

Quais alimentos você ingere no verão?

O verão acaba oficialmente daqui a um mês, mas nunca é tarde para falar sobre alimentação saudável, sobretudo, na época mais quente do ano. Aproveitando o período de intenso calor, entrevistamos a nutricionista da UFF, Mariana Figueiredo, que traz algumas dicas sobre os melhores alimentos para ingerir nessa época e ainda oferece uma sugestão bem legal de marmita para o trabalho.



1) Quais alimentos devemos ingerir na estação mais quente do ano? É recomendado o consumo de alimentos leves e que tenham

uma grande quantidade de água, vitaminas e minerais, como legumes e vegetais. As frutas também são boas opções para sucos e sobremesas. Em dias muito quentes, prefira as caudalosas, como melancia, melão, laranja e tangerina. Banana, uva e abacate, por exemplo, são ricos em potássio e auxiliam na recomposição da substância geralmente perdida pelo suor, assim como a água de coco. Prefira também alimentos integrais, que ajudam no funcionamento do trato digestivo, além de peixes e carnes magras, pois oferecem proteínas de alto valor biológico.

2) Que tipo de alimentos devemos evitar neste período? E por quê? Alimentos gordurosos, como frituras, queijos amarelos, manteiga, maionese, entre outros, ainda mais se forem acompanhados por bebidas alcoólicas, já que o álcool altera o controle da liberação da bile (importante na digestão de gorduras). O excesso de sal também deve ser evitado, pois o consumo em grande quantidade pode levar ao inchaço de pernas e pés.

3) Já que você falou sobre álcool, qual a relação entre ingestão de bebidas alcoólicas e desidratação no verão? O álcool e as bebidas à base de cafeína são altamente diuréticos e aceleram a desidratação natural do corpo, já mais intensa quando está calor. Caso consuma bebida alcoólica, alterne com água para evitar falta desta no corpo e, conseqüentemente, a desidratação.

4) Qual a reação do corpo quando estamos em um processo de desidratação? Os principais sintomas da desidratação são boca seca e pegajosa, sonolência e cansaço, sede, diminuição da



produção de urina, pele seca, dor de cabeça e prisão de ventre. De acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira, a melhor forma de manter o corpo hidratado é a ingestão de água. Para um adulto, recomenda-se a ingestão de 2 a 3 litros por dia (em média de 8 a 10 copos).

5) Qual a recomendação para o manuseio de frutas, legumes e verduras, sobretudo, no verão? Para reduzir os riscos de contaminação, deve-se: lavar as mãos antes de manipular os alimentos e evitar tossir ou espirrar sobre eles; higienizar frutas, verduras e legumes em água corrente e colocá-los em solução de hipoclorito de sódio; manter os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes. Dedicar algum tempo para limpar geladeira, fogão, armários, prateleiras, chão e paredes também contribui para preservar a qualidade dos alimentos adquiridos ou das preparações feitas. Além disso, cozinhar em um ambiente limpo e organizado torna o momento mais prazeroso, diminui o tempo de preparação das refeições e favorece o convívio entre as pessoas.

6) Muitos servidores trazem suas próprias refeições. Você teria alguma dica de um preparo fácil e rápido de marmitta para o verão? Procure trazer saladas de folhas verdes (alface, rúcula, entre outras), tomate, pepino; arroz integral acompanhado de um legume como guarnição e carne magra (peixe ou frango) ensopados. Como sobremesa, a sugestão é uma fruta caudalosa, como melancia. Vale destacar que uma vez preparada, a marmitta deve ser conservada em geladeira até o consumo para evitar alterações na qualidade dos alimentos.

INFORMES

- Estão abertas as inscrições para o Programa de Acolhimento Estudantil 2019.1
- Reitor revoga a Portaria n.º 63.083
- Conselhos Superiores: Pauta do CEPEX de 20/02/2019
- Portal de Dados Abertos da Universidade Federal Fluminense já está disponível
- Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia sediado na UFF representa o Brasil em evento da Unesco

[Acesse aqui estes e outros informativos](#)

Confira aqui a notícia em destaque no site da UFF!

[Empreendedorismo: alunos da UFF são destaque na Revista Forbes](#)

DE OLHO NA UFF

Fique atento ao prazo, servidor!! Entre os meses de janeiro e abril de 2019, aqueles que possuem plano de saúde deverão entregar o comprovante anual referente ao ano de 2018 no DAP: sala 9, 4º andar Prédio da Reitoria. Ou, caso prefira, encaminhe um e-mail para dbe.cri.dap@id.uff.br.



DICAS CULTURAIS

Show: "Rio e Seus Baluartes - Encontro de Gerações"

23/02 às 20h e 24/02 às 19h



Este projeto traz para o Centro de Artes da UFF os fundadores, precursores e compositores das escolas de samba no Rio de Janeiro, que difundiram o samba enredo como símbolo da cultura nacional, promovendo um encontro com os músicos da nova geração do samba. O público terá a oportunidade de conferir o encontro do baluartes Zé Katimba, que terá a companhia de Marquinhos Diniz, André da Mata, Nina Rosa e Simone Costa.

Ingressos: R\$60,00 (inteira) / R\$30,00 (meia)

Saiba mais: <http://www.centrodeartes.uff.br/eventos/rio-e-seus-baluartes/>

[Receba](#) as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

