



# A Avó e a Ana Verão têm cuidado com a alimentação. Faça o mesmo!

Beba água (1,5 a 2 litros por dia), mesmo que não sinta sede! Os sumos naturais de fruta são também opções! Evite os sumos naturais preparados com antecedência.

O consumo de alimentos e bebidas ricos em açúcar, cafeína e sal, tal como as bebidas com álcool, pode contribuir para a desidratação.

Mantenha sempre em ambiente refrigerado os alimentos mais susceptíveis de se estragar (leite e derivados, carne, peixe e marisco). Retire do frigorífico apenas no momento em que os vai consumir.

Não esqueça que os alimentos cozinhados/sobras também não devem ficar expostos à temperatura ambiente. Devem ser colocados no frigorífico no máximo até 1 hora e meia após a sua preparação.

Use caixas ou sacos térmicos no transporte de alimentos nos passeios e idas à praia.

Tenha atenção às refeições compostas por carnes frias, maionese, ou molhos e cremes à base de ovos crus ou mal cozinhados, pois facilmente se estragam.



**SRAS**  
Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM  
Departamento de Promoção e Protecção da Saúde