



Alimentos para o verão



Verão chegou oficialmente faz pouco tempo. Mas as temperaturas altíssimas já registradas nos fazem sentir como se estivéssemos na estação mais quente do ano há alguns meses. Desse modo, a alimentação saudável é uma das formas de prevenção e cuidados para uma saúde melhor nos dias quentes.

Nos dias de sol, em relação aos alimentos que são consumidos normalmente, lembre-se que ao levar comida para ingerir fora de casa, o calor promove o crescimento de microrganismos patogênicos e/ou a produção de toxinas no alimento, cuja ingestão pode provocar intoxicações alimentares.

Com o aumento do calor e da exposição solar, é importante não esquecermos de nos hidratarmos ao longo do dia, incluindo mais bebidas na nossa alimentação: prefira sempre beber água, cerca de 1,5 litro por dia, porque a água naturalmente contida nos alimentos não é suficiente para suprir as necessidades diárias, principalmente, se praticar atividades físicas intensas.

A alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Assim, uma alimentação saudável deve ser variada, equilibrada, suficiente, acessível, colorida e segura.



Dicas para uma alimentação saudável:

- ▶ Beba bastante água e observe a cor de sua urina: se estiver clara indica uma boa hidratação.
- ▶ Para o picolé, coloque fatias de melão ou cubos de manga ou abacaxi em um espetinho e congele. No caso do geladinho, faça um suco natural e congele.
- ▶ Cuidado com bebidas alcoólicas: elas inibem o ADH (hormônio antidiurético) e desidratam, além de fornecerem muitas calorias.
- ▶ Procure fazer seis refeições ao dia.
- ▶ Fuja dos salgadinhos e guloseimas.
- ▶ Coma mais peixe (duas vezes por semana). Prefira grelhado ou ensopado.
- ▶ Prefira frutas ao natural, em forma de suco ou salada.
- ▶ Inclua no mínimo meio prato de verduras coloridas no almoço e no jantar.

Ψ
Neide Mari Faccin Dalmolin
PSICÓLOGA
Especialista em Psicologia Clínica Ampliada
CRP 07/17567

CONVÊNIO: UNIMED

**FW: Rua Presidente Kenedy, 977, sala 402
Edifício Profissional Center
Caçara: Avenida Brasil, 119**

Fone: (55) 99121-3964

OFTALMOCOR
Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

Dra. Alice Zanella Schmalfluss
CREMERS 36.637 RQE 30.387
Médica Cardiologista

Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss
CREMERS 34.514 RQE 30.389
Médico Oftalmologista

Consultas, M.A.P.A., eletrocardiograma digital, Holter, teste ergométrico.

Consultas, adaptação de lentes de contato, cirurgia de pálpebras, glaucoma e catarata.

Convênios: IPE - Saúde Caixa - Cabergs - Particular - CIMAU

atendimento@oftalmocor.com.br
55 3744-1113 / 55 9 8433-5858
Rua Tenente Portela, 565, sala 3, Centro - Frederico Westphalen/RS

Spazio Tranquillità
YOGA
Meditação

Maristela Mantovani

Instrutora de Yoga, Pedagoga, Psicopedagoga e Mestre em Educação.

Fone: (55) 9 9977.3571

Rua Tenente Portela, 789, sala 301
Centro de FW - próximo à OAB

Dra. Miriane Zuffo Manfrim
Cirurgiã Dentista CRO/RS 12318

Tratamento das Disfunções da ATM
Tratamento do Ronco e Apnéia
Clareamento Dental
Estética Dental
Restaurações
Próteses

Rua Boa Esperança nº 37 - Centro - FW
55 3744-3438 - Emergência 55 99968-0085

Dr. Alberto Marcos Manfrim
CREMERS 28940

Perda de audição
Dor de garganta
Obstrução nasal
Rinossinusites
Otites

OTORRINOLARINGOLOGISTA
Ouvido, nariz e garganta.

Fone: (55) 3744-3438
Rua Boa Esperança, nº 37 - FW
(Próximo ao Hospital Divina Providência)

Dr. Ricardo Bernardi Farias

Clínica Médica e Cardiologia - CRM 23525
Título de Especialista da
Soc. Brasileira de Cardiologia

Tel. Cons.: (55) 3744-2153
Rua Tenente Lira, 1199 (Centro Clínico) Sala 501
Frederico Westphalen - RS