

# Cuidados simples com a alimentação podem evitar transtornos nas festas de final de ano

Sex 21 dezembro

As festas de final de ano estão chegando e, com elas, os males dos excessos na alimentação. A grande variedade de alimentos nas ceias de Natal e de ano novo pode causar problemas digestivos e até intoxicação, caso os pratos preparados especialmente para as comemorações não sejam armazenados de forma adequada, por exemplo. Por isso, é importante ficar atento a algumas dicas simples, que podem evitar problemas indesejados.

Uma alimentação adequada e saudável deve se tornar rotina, inclusive no período de festas e feriados. Afinal, é possível comer o que se gosta de forma moderada e saudável, evitando problemas como gastrite, diarreia ou intoxicação alimentar. Além disso, é importante considerar que a promoção de uma alimentação saudável envolve mais do que a escolha de alimentos adequados, relacionando-se com o reconhecimento da herança cultural e o valor histórico do alimento, além do estímulo a cozinha típica regional, contribuindo, desta forma, para o resgate das tradições e o prazer da alimentação.

O [Guia Alimentar para a População Brasileira](#), produzido pelo Ministério da Saúde, traz quatro recomendações básicas para manter a alimentação saudável: fazer dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação; utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; limitar o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades; e evitar os alimentos ultraprocessados.

Conforme explica a referência técnica da Coordenadoria de Alimentação e Nutrição da [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#), Nathália Ribeiro, se considerarmos o Guia Alimentar para a preparação de ceias mais saudáveis, deve-se preferir alimentos como castanhas, nozes, frutas, leguminosas, carnes magras, cereais, raízes e tubérculos, verduras e legumes.

“Com estes alimentos é possível criar receitas saborosas e saudáveis como, por exemplo, arroz com lentilha, bolo de maçã, peru assado, salada de folhas cruas, purê de batata, salada de frutas, peixe ao molho de legumes, arroz com castanha de caju, entre outras”, explica.

Outra dica é aproveitar os momentos de confraternização para preparar as refeições em casa, compartilhando esta ocasião com família e amigos. Desta forma, pode-se evitar a compra de produtos prontos com grandes quantidades de óleo, açúcar, sal, gordura, conservantes e corantes.

## Cuidado especial com o consumo de bebidas alcólicas

Outra questão que requer cuidado é o abuso de bebidas alcólicas. Para a referência técnica, Nathália Ribeiro, o ideal é evitar o consumo excessivo, afinal, além do uso abusivo de álcool ser responsável por diversos problemas para a saúde, aumenta também o risco de acidentes no

trânsito.

“Se a ideia é ingerir bebida alcoólica, o melhor é consumir com moderação e acompanhada de alguns cuidados. A primeira sugestão é manter o organismo hidratado, intercalando a bebida com água regularmente. Desta forma, você bebe menos e dilui os componentes da bebida, reduzindo a desidratação, que é a principal causa da ressaca”, disse.

Além de intercalar a bebida com água, a alimentação também merece atenção especial. Comer antes de beber e beliscar entre um copo e outro retarda a difusão do álcool no organismo. Já quem acabou ingerindo grandes quantidades de bebida precisa desintoxicar o organismo, eliminar o álcool e repor os nutrientes perdidos. Para repor os sais minerais é recomendado ingerir muita água e água de coco.

Apesar do mal-estar causado pela ressaca, é importante incluir algum alimento na manhã seguinte para recuperar o equilíbrio do organismo. Os alimentos mais indicados são aqueles que oferecem vitaminas, minerais, antioxidantes e água, inibindo assim os efeitos da desidratação. Também é indicada uma refeição leve, contendo frutas, sucos naturais, água de coco e cereais integrais. É importante, ainda, evitar o consumo de alimentos ricos em gordura e sal, como frituras, salsicha, linguiça, bacon, carnes vermelhas, biscoitos recheados e refrigerantes.

### **Dicas para o armazenamento dos alimentos da ceia**

As altas temperaturas requerem alguns cuidados com o armazenamento dos alimentos, evitando a proliferação de microrganismos e as chamadas Doenças Transmitidas por Alimento (DTA). Entre os principais sintomas causados pela comida contaminada estão vômito, diarreia, dor abdominal e náuseas.

A contaminação pode ocorrer tanto pela falta de higienização adequada das mãos, quanto dos utensílios de armazenamento e superfícies da comida. Fatores como a umidade do ar, animais domésticos, lixo e a água utilizada no preparo também podem contribuir para uma possível contaminação.

Devido às altas temperaturas, é importante preparar os alimentos num horário mais próximo possível do consumo. Também não deixe que a comida permaneça exposta à temperatura ambiente, armazene os alimentos perecíveis com boa vedação dando preferência para as embalagens de vidro. Alguns cuidados específicos devem ser tomados com o armazenamento de queijo branco, embutidos, carnes, molhos, patês e bolos recheados.

Além disso, mantenha os alimentos que necessitam de refrigeração dentro de freezers ou refrigeradores até o momento do consumo, guardando-os imediatamente após a alimentação. Ao comprar produtos prontos para consumo verifique se há furos, vazamentos ou qualquer outro dano nas embalagens. O prazo de validade também deve ser verificado, assim como o frescor de produtos vendidos *in natura* como frutas, verduras e legumes. O uso da maionese deve ser feito exclusivamente em embalagem individual (sachê).

De acordo com a diretora de Vigilância em Alimentos da SES-MG, Ângela Vieira, a qualidade sanitária dos alimentos é uma das condições essenciais para a promoção e manutenção da saúde

e deve ser assegurada pela adoção de medidas preventivas e de controle em toda a cadeia produtiva, da origem até o consumo do alimento pronto.

“Para prevenir a intoxicação alimentar é fundamental conservar bem os produtos que serão consumidos. Também é recomendado que o gelo utilizado em bebidas seja industrializado, produzido com água potável e armazenado em embalagem ou recipiente devidamente fechado, limpo e separado de outros alimentos”, explica.

### **Alimentação fora de casa**

Para quem prefere passar as festas fora de casa é importante verificar as condições de organização e limpeza do estabelecimento escolhido. Os funcionários devem utilizar proteção nos cabelos, ter as unhas das mãos curtas, sem esmaltes e limpas. Não é permitido o uso de barba, anéis, alianças, pulseiras e brincos e os uniformes devem estar higienizados e em bom estado de conservação.

Outra questão que deve ser observada é se existem funcionários específicos para as diferentes tarefas executadas no local. Manipuladores de alimentos não devem trabalhar no caixa, por exemplo. Tanto o local, quanto os utensílios utilizados no preparo da comida devem estar limpos e conservados.

Em caso de irregularidades, pode ser feito contato com o [serviço de atendimento telefônico 155](#), que possui uma opção para o registro de denúncias e solicitação de informações referentes à Vigilância Sanitária do Estado de Minas Gerais.