

Marmita saudável

Levar a marmita para o local de trabalho está na moda, mas sabia que este hábito cada vez mais comum deve respeitar algumas regras elementares básicas, por forma a evitar os riscos de contaminação e intoxicação alimentar?

1. Se o trajeto até o trabalho for longo, o ideal é acondicionar o recipiente numa bolsa térmica. Assim, é possível manter a temperatura dos alimentos e evitar que sofram alterações no sabor, na cor e na textura ou até mesmo que se possam estragar.
2. Evite colocar na marmita alimentos fritos, que levam molhos ou ovos, pois têm maior probabilidade de se estragarem e podem contaminar toda a restante comida.
3. Nunca misture salada diretamente com outros alimentos, pois as saladas, quando não convenientemente lavadas, acarretam riscos alimentares maiores. Leve sempre a salada num recipiente à parte. Outra dica é optar por temperar a salada apenas na hora da refeição.
4. E para ter uma marmita saudável, não se esqueça: metade da refeição deve ser preenchida com verduras e legumes; a outra metade deve conter: 1/4 de hidratos de carbono (arroz ou batata ou massas) e o restante 1/4 proteínas vegetais e proteínas animais. Sobremesa? Fruta, claro!

