



# HORA DA DICA

Recipientes adequados para a conservação e o aquecimento da marmita saudável

**Para garantir a segurança e a conservação adequada da sua marmita, é essencial escolher os recipientes corretos. Considere as seguintes opções:**



**A RECIPIENTES DE VIDRO:** são ideais para o armazenamento e o aquecimento dos alimentos, pois não possuem substâncias químicas prejudiciais, como o BPA (bisfenol A). Além disso, são fáceis de limpar e não absorvem odores e sabores. É importante escolher recipientes de vidro resistentes ao calor e com tampas de vedação para evitar vazamentos.



**B RECIPIENTES DE AÇO INOXIDÁVEL:** também são uma ótima opção, pois são duráveis, resistentes e não liberam substâncias nocivas nos alimentos.

Podem manter a temperatura dos alimentos por mais tempo, são seguros para o aquecimento, livres de substâncias tóxicas e não retêm odores ou sabores. Opte por recipientes de aço inoxidável com tampas herméticas para garantir a vedação adequada.





- C Recipientes de silicone:** material flexível, resistente ao calor e livre de substâncias tóxicas (como o BPA). Recipientes de silicone são leves e fáceis de limpar.

### **Algumas dicas adicionais ao escolher os recipientes para aquecimento dos alimentos:**

- Verifique se os recipientes são adequados para uso em micro-ondas, caso você pretenda aquecer os alimentos dessa forma. A radiação do micro-ondas tem apenas a propriedade de cozinhar ou aquecer os alimentos, não alterando sua estrutura química ou molecular. É uma ótima opção no dia a dia.
- Certifique-se de que as tampas dos recipientes sejam herméticas e com boa vedação, evitando vazamentos e mantendo os alimentos frescos.
- Prefira recipientes com divisórias separadas para evitar que os alimentos se misturem.
- Opte por recipientes de tamanho adequado para as porções que você pretende levar na marmita.
- Lembre-se de que recipientes de plástico podem liberar substâncias nocivas quando aquecidos, por isso é preferível evitar o uso de plástico no aquecimento dos alimentos.

Ao utilizar os recipientes adequados para o aquecimento dos alimentos em marmitas saudáveis, você contribui para uma refeição segura, preservando a qualidade nutricional dos alimentos e evitando riscos à saúde.

