



Segurança e bem-estar na praia: Cuidados com a alimentação no verão



No verão, as praias se tornam destinos preferidos para aproveitar o calor e relaxar, mas a escolha dos alimentos consumidos nesses locais exige atenção redobrada. A Coordenadora de Nutrição e Dietética, Cintya Bassi, e a Infectologista, Dra. Michelle Zicker, ambas do São Cristóvão Saúde, alertam sobre os principais cuidados e como prevenir riscos à saúde.

Cuidados ao Consumir Alimentos na Praia

De acordo com Cintya Bassi, é fundamental observar aspectos como a higiene do ambiente e dos manipuladores de alimentos. "Se a barraca ou o vendedor

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

apresentar condições de higiene duvidosas, é melhor evitar", alerta. Além disso, prestar atenção à aparência, cheiro e textura dos alimentos é essencial. Mesmo que pareçam frescos, estes podem abrigar bactérias sem sinais visíveis de deterioração.

Itens perecíveis, como frutos do mar, carnes mal-passadas, embutidos, ovos crus e sucos não pasteurizados, apresentam maior probabilidade de contaminação. Dra. Michelle Zicker complementa que esses alimentos têm alto teor de água e uma curta duração sob baixa refrigeração, fatores que agravam os riscos em temperaturas elevadas.

"A contaminação por bactérias como Salmonella e E. coli ou vírus como o norovírus pode causar intoxicações alimentares, que frequentemente se manifestam como diarreia, náuseas e vômitos. Em casos graves, a desidratação exige atendimento médico imediato", explica a Infectologista.

Sinais de Alerta

A aparência do alimento é o primeiro indicativo de problemas. Cor alterada, pontos de bolor, textura pegajosa e odores ácidos são sinais claros de que o item não está em boas condições para consumo. No entanto, mesmo alimentos aparentemente normais podem estar contaminados, por isso a atenção deve ser redobrada.

Para quem busca segurança alimentar na praia, Cintya recomenda opções como milho cozido, queijo coalho e açaí. Se possível, preparar lanches em casa e armazená-los adequadamente é ainda mais indicado. Frutas ricas em água,
Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

como melancia e melão, oleaginosas e água de coco são escolhas saudáveis que ajudam a manter a hidratação.

Famílias com crianças, idosos ou pessoas com restrições alimentares devem levar alimentos de casa, minimizando os riscos. "Um lanche preparado previamente é a forma mais segura de garantir que as necessidades alimentares sejam atendidas sem expor a saúde", sugere Cintya.

Dra. Michelle reforça a importância de higienizar as mãos antes de qualquer refeição e consumir apenas água potável ou engarrafada, com lacre intacto. Evitar alimentos crus ou mal-cozidos e verificar a procedência dos produtos também são atitudes indispensáveis.

"Sintomas como febre, vômitos persistentes, dores abdominais e diarreia podem indicar intoxicação alimentar. Se houver sinais de desidratação, como boca seca e ausência de urina por longos períodos, é necessário buscar atendimento médico imediato", destaca a Infectologista.

"Aproveitando o verão, a diversão não precisa ser interrompida por problemas alimentares. Escolher alimentos com critérios e adotar hábitos de higiene podem fazer toda a diferença para um dia tranquilo e seguro na praia", finaliza Cintya Bassi.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!