

# 9 dicas quentes para suas férias

<https://sem lactose.com/index.php/2017/01/03/9-dicas-quentes-para-suas-ferias/>

Atualizado em: março 15, 2019

Verão é época de praia, sol e mar. É também o período do ano em que muitas pessoas aproveitam para tirar férias e descansar com a família e amigos. Mas para quem possui restrições alimentares, sair do aconchego do lar e se aventurar pelo desconhecido pode ser estressante. Seja qual for o seu destino, aproveite para ler nossas dicas e planejar diretinho sua viagem.

**1. Faça piqueniques!** Se sua viagem for de carro, prepare espaço na bagagem para levar um cooler com sanduíches, potinhos com salada de verdes, salada de frutas, sucos, bolos e o que mais você e sua família gostarem. É mais saudável, mais seguro e mais barato do que fazer paradas em restaurantes de beira de estrada e lojas de conveniência, locais onde dificilmente você encontrará alimentos isentos de alérgenos. Antes de sair de viagem, compre um guia rodoviário ou pesquise na internet por locais onde você possa fazer suas paradas com tranquilidade.

**2. Se você vai viajar de avião dentro do Brasil para um local longe dos centros urbanos, prepare uma caixa ou isopor com alimentos que você ou seus filhos mais consomem** ( leite de soja ou de cereais, chocolate, iogurte e queijos sem lactose, pães sem glúten, entre outros itens que você imagina não encontrar no seu destino) e despache a caixa como “frágil” pela companhia aérea. Outra dica é levar uma bolsa térmica dentro da mala. Assim, você pode levar lanches e bebidas durante seus passeios.

**3. Para os seus vôos, leve barras de cereais, frutas secas, nozes (se não for alérgico a elas) e biscoitos em sua bagagem de mão.** Se você tiver crianças viajando com você, aumente a quantidade. Nos meses de verão é comum ocorrerem atrasos e você e sua família podem ficar horas esperando por uma conexão. Se você for viajar ao exterior, a dica é solicitar uma refeição especial para os seus vôos. Empresas como TAM, British Airways, Air Canada, Air France, Delta Airlines entre diversas outras, servem refeições sem glúten, sem lactose e sem outros alérgenos. Para solicitar sua refeição especial é necessário verificar com a companhia aérea qual a antecedência necessária para realizar a sua solicitação. As companhias não oferecem esta opção para vôos domésticos, somente para vôos internacionais.

**4. Vai viajar para um país onde você não fala a língua? Compre os cartões da [Select Wisely](#)**(site em inglês). Eles vendem cartões para pessoas com todos os tipos de alergias e intolerâncias alimentares, diabetes, alergias a medicamentos e também para pessoas que seguem uma alimentação vegetariana ou vegana. Para comprar os cartões, você escolhe o tipo de alergia, sua língua e a língua para a qual o cartão deverá ser traduzido. Os cartões possuem dupla face e são escritos nas duas línguas que você selecionou. Eles podem ser enviados pelo correio ou você pode também solicitá-los por email e imprimí-los em casa.

**5. Se você vai viajar com crianças que tenham alergias mais severas e a hospedagem será em hotéis, procure se hospedar em um flat com uma mini-cozinha.** Assim você terá a disposição um microondas, frigobar e alguns utensílios para preparar alimentos e não fica exclusivamente dependente de restaurantes e bares para fazer as suas refeições e das crianças.

**6. Se você for viajar para um local onde seja fácil encontrar alimentos sem lactose, sem glúten e outros, aproveite para fazer compras quando você chegar.** Faça uma busca na internet e veja o que há disponível na

cidade onde você vai passar suas férias.

**7. Pra quem está de férias em cidades maiores, que tal fazer turismo gastronômico sem lactose ou sem glúten? Baixe o aplicativo RestriFood (para Android).** Lá você pode escolher o tipo de restrição alimentar, escolher o tipo de local que você quer conhecer e fazer uma busca. Curta seu tempo livre e faça uma visitinha a restaurantes, sorveterias e cafés que servem pratos especiais. Se você encontrar algum local novo, mande a sugestão para incluir o estabelecimento no app.

**8. Se você tem intolerância à lactose,** não esqueça de levar suas cápsulas ou sachês de lactase.

**9. Por fim,** lembre-se sempre que férias devem ser momentos relaxantes e de curtidão. Por tanto, depois de planejar, relaxe e **aproveite os bons momentos da sua viagem!**

Você tem outras dicas legais? Compartilhe conosco!