



COVID-19

DOENTES CRÓNICOS

APOIO NUTRICIONAL



Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL



A pandemia de Covid-19 chegou, mas veio sem “manual de instruções”, apesar de estarmos todos a adaptar de dia para dia, tentando perceber qual será a melhor forma de ajustar as nossas rotinas anteriores ao presente, com o **principal objetivo: evitar o contágio.**

Este manual apresenta orientações para o fornecimento de uma alimentação segura e promotora de saúde, desde o momento da compra até ao consumo, dirigido especialmente a doentes crónicos (diabetes, obesidade, doença cardíaca, doença pulmonar, doença renal, Alzheimer, hipertensão) e seus cuidadores.

LISTA DE COMPRAS

A ida às compras deve ser pontual e devidamente planeada. Faça uma LISTA DE COMPRAS (exemplo ao lado), na qual poderá guiar-se no tipo de produtos alimentares a ter em casa tal como imprimi-la, colocá-la dentro de uma capa transparente, e com um marcador vai assinalando o que precisa. Tenha em conta as seguintes questões: que alimentos tenho em casa? No frigorífico? Na despensa? Que espaço tenho? Que refeições vou fazer nos próximos dias? Que alimentos e ingredientes preciso? Estão dentro das recomendações de alimentação saudável explanadas na Roda dos Alimentos? (página 11) Que alimentos preciso de comprar adicionalmente para as refeições que ainda estão em falta? A elaboração de um plano de ementas pode ajudar na gestão da confeção de refeições tanto para garantir a variedade alimentar como para evitar o desperdício.

Algumas das vantagens em fazer lista de compras: reduz o desperdício alimentar, evita deslocações ao supermercado, melhora a organização da despensa, controla o orçamento e promove uma alimentação saudável. Sabia que a maior parte dos consumidores compra por impulso? Tudo o que comprar, mais tarde ou mais cedo, acabará por comer, por isso o ideal é não ter nada em casa que a/o tente!

Pode organizar as suas compras de 2 maneiras:

compras mensais – onde adquire produtos com um prazo de validade maior (mercearias)

compras semanais ou quinzenais – onde compra os frescos com prazo de validade menor.



Mercearia

- Alho/cebola
- Arroz/arroz integral
- Atum ao natural/sardinha/cavala em conserva
- Flocos de aveia/milho/arroz tufado s/ açúcar
- Azeite extravirgem
- Farinha de trigo/aveia/espelta
- Batata/batata-doce
- Cebola
- Ervas aromáticas
- Frutos gordos (nozes, amêndoas, avelãs,..)
- Bolachas de milho/arroz s/ cobertura
- Especiarias
- Molhos (de soja, mostarda Dijon)
- Tofu/seitan/tempeh (alternativas vegetarianas)
- Leguminosas (grão-de-bico, feijão, lentilhas,..)
- Leite/bebida de soja sem açúcar
- Limão
- Massa (esparguete, penne, fusili)
- Quinoa/Cuscuz
- Sal iodado
- Sementes (girassol, linhaça, chia, abóbora)

- Pão/tostas centeio/trigo integral
- Manteiga de amendoim/avelã
- Vinagre/vinagre balsâmico
- Fermento
- Polpa de tomate
- Chá / infusões
- Doce sem adc açúcar
- Tremoços

Frigorífico

- Abacate
- Fruta
- Legumes e hortaliças
- Gelatinas light
- Iogurte magro sem adc açúcar
- Queijos magro
- Ovos
- Azeitonas

Congelador

- Bacalhau
- Carnes magras (peito de frango/peru)
- Chocos/lulas
- Ervilhas e outras leguminosas
- Espinafre, agrião, grelos
- Miolo de camarão
- Mix de legumes
- Peixes (lombos de salmão, filetes)
- Polvo



IDA ÀS COMPRAS



Todos os cuidados de segurança e higiene são poucos na ida às compras, se conseguir peça a outra pessoa para o fazer por si. Se não conseguir, siga estas recomendações por forma a minimizar o risco de infeção para o próprio e para os outros.

1.0 Prefira fazer as compras no início do dia, já que os produtos poderão ter sido menos manipulados por outros clientes;

1.1 Higienize as mãos antes e depois de ir às compras;

1.2 Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;

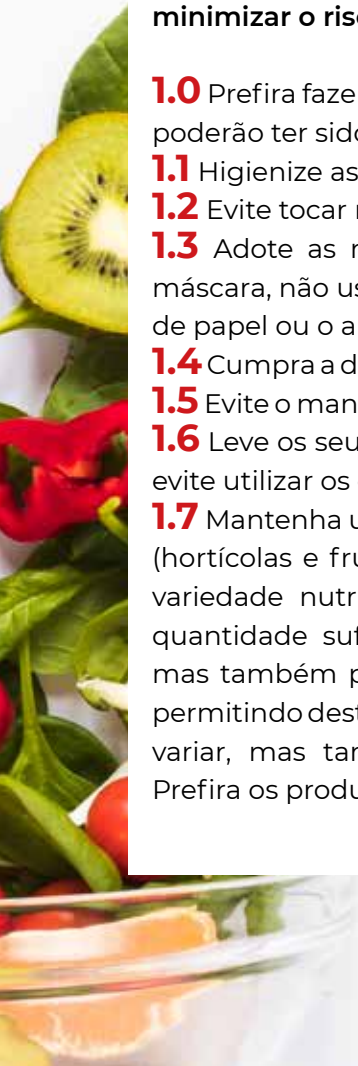
1.3 Adote as medidas gerais de etiqueta respiratória (usar máscara, não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço);

1.4 Cumpra a distância de segurança (de preferência 2 metros);

1.5 Evite o manuseamento dos alimentos que não vai comprar;

1.6 Leve os seus próprios sacos ou um carrinho de compras e evite utilizar os cestos e carros dos supermercados;

1.7 Mantenha um equilíbrio na compra entre produtos frescos (hortícolas e fruta) com as mais variadas cores (sinónimo de variedade nutricional) e produtos congelados. Compre em quantidade suficiente para o consumo imediato (3-4 dias) mas também para congelar parte, para que nunca lhe falte, permitindo desta forma não só preservar o seu valor nutricional, variar, mas também evitar deslocações ao supermercado. Prefira os produtos locais (ou nacionais) e da época.



HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Até à data, não existe evidência científica de que os alimentos sejam uma fonte de transmissão ou uma via de transmissão do novo vírus. Contudo, é importante a manutenção de boas práticas de higiene durante o manuseamento e a preparação de alimentos, seguindo as recomendações preconizadas pela Direção-Geral de Saúde (DGS).

1.1 Lavagem frequente e prolongada das mãos (com água e sabão durante 20 segundos), antes, durante e depois da preparação de alimentos, seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo, fechar a torneira com uma toalha de papel ao invés da mão que a abriu enquanto suja);

1.2 Limpar e desinfetar regularmente as torneiras, os puxadores, os interruptores, os manípulos de portas e outros equipamentos análogos;

1.3 Lavar a louça a temperaturas elevadas;

1.4 A desinfecção deve ser feita não só às bancadas de trabalho e mesas, como aos utensílios e tábuas de corte (tente usar utensílios e tábuas de corte diferentes para alimentos cozinhados e alimentos crus), recorrendo a água quente e sabão, antes e depois de preparar cada tipo de alimento.

1.5 Manter separados os alimentos crus dos alimentos já cozinhados ou prontos a consumir (pode recorrer a embalagens ou recipientes fechados para cada um deles);

2.0 Depois de comprar os produtos, procure armazenar com a maior brevidade possível, em particular para os que requerem armazenamento à temperatura de refrigeração ou congelação,

de modo a não interromper a cadeia de frio;

2.1 Descartar e remover as embalagens exteriores (embalagens secundárias ou terciárias) antes de armazenar os produtos;

2.2 Higienizar adequadamente a fruta e produtos hortícolas (frescos), devendo-se retirar as partes deterioradas, lavar os hortícolas folhosos, folha a folha e aqueles que vão ser consumidos em cru, aconselha-se desinfetar com produto próprio, seguindo as instruções da embalagem;

3.0 O risco de infeção pode ser adicionalmente reduzido, através do aquecimento dos alimentos, uma vez que o coronavírus tende a ser sensível ao calor;

3.1 Durante a preparação, confeção e consumo adote as medidas de etiqueta respiratória;

3.2 Os alimentos devem ser protegidos do ar, insetos e outros animais;

3.3 Não descongelar os alimentos à temperatura ambiente, mas sim no frigorífico;

3.4 Cozinhar e servir a refeição a temperaturas apropriadas;

3.5 Os alimentos já preparados ou cozinhados que não vão ser consumidos de imediato devem ser conservados a uma temperatura inferior a 5°C ou superior a 65°C, até ao momento que vão ser consumidos. Esta consideração é particularmente relevante para as instituições que necessitem de organizar o seu serviço de refeições em diferentes turnos;

3.6 Não deixar os alimentos cozinhados mais de 2 horas à temperatura ambiente;

4.0 No momento do consumo, descasque os hortícolas e a fruta de casca fina (ervas aromáticas cruas incluídas), pelo risco microbiológico que apresentam, não faça bebidas (shots, batidos ou sumos), principalmente se a imunidade estiver comprometida (doentes transplantados, doença oncológica, doenças autoimunes - artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou doenças inflamatórias do intestino). Pela mesma

lógica deve evitar a partilha de alimentos ou objetos durante a sua preparação, confeção e consumo.

RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

5.0 Não dispensando uma avaliação individual do estado nutricional, seguem alguns cuidados a ter:

5.1 Aumente o consumo de alimentos fontes proteicas como o ovo e leguminosas (grão, feijão, ervilhas, lentilhas, favas) às refeições principais (almoço e jantar) e/ou na sopa;

5.2 No caso dos produtos lácteos prefira a sua versão magra, onde o teor de gordura é reduzido face ao original. Nos iogurtes e sobremesas lácteas opte pelos de baixo teor de açúcares de adição (idealmente até 5g/100g) e no caso de intolerância à lactose, existem variantes sem lactose. Como alternativa ao leite (se não puder ou quiser consumir), poderá optar por bebidas vegetais preferindo sempre natural (sem aroma), sem açúcar adicionado e, de preferência, fortificadas (cálcio, vit D, vit B2, vit B12);

5.3 A insuficiência de vitamina D é uma grande preocupação em Portugal, quer pela dieta poder não incluir alimentos ricos neste nutriente, quer pelo atual ritmo de vida cujas rotinas diárias se desenrolam em ambientes fechados, longe da luz



solar direta. Esta situação é particularmente importante no momento de confinamento social. Para isso, exceto indicação médica, recomenda-se a exposição solar 10-15 minutos por dia do rosto, braços e/ou pernas, sem proteção solar, entre as 12h e as 16h, havendo neste período uma intensidade UVB mais adequada para induzir a produção de vitamina D na pele. Sabemos que esta vitamina desempenha um papel importante, regulador e modelador, na imunidade e convém salvaguardar que estes níveis se encontrem a ser repostos. Outra opção (a complementar) será escolher alimentos fortificados nesta vitamina. A suplementação farmacológica deverá ser ponderada mediante a avaliação médica;

5.4 A manutenção de um bom estado de hidratação é essencial, situação que muitas vezes está comprometida devido à diminuição da sensação de sede. Ingira cerca de 1,5L a 2L (o que equivale a 8 copos no mínimo) de água por dia – de preferência natural, sem adição de açúcar/adoçantes e sem particularidades de pH. No caso de dependentes ou institucionalizados, oferta frequente de água e em pequenas quantidades ao longo do



dia é essencial. As águas aromatizadas, por exemplo, a adição de rodela de limão, folhas de hortelã, paus de canela, e as infusões (camomila, cidreira) podem ser opções a considerar, nunca com açúcar adicionado.

5.5 Evite alimentos de elevado valor energético, ricos em açúcar, gordura e sal, tais como bolachas, sobremesas, batatas fritas de pacote, sumos de pacote, aperitivos fritos tipo amendoins salgados, tiras de milho, etc;

5.6 Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos.

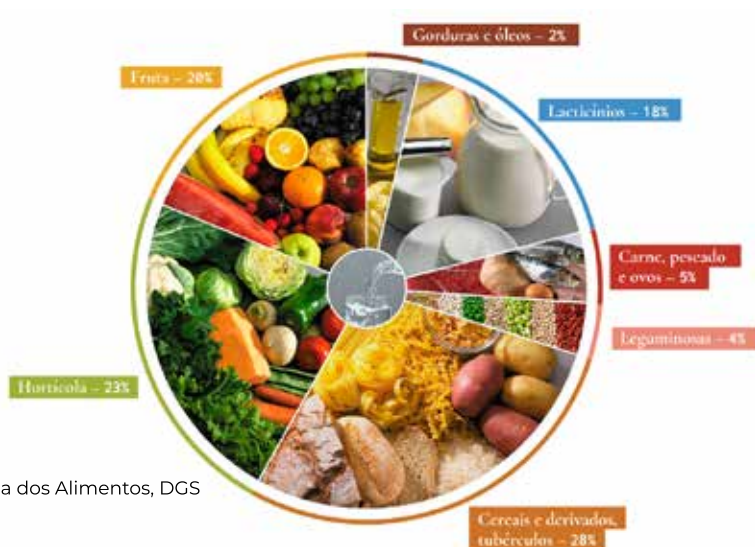


Fig.1 - Roda dos Alimentos, DGS

Coma em maior quantidade os grupos com maior dimensão e em menor quantidade os grupos mais pequenos. E vá variando diariamente e ao longo do dia, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda;

5.7 Diariamente devem ser consumidas 2 porções de leite ou derivados (ou alternativas vegetais, conforme descrito acima) (1 porção de leite = 240ml), nas refeições intercalares;

5.8 Devem ser consumidas 2 a 3 porções de fruta por dia (1 porção = 1 peça de fruta média);

5.9 Devem ser consumidas leguminosas (por ex. feijão, grão, ervilhas, lentilhas...) pelo menos 3 vezes por semana, por exemplo, através da sua adição à sopa;

5.10 A sopa de hortícolas deve estar presente nas duas refeições diárias. Uma importante fonte de vitaminas e minerais e que pode contribuir para otimizar o estado de hidratação;

5.11 Deve ser incentivado o consumo de carne, pescado e ovos nas duas refeições principais (1 porção por refeição = 90 g), de modo a assegurar uma ingestão proteica adequada, sendo que o peixe gordo (atum, salmão, truta, cavala) se aconselha a uma frequência de 2-3 vezes por semana;

5.12 O incentivo ao consumo de frutos oleaginosos (por ex. amêndoas, avelãs, nozes...), para aqueles que não apresentam dificuldades de mastigação deve ser também considerado (1 a 3 vezes por semana). Caso contrário, poderá oferecer-se em formato farinha, por exemplo numa massa de panquecas/pão.

5.13 A substituição de sal comum por sal iodado é uma boa prática em períodos de baixo consumo de peixe e marisco fresco,



como a que vivemos. Contudo, o consumo de sal deve sempre ser limitado a 1 colher chá/dia (5g), isto inclui não só o sal acrescentado aos alimentos, como o que faz parte da sua composição, na totalidade de todas as refeições realizadas ao longo de um dia. Em média, os portugueses consomem praticamente o dobro do recomendado! A adição de ervas aromáticas (manjerição, coentros, salsa – atenção aos doentes imunodeprimidos ponto 4.0) ou especiarias (cominhos, orégãos, pimenta, caril).

Alerta-se para aqueles que apresentam: perda de peso não intencional, diminuição da ingestão alimentar, perda de apetite ou desinteresse pela alimentação, dificuldades de mastigação, dificuldades em ir às compras e/ou cozinhar. Estes sinais representam um aumento do risco nutricional e, conseqüentemente, pior prognóstico de doença.

Se por um lado não existe nenhum alimento ou suplemento alimentar que nos proteja e trate contra o novo coronavírus, sabe-se que uma alimentação saudável, equilibrada e variada, associada a uma boa higiene do sono, à prática de atividade física e a outros fatores do estilo de vida (saudáveis), são promotores de saúde.

EXEMPLO DE DIA ALIMENTAR (1)

Pequeno-almoço

Pão trigo integral com queijo magro ou compota sem açúcar + chá/cevada s/ açúcar

Meio da manhã

Fruta

Almoço

Creme de cenoura e alho francês + almôndegas de atum com massa pene + esparregado de espinafres

Meio da tarde 1

Panquecas de aveia com requeijão + chá/cevada s/ açúcar

Meio da tarde 2 (se sentir fome)

Frutos oleaginosos (avelãs, nozes, caju) naturais ou torrados, sem sal/mel

Jantar

Sopa de legumes + peito de frango recheado com tomate, curgete e mozzarella com puré de batata e cenoura + cogumelos e espinafres salteados

Ceia (se sentir fome)

Fruta ou chá/cevada s/ açúcar



EXEMPLO DE DIA ALIMENTAR (2)

Pequeno-almoço

iogurte com granola caseira

Meio da manhã

Fruta

Almoço

Sopa de legumes + ratatouille de cavala + puré de batata, cenoura e brócolos

Meio da tarde 1

Tostas integrais com húmus de grão de bico

Meio da tarde 2 (se sentir fome)

Frutos oleaginosos (avelãs, nozes, caju) naturais ou torrados, sem sal/mel

Jantar

Canja de galinha com repolho e cenoura + lasanha de carne com curgete e iogurte

Ceia

(se sentir fome)

Fruta ou chá/cevada s/ açúcar

*Estas sugestões são apenas uma referência geral, pois a sua individualização faz-se apenas em âmbito de consulta de nutrição mediante historial clínico, alimentar, peso... É importante ter sempre hortícolas às refeições principais, quer na sopa quer no prato (idealmente em ambos); alternar os pratos de carne, peixe, ovos e vegetarianos (leguminosas); variar nos acompanhamentos; prever a utilização das sobras para preparar as refeições seguintes e não esquecer as refeições intermédias como lanche da manhã ou da tarde.

RECEITAS

HÚMUS DE GRÃO DE BICO

3 doses

Ingredientes

400g grão-de-bico cozido

2 dentes de alho

Sumo de 1 limão

Raspas de ½ limão

1 c sopa de azeite

1 c chá cominhos

1 c chá paprika

2 c sopa de pasta de sésamo (tahini) (opcional)

Modo de preparação

Coloque no processador de alimentos ou trituradora todos os ingredientes até obter uma pasta homogénea. Se necessário retifique temperos. No final pode polvilhar com coentros picados.

PANQUECAS DE AVEIA

Ingredientes

1 chávena de leite ou bebida vegetal s/ açúcar
½ chávena de flocos de aveia
1 ovo
1 a 2 bananas maduras
½ chávena de farinha de trigo (preferência integral)
1 c chá essência de baunilha ou canela ou erva doce
2 c chá de fermento

Modo de preparação

Misturar bem todos os ingredientes num liquidificador. Levar uma frigideira antiaderente ao lume, se precisar adicione 1 c sobremesa de azeite ao fundo. Verter pequenas porções de massa na frigideira, deixar cozinhar e virar com uma espátula para cozinhar do outro lado (a panqueca deverá descolar facilmente)

ALMÔNDEGAS DE ATUM

8 doses

Ingredientes

500ml caldo aromático
200g tomate
200g lentilhas (já demolhadas aprox. 8h)
200g couve-flor
2 latas de atum ao natural
120g massa penne
120g cebola
20g alho
20g pão ralado mistura (preferência integral)
1 colher de sopa de azeite (10g)



Modo de preparação

Comece por cozer a massa com o caldo aromático. Para o caldo aromático leve 600ml de água ao lume com as cascas da cebola, alho e talos da couve-flor. Deixe apurar, coe e reserve (não desperdice o caldo). Coza as lentilhas no restante caldo aromático, deixando cozer 15 minutos após levantar fervura. Depois de cozidas esmague as lentilhas juntamente com o atum, couve-flor e pão ralado. De seguida molde em pequenas almôndegas. Para o molho de tomate, coloque numa panela o tomate, parte da cebola, alho e o azeite, e deixe estufar as almôndegas no molho por uns 5 minutos. Desligue e sirva com massa.

PURÉ DE BATATA, CENOURA E BRÓCOLOS

4 doses

Ingredientes

2 batatas médias, descascadas e em cubos
2 cenouras médias, descascadas e em cubos
1 brócolo médio
1 c sopa de leite
1 c café sal
Noz moscada a gosto

Modo de preparação

Leve a cozer em água as batatas, a cenoura e o brócolo. Estes últimos, ao final de 8 minutos retire do lume. Deixe as restantes cozer por mais 15 minutos. Depois de escorrer todos, com um garfo (ou um processador) esmague tudo e adicione o leite, o sal e a noz-moscada. Misture tudo bem. Sirva.

4 doses



ESPARREGADO DE ESPINAFRES

2 doses

Ingredientes

1 molho grande de espinafres
2 c sopa azeite
2 dentes de alho
1 c café sal
Pimenta a gosto
1 c sopa farinha integral (de preferência)
100ml de leite
Sumo de 1/2 limão

Modo de preparação

Depois de lavar, coza os espinafres em água ou ao vapor. Numa frigideira, salteei o alho em azeite. Junte os espinafres bem escorridos e deixe cozinhar, mexendo sempre. Tempere com sal e pimenta e reduza a puré com a varinha mágica. Adicione a farinha, misture e depois acrescente o leite. Vá mexendo até engrossar um pouco. Retifique os temperos e junte o sumo de limão. Sirva.

CREME DE CENOURA E ALHO FRANCÊS

Ingredientes

4 cenouras
2 talos de alho francês
2 cebolas
1 curgete
2 batatas
Azeite
Água
Sal q.b.



Modo de preparação

Descasque tudo e leve a cozer todos os hortícolas. Quando estiverem cozidos reduza a puré. Tempere a sopa com pouco sal e azeite, apenas no final.

PEITO DE FRANGO RECHEADO COM TOMATE, CURGETE E MOZARELA

4 doses

Ingredientes

4 peitos de frango

2 tomates

1 curgete

1 queijo mozarela light

Sumo de ½ limão

Sal e pimenta q.b.

Azeite q.b.

Modo de preparação

Tempere os peitos de frango com sumo de limão e pimenta, e deixe marinar por 30 minutos. Lave os legumes e corte-os em rodela. Faça um golpe ao meio dos peitos de frango e no meio recheie alternadamente com 1 rodela de tomate, 1 rodela de courgette e 1 rodela de queijo. Repita até esgotar ingredientes. No final feche com palitos e regue com um fio de azeite, leve ao forno a 180°C por aproximadamente 30 minutos.



CANJA DE GALINHA COM REPOLHO E CENOURA

Ingredientes

¼ galinha ou frango
2 cenouras
½ repolho
1 nabo
2 litros de água
200 g de massa cuscuz ou pevide
sal q.b.

Modo de preparação

Descasca-se e lava-se os hortícolas. Numa panela leva-se ao lume a água, o frango, o nabo cortado em quartos e uma cenoura cortada ao meio. Quando os legumes estiverem cozidos, retira-se da panela com algum caldo, reduz-se a puré com a varinha mágica e voltam a juntar-se ao restante caldo. Corta-se a couve e a outra cenoura em juliana e junta-se ao preparado anterior. Retira-se o frango e junta-se a massa, deixando cozer. Tempera-se com pouco sal e serve-se acompanhada com o frango desfiado. Não precisa de adição de azeite.





RATATOUILLE DE CAVALA

2 doses

Ingredientes

2 cenoura
1 curgete
1 beringela
1 tomate
2 latas de cavala em tomate
1 cebola
3 dentes de alho
Tomilho a gosto
1 colher de chá de azeite
Pimenta q.b

Modo de preparação

Comece por cortar a cenoura, a curgete, a beringela, a cebola, o tomate e o alho. Coloque numa panela e deixe estufar em lume branco. Adicione a cavala em tomate cortada em pedaços, o azeite em último e deixe estufar, temperando com pimenta e tomilho.

LASANHA DE CARNE COM CURGETE E IOGURTE

2 doses

Ingredientes

Sobras de carne picadas
200g de espinafres
1 embalagem de massa de lasanha
1 curgete, ralada/picada
2 tomates maduros picados
1 cebola
2 dentes de alho
Azeite



250ml molho de tomate
150g queijo mozzarella magro ralado
1 iogurte grego natural (sem açúcar) batido
1 colher sobremesa sal
Pimenta
Óregãos

Modo de preparação

Comece por escaldar as folhas de espinafres em água a ferver. Refogue a cebola, o alho e o tomate picado em azeite. Adicione a carne picada e a curgete, e deixe cozinhar. Acrescente os espinafres, o molho de tomate e tempere com sal, pimenta e óregãos. Deixe apurar em lume brando, por cerca de 3 a 5 minutos. Forre o fundo de um tabuleiro com um pouco de molho tomate e iogurte e, disponha uma folha de massa da lasanha, de seguida do preparado de carne e um pouco de iogurte. Faça diferentes camadas alternadas até esgotar o preparado. Finalize a lasanha com uma camada de massa e regue com molho de tomate e iogurte. Polvilhe com o queijo ralado e óregãos e leve ao forno a 180°C uns 15-20 minutos ou até tostar.

COMO ORGANIZAR O FRIGORÍFICO?

Ter em conta algumas regras de organização dos alimentos no frigorífico, permite uma melhor conservação dos mesmos.

Primeiro certifique-se que o frigorífico se encontra à temperatura correta: entre 1 e 5°C.

Segundo há que ter em conta as diferentes áreas do frigorífico:

1. Colocar iogurtes, queijo, compotas, natas e alimentos/pratos já cozinhados;

2. Colocar carne e pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria.

Para estes alimentos é importante ter em atenção a durabilidade dos mesmos no frigorífico: peixe tem uma durabilidade de cerca de 24h, enquanto a carne pode ficar 2 a 3 dias, com exceção da carne picada que dever ser confecionada até 24h. No caso dos produtos pré-embalados, ter em atenção a data de validade impressa na embalagem.

3. Colocar carne e peixe crus e produtos em fase de descongelação (estes alimentos devem estar acondicionados em recipientes que evitem o derrame de líquidos resultantes do processo de descongelação).



Fig.2: As prateleiras do frigorífico com diferentes temperaturas

4. Colocar hortícolas, fruta e leguminosas frescas;
5. Colocar manteiga, margarina, sumos, leite, água;
6. Colocar os alimentos congelados ou a congelar, sendo indiferente o local onde se colocam os alimentos dentro do congelador, dado que a temperatura deve ser uniforme.

No entanto, antes de congelar os alimentos deve seguir os seguintes procedimentos:

Hortícolas: devem ser lavados, retiradas as partes não comestíveis e podem ser cortados. De modo a inativar as enzimas, reduzir os microrganismos e para manter a cor aconselha-se a escaldá-los durante 2 minutos e de seguida passa-los por água fria, retirar a humidade e acondicionar corretamente nas porções necessárias;

Carne: quando possível retirar pele, gordura visível e ossos.

Peixe: escamar, retirar as vísceras, limpar e lavar;

Não encher demasiado o frigorífico pois o excesso de alimentos impede a circulação adequada do ar frio, não permitindo a conservação correta dos alimentos.



MAIS INFORMAÇÕES EM:

<https://www.dgs.pt>

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt>

<https://www.asae.gov.pt>

<http://www.insa.min-saude.pt>

<https://www.cm-odivelas.pt>

