

15/11/2023 15:28 - Nutricionista explica como cuidar da alimentação em onda de calor que atinge Rondônia



A nutricionista Isabela Pinheiro, que atende no SINPRO/SINTEEP, concedeu nesta terça-feira (14) uma [entrevista à Rede Amazônica, afiliada à Globo em Rondônia](#). Na entrevista a nutricionista explicou como cuidar da alimentação durante os períodos de calor.

O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) emitiu, na última sexta-feira (10), um alerta de calor acima da média para 40 municípios de Rondônia.

Segundo a nutricionista, a hidratação é o ponto mais importante e que deve ter atenção.

“Muita gente esquece, né? É o ponto mais importante que a gente tem que pegar, essa questão da hidratação mesmo. Ingerir mais água, tem gente que até no dia a dia consome menos, mas é bom a gente sempre dar uma pegada legal na hidratação”, explicou a nutricionista.

Ainda de acordo com Isabela Pinheiro é preciso ter atenção com a alimentação, evitando, por exemplo, alimentos mais gordurosos.

“Uma alimentação mais variada, sempre lembrando das hortaliças, das frutas, principalmente essas que tem mais água já na composição, uma melancia, um abacaxi geladinho, já ajuda a gente nesse calor”, explicou Isabela.

O alerta deve durar cinco dias. Nesse período, há previsão de algumas cidades registrarem até 40°C durante a tarde, principalmente na região central do estado e zona da mata.

Segundo o Inmet, as cidades mais ao norte do estado, como Porto Velho e Ariquemes, ficaram fora do alerta de perigo de calor acima da média.

Para saber mais sobre a disponibilidade dos atendimentos de nutrição ou para qualquer dúvida sobre os serviços ofertados, basta enviar uma mensagem através do WhatsApp do sindicato pelo número (69) 3223-2777.

“O atendimento é aberto aos nossos filiados, basta se informar através do telefone. Nós também atendemos a população em geral pelo novo telefone você tira todas as suas dúvidas e temos uma estrutura de primeira linha para atender a todos aqui na nossa sede”, afirma o presidente do sindicato Prof. Luizmar Neves.

Fonte: SINPRO/SINTEEP