para evitar abrir a geleira da comida e aumentar a temperatura;
- Uma geleira cheia conserva melhor o frio. Se não conseguir enchê-la, coloque mais umas placas de refrigeração ou, se possível, opte por uma geleira mais pequena;
- Ao chegar à praia ou ao local do piquenique, coloque a geleira à sombra e tampe-a com uma toalha de cor clara. Também pode enterrar a geleira na areia à sombra, debaixo do chapéu-de-sol;
- Leve toalhetes para limpar as mãos.

As sanduíches são uma forma prática de fazer refeições leves. O pão fornece hidratos de carbono. Se for de mistura ou integral é mais rico em fibras, vitaminas e minerais. Fiambre, queijo, atum ou carne fria são boas fontes de proteínas. Opte pelo queijo magro ou meio-gordo, retire a gordura ao fiambre ou à carne que, tanto quanto possível, não deve ter molho. Adicione folhas de alface ou rodelas de tomate, ou outros legumes, para as tornar ainda mais saudáveis. Para evitar que o tomate amoleça, corte-o às fatias, ponha-o num recipiente e junte-o às sandes só no momento da refeição. Guarde as sanduíches na geleira.



A fruta refresca e pode ser uma boa fonte de algumas vitaminas, sais minerais e fibras. Para ir à praia ou para um piquenique no campo, escolha fruta que pode preparar em casa e levar em caixas fechadas de plástico. Melancia, melão, papaia e manga são uma boa opção. Quanto às maçãs, ameixas, uvas, cerejas e pêssegos, basta lavá-las. Coloque a fruta mais sensível por cima dos outros alimentos para não fiquem esmagadas.

Por fim, é também no verão que se deve ter mais cuidados com a pele devido à exposição solar. Neste sentido, uma correta alimentação pode ser uma grande ajuda. Veja-se o caso da vitamina A ou mais especificamente do b-caroteno que aumenta a produção de melanina e contribui para um bronzeado mais bonito e duradouro.

As suas principais fontes são alimentos encarnados, laranjas e amarelos, como é o caso do damasco, cenoura, tomate, pimento, abóbora, beterraba, mamão, manga e batata-doce. Em quantidades menores, pode ser encontrado nos vegetais folhosos como couve, repolho, espinafre, agrião e brócolos.

Ainda relativamente à saúde da pele, a água é vital! Com as temperaturas elevadas as necessidades hídricas aumentam, pois há mais perdas através da sudção e respiração. Assim, o consumo de 1,5 litros a 2,0 litros é o ideal.

Aproveite o sol para se alimentar de forma saudável, para praticar exercício e desfrutar da natureza.

**FONTE:**

<http://www.deco.proteste.pt/alimentacao/nc/noticia/praiacampo-cuidados-com-alimentacao>

<http://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/alimentacao-na-praia>