

Cuidados com a alimentação nas festas juninas

O alerta é de Mauro Scharf, endocrinologista do Frischmann Aisengart / DASA

Milho verde, pamonha, canjica, pé de moleque e quentão são algumas das tentações gastronômicas que marcam as festas juninas. Mas alguns cuidados com a alimentação destes eventos podem ajudar a evitar problemas de saúde. Segundo Mauro Scharf, endocrinologista do Frischmann Aisengart / DASA, nesta época do ano são comuns os casos de infecções intestinais ou intoxicações provocadas por bactérias que proliferam nos alimentos estragados.

O especialista alerta que é importante nestas festas observar as condições de higiene e limpeza do local, o acondicionamento dos alimentos, a temperatura ambiente, a vestimenta dos vendedores e o prazo de validade dos quitutes da época. “Todo cuidado é pouco com as comidas juninas porque os ingredientes, em geral, são perecíveis. A pamonha e a canjica devem ser consumidas no mesmo dia do preparo”, exemplifica. Por isso, o ideal é que os produtos tenham uma etiqueta com a data de fabricação, o que raramente acontece neste tipo de evento.

Além disso, Scharf recomenda que o consumidor fique atento aos produtos como churrasquinhos industrializados, queijo coalho e cachorro-quente. “Veja bem se o local no qual estes produtos são feitos é limpo. E não consuma maionese e catchup em bisnagas, apenas em sachês individuais”, reforça.

Dicas para quem não quer engordar nas festas juninas

1. Cuidado com a quantidade. Os alimentos de festa junina geralmente são muito calóricos. Por isso, não vá à festa com muita fome. Faça um lanchinho antes de sair de casa.
2. Cuidado com o quentão ou o vinho quente. O álcool também apresenta muitas calorias e deve ser consumido com bastante moderação, especialmente nas receitas que têm açúcar.
3. Se na festa houver algum exagero, não deixe de retomar o controle alimentar nas refeições seguintes.

Sobre o Frischmann Aisengart Medicina Diagnóstica

O Frischmann Aisengart tem 65 anos e é considerado uma referência para o segmento de medicina diagnóstica na região. Com forte presença nas áreas hospitalar e ambulatorial é o líder de mercado na capital e Região Metropolitana. Possui mais de 600 colaboradores e 35 unidades. São mais de três mil tipos de exames de análises clínicas que contemplam serviços e soluções diferenciados com qualidade, rapidez e alto padrão de atendimento, como a coleta domiciliar e vacinas. O Frischmann Aisengart integra a DASA, maior empresa de medicina diagnóstica e de saúde preventiva na América Latina e quinta maior no mundo. Para mais informações: www.labfa.com.br.

Sobre a DASA

A DASA é a maior empresa de medicina diagnóstica e saúde preventiva da América Latina em termos de receita bruta e população e a quinta maior

rede no mundo. Com mais de 11,5 mil colaboradores, atende aproximadamente 55 mil pacientes por dia em 321 unidades. Processa em média 10 milhões de exames por mês. Oferece mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnóstico por imagem. Atualmente, o grupo é formado por 18 marcas em 12 estados brasileiros e no Distrito Federal – Delboni Auriemo e Lavoisier (SP), Bronstein, Lâmina e MedImagem (RJ); Club DA (RJ e SP); Pasteur e Exame (DF), MedLabor (TO), Frischmann Aisengart e Álvaro (PR), CientíficaLab (ES, MG, RJ e SP), Image Memorial (BA), Lâmina (SC), Atalaia (GO), Cedec e Cedilab (MT) e LabPasteur e Unimagem (CE).

**Informações atualizadas em março de 2010.*

DASA PR

Assessoria de Imprensa

Talk Assessoria de Comunicação

Karin Villatore

Mtb 2815/11/27v

(41) 3018-5828 / 9963-4250/ 9681-7075

karin@talkcomunicacao.com.br

www.talkcomunicacao.com.br

www.twitter.com/talkcomunicacao