



Adaptando as suas refeições para momentos de falta de água e/ou luz

Bem-estar / 8 de maio de 2024

Racionamento | As nutricionistas Fabiana Tanabe e Stéfani Schneider dão dicas de alimentos que não requerem refrigeração e nem sujam muita louça no preparo

*Foto: Tânia Rego/Agência Brasil

Com o colapso climático que nos assola atualmente, houve o desabastecimento de água potável em muitas regiões do estado do Rio Grande do Sul e, por vezes, também o de energia elétrica para a população. Nesses momentos, a situação, que já é caótica por si só, pode se amplificar ao impactar nossas necessidades básicas como a alimentação. Muitas dúvidas podem surgir e, ao querer manter nossa rotina mais próxima do normal – o que talvez não seja o mais adequado – podemos acabar optando por preparar certos alimentos que contrariam a orientação de racionamento de água e de luz.

Pensando nisso, elencamos uma série de opções que podem ser feitas em uma época de restrições, como a que estamos vivendo atualmente:

- Sanduíches: se você tem energia elétrica e sua geladeira está funcionando, seu sanduíche pode conter queijo, atum, requeijão e outras opções. Também pode recheá-lo com melado de cana, pasta de amendoim, mel (insumos que não necessitam de refrigeração).
- Para os sanduíches, você pode optar por usar papel-toalha ou guardanapo no lugar dos pratos. Assim, você evita a lavagem de louças e ajuda na economia de água;
- Opções mais saudáveis de comida congelada: vegetais congelados (seleta de vegetais, brócolis, ervilha, etc); vegetais enlatados (seleta, milho, ervilha); utilize esses vegetais para enriquecer o seu sanduíche;
- Comidas enlatadas ou em conserva prontas para o consumo: existem muitas opções nessa categoria de produtos, tais como feijão cozido, grão de bico cozido, pickles, seleta de legumes, atum e sardinha.
- Comidas congeladas que estão prontas para o consumo: você pode aquecer diretamente no forno convencional ou no microondas;
- Se for preparar algum alimento, prefira preparações fáceis que possam ser feitas diretamente no forno convencional, microondas ou airfryer.
- Caso você esteja sem luz, prepare apenas a quantidade de alimentos necessária ao consumo imediato;
- Caso fique sem refrigeração, os alimentos preparados devem ser consumidos em até 2h.
- Não se preocupe em lavar os utensílios se você está sem água no momento. Chegará a hora em que sua casa terá abastecimento de água novamente e você poderá lavar toda a louça pendente.

Lembre-se que este é um momento atípico em nossas vidas e que adaptações precisam ser feitas em prol da coletividade. Quando a situação melhorar, você poderá voltar à sua rotina, com alimentação mais saudável. Até lá, seja solidário e ajude economizando água e luz.

Fabiana Tanabe é nutricionista (CRN2 9727) e servidora da Divisão de Promoção da Saúde Discente da Pró-reitoria de Assuntos Estudantis. Stéfani Schneider é nutricionista (CRN2 10310) e servidora da Divisão de Promoção à Saúde da Superintendência de Gestão de Pessoas.

:: Posts relacionados



O sistema de proteção contra inundações de Porto Alegre



Carta aos leitores | 05.06.24



Receita catastrófica: desmonte do Estado com mudanças climáticas



Para repensar a infraestrutura urbana

:: ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 13.06.24



Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil



Movimento de plataformação do trabalho docente



O Direito e a prevenção de desastre ambiental



Atuação do NESA-IPH frente às inundações



A presença negra num bairro riograndino



Carta aos leitores | 06.06.24



A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS



Impercepção botânica na política ambiental



Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

INSTAGRAM

Jornal da Universidade UFRGS
@jornal da universidadeufrgs

Follow

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS
SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8. andar | Câmpus Centro |
Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:
90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br

View on Instagram