

SAÚDE: Nutricionista indica cuidados para manter a qualidade dos alimentos no calor



Risco de deterioração dos alimentos é maior em períodos de altas temperaturas, o que pode prejudicar a saúde.

O calor intenso dos últimos dias tem exigido das pessoas uma série de cuidados para não prejudicar a saúde. E a alimentação é fundamental nesse processo, principalmente porque as temperaturas mais elevadas são propícias para a proliferação de micro-organismos, que podem causar diversos tipos de doenças. Portanto, em épocas muito quentes é preciso atenção redobrada no consumo de alimentos e de água.

A nutricionista e técnica em Bem-estar Social do Plantão Técnico da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado de Minas Gerais (Emater-MG), Samira Tanure Fonseca, diz que o calor intenso pode afetar a qualidade dos alimentos.

“Nas altas temperaturas, a gente vê que a durabilidade de frutas, legumes e vegetais que compramos é menor. Os alimentos preparados em casa podem ser contaminados se não seguirmos todos os cuidados de higiene necessários”, diz Samira.

“O ideal é que a gente faça a refeição e sirva de imediato, ou então coloque esse alimento preparado na geladeira e só retire no momento de servir, porque as altas temperaturas favorecem a deterioração dos alimentos, elevando a possibilidade do surgimento de doenças como as gastrointestinais”, explica.

Evitar a contaminação dos alimentos

Após o consumo das refeições, a comida deve ser guardada imediatamente na geladeira. A sobra de alimentos resfriados deve ser totalmente reaquecida para ser consumida novamente. Mas se houver alguma mudança no aspecto ou odor do alimento, ele deve ser descartado.

Além da manipulação inadequada dos alimentos, a falta de higiene das mãos é outro erro que pode levar a uma contaminação dos alimentos, favorecendo a ocorrência de doenças transmitidas por alimentos (DTA).

“A lavagem das mãos é muito importante. Mesmo aparentemente limpas, as mãos estão carregadas de micro-organismos, por isso é importante a lavagem não apenas com água corrente, mas também com sabão”, salienta a nutricionista.

Samira alerta ainda que nos dias de calor é melhor não consumir carnes ou outros alimentos de origem animal mal passados ou crus. E prefira grelhados do que os alimentos fritos.

“É importante evitar no calor alimentos muito manipulados, molhos condimentados, como maionese, que quando muito aquecidos causam proliferação de bactérias causadoras de diarreia, mal-estar e vômitos. Em vez de molho na salada, você pode fazer vinagrete ou por azeite, ou seja, substituições que são mais saudáveis e com menos risco de contaminação”, recomenda Samira.

As frutas e verduras devem ser bem lavadas, esfregando esses alimentos para retirar os resíduos orgânicos. Depois, é preciso deixá-las de molho por 15 minutos em água com cloro e enxaguar ao final.

“Devemos estar atentos ao binômio tempo-temperatura, dois fatores importantes no preparo das refeições. O tempo máximo de exposição de um alimento cru a temperatura ambiente não pode ultrapassar meia hora”, alerta a bem-estar social da Emater-MG.

Alimentação especial

Para quem se alimenta fora de casa, os cuidados devem ser redobrados. Fique atento à refrigeração e preparo do alimento.

“Comidas de rua, especialmente, devem ser evitadas, pois em geral nesses locais não é possível manter a refrigeração adequada. Sem falar que a procedência dos alimentos e a higiene em sua preparação são desconhecidas”, chama a atenção a nutricionista.

Samira ressalta ainda que, com o calor intenso, as mudanças fisiológicas do corpo devem ser ajustadas a uma alimentação especial.

“O melhor é investir em alimentos de fácil digestão, como verduras, frutas, legumes e carnes magras. Também devemos consumir muita água potável, sucos naturais e água de coco para manter a hidratação”, recomenda.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/5168/saude-nutricionista-indica-cuidados-para-manter-a-qualidade-dos-alimentos-no-calor-em-26/06/2026-13:33>