

RECOMANACIONS NUTRICIONALS ENFRONT DE LA CALOR



Es recomana beure entre 2 i 3 litres d'aigua o begudes saludables al dia.

Cal tindre especial cura en la **hidratació en xiquets i ancians** que tenen minvats els sistemes d'alarma enfront de la deshidratació, així com en persones amb malalties cròniques i que treballen a l'aire lliure.



Les fruites i verdures permeten aportació d'aigua, així com vitamines i minerals que són essencials en la hidratació i el bon funcionament de l'organisme.

Es recomanen **almenys 2-3 peces de fruita i verdura al dia**, aprofitant les fruites de temporada, meló, meló d'Alger...



Es recomana **evitar aliments molt grassos** i augmentar el consum de peix en lloc de carn, per a reduir el consum de greixos saturats.

L'ideal és **consumir almenys dues vegades a la setmana** un peix blau.

És important **parar atenció a l'hora de preparar, manipular i consumir els aliments**. S'han de cuinar correctament, evitant el consum d'aliments crus no higienitzats com ara salses i iogurts casolans. I respectar les temperatures de conservació adequades.



Per a més
informació.

A través de la web de la Conselleria de Sanitat (<https://www.san.gva.es/ca/web/salut-publica/onada-de-calor>) pot obtenir's diàriament informació sobre els nivells de risc per temperatura previstos i més informació sobre mesures preventives.



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat