Secretaria Municipal de Saúde orienta sobre cuidados e moderação no consumo de alimentos típicos do período junino

Date : 13-06-2025

Nesta época do ano é comum o consumo de comidas e bebidas típicas. Pamonha, munguzá, canjica, amendoim, milho cozido, licor, quentão e caldos, por exemplo, agradam pessoas de todas as idades e podem ser encontrados em diferentes pontos de venda, inclusive barracas. Porém são importantes cuidados no preparo e consumo dessas iguarias.

Por serem preparados, na maioria das vezes, com ingredientes perecíveis, é necessário que as pessoas fiquem atentas aos prazos de validade. A mesma recomendação vale para os alimentos que já vêm embalados. Também é importante observar as condições de higiene e limpeza do local de preparo e vendas desses alimentos, que devem estar acondicionados em ambientes com temperaturas adequadas e protegidos da poeira, do sol e de insetos.

A nutricionista Dalila Assunção, que atua na Secretaria Municipal de Saúde, incentiva os consumidores a dar preferência aos locais onde os vendedores usam toucas, aventais, álcool ou lavam as mãos, e evitam contato direto com os alimentos. “Preparações perecíveis, como caldos, mingau, espetinhos e bolos com recheio devem ser mantidas aquecidas ou refrigeradas, e não ficar expostas por muito tempo”, completou.

Ainda segundo a nutricionista, falhas na higiene e conservação podem causar problemas como diarreia, vômitos e intoxicações. “Desconfie de alimentos com cheiro estranho, aparência ressecada ou gosto alterado. Em casa, mantenha a boa higiene e não deixe alimentos prontos fora da geladeira, principalmente os que levam leite, ovos ou carnes. Ao consumir, aqueça bem as preparações”, reforça.

Essas dicas são seguidas à risca pelo atendente Aloísio Ferreira, que aproveita esta época do ano para saborear as comidas típicas. Para ele é importante prestar muita atenção às condições de higiene. “Se a gente observar bem, a gente consegue perceber os cuidados que as pessoas têm no preparar, no colocar na vasilha e a gente tem que ter cuidado, pois pode chegar em um lugar que não tem a devida higiene e pode até ter algum tipo de infecção”, disse.

Além da segurança alimentar, é importante ter moderação pois as comidas juninas são ricas em açúcar e gordura. “Recomendamos intercalar esses alimentos com água, frutas, saladas e opções leves durante o dia”, recomenda Dalila.