

TENHA UMA CEIA DE NATAL SAUDÁVEL E SEM SURPRESAS DESAGRADÁVEIS

Dezembro 13, 2016

Home > Artigos > *Tenha uma ceia de Natal saudável e sem surpresas desagradáveis*



O Natal é uma época de festa e de grande convívio em família, propícia a vários excessos alimentares, particularmente através do consumo de alimentos com muito açúcar, sal e gordura. Nesses dias de euforia natalícia, muitas vezes pomos de lado alguns cuidados para garantir uma alimentação mais saudável e, também, segura. Aqui ficam alguns conselhos úteis:

Alimentos

- **Peru: Se tiver que descongelar, faça-o no frigorífico** e não à temperatura ambiente, durante o tempo necessário para que o seu interior descongele completamente antes da confeção. O mesmo se aplica a outras carnes e, também, peixes.
- **Bacalhau:** O bacalhau é vendido seco e salgado, demolido e ultracongelado, ou fresco. Não compre bacalhau:
 - 1) com muita humidade (se for inteiro, pegue nele e verifique se dobra - sinal de excesso de água);
 - 2) com aspeto pegajoso ou cozido, e/ou com fendas profundas, coágulos, manchas vermelhas, pontos negros ou queimado;
 - 3) demolido e congelado com gelo visível. **Demolhe-o com a pele virada para cima, dentro do frigorífico (24 a 48 horas), renovando a água várias vezes;** conserve-o refrigerado ou congelado. No ultracongelado siga as instruções da embalagem.
- **Ovos:** Compre embalagens e ovos limpos e intactos e guarde-os sempre à mesma temperatura, cumprindo os prazos de validade. Quebre os ovos individualmente antes de os usar, para verificar o aspeto e ausência de mau cheiro e consuma-os de preferência bem cozinhados.

Conservação dos alimentos

- Cuidado com a temperatura dos alimentos durante a compra e transporte até casa, na confeção, permanência na mesa e no momento de consumo (em particular: mariscos, alimentos crus, e sobremesas). Apesar de ser inverno a temperatura dentro de casa mantém-se elevada e é propícia à multiplicação de microrganismos;
- **Evite misturar no frigorífico os alimentos crus com os cozinhados** e arrume-os de forma a evitar contaminações cruzadas;
- **Refrigere as sobras de alimentos logo que possível**, não as deixando ficar sobre a mesa de natal durante um tempo prolongado;
- Evite que queijos fracionados permaneçam várias horas à temperatura ambiente.

Higiene/Limpeza

- **Lave as mãos** antes e durante a preparação dos alimentos, **(principalmente depois de mexer em alimentos crus)**, depois de ir à casa de banho, ou mexer em lixo/animais. A cozinha, equipamentos e utensílios devem manter-se limpos e secos, antes e depois da sua utilização.

Confeção

- Manipule separadamente os alimentos crus e cozinhados;
- Cozinhe ou aqueça-os a mais de 70°C, para garantir que elimina os microrganismos perigosos;
- Mantenha os pratos quentes acima dos 60°C e os pratos frios refrigerados, até os servir;
- Refrigere/congele rapidamente os alimentos (não deixando mais de 2 horas à temperatura ambiente);
- Lave os alimentos consumidos crus em água corrente.

Deve encarar o Natal como um período de convívio familiar em que os excessos devem ser evitados, limitando-os a poucos dias e não a toda a época natalícia. Lembre-se, a melhor prenda de natal está nas suas mãos: a sua saúde, a da sua família e a dos seus amigos e convidados.

*Departamento de Alimentação e Nutrição,
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge*