

6 dicas de alimentação para as férias de verão

1. A alimentação vai muito além do que simplesmente ingerir nutrientes. Neste período de festas, aproveite para desfrutar dos alimentos que trazem conforto e memórias afetivas!

2. Mesmo com a quebra da rotina nas férias, é importante manter os bons hábitos alimentares, dando espaço para um cardápio variado e criativo, sempre que possível.

3. Faça você mesmo! Aproveite os dias de folga, para colocar em prática algumas receitas e sempre que possível, faça as refeições em família.

4. Dê preferência aos alimentos in natura e minimamente processados sempre que possível, pois são mais frescos e ofertam maior quantidade de nutrientes. Que tal uma visita a feira da sua cidade?!

5. Cuidado com a higiene e conservação da temperatura dos alimentos, principalmente com os que forem consumidos fora de casa.

6. Lembre-se, você não é um cacto! Beba água e mantenha a hidratação!

Fontes: HCor - <https://www.hcor.com.br/imprensa/noticias/nutricionista-do-hcor-da-dicas-para-uma-alimentacao-saudavel-durante-o-verao/>

PUC RS - <https://www.pucrs.br/blog/5-dicas-saiba-como-se-alimentar-de-forma-saudavel-no-verao/>