

PRODUÇÃO: DEPARTAMENTO DA SAÚDE HUMANITTARE CONSULTORIA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MEDIDA CERTA:

MONTANDO UM

PRATO



Com a correria do dia a dia, muitas vezes nos alimentamos mal e esse comportamento gera uma infinidade de doenças e obesidade.



Pessoas com obesidade tendem a se alimentar com menor frequência, mas consomem mais calorias.

Estudo mostrou que esse tipo de comportamento acaba propiciando o sobrepeso e a obesidade.



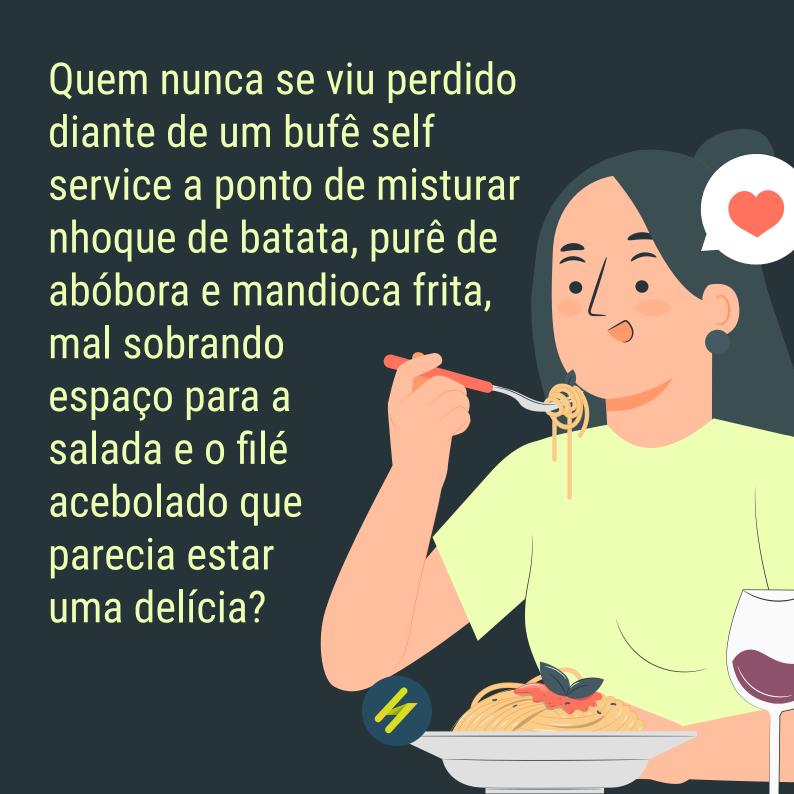
Os médicos alertam aos riscos de passar longos períodos de tempo sem comer: além de passar uma mensagem errada ao corpo (que passa a acumular mais calorias ingeridas), faz com que as pessoas "transfiram descontentamentos" comendo em maior quantidade em apenas uma refeição.



Uma nova pesquisa aponta como esse comportamento está engordando a população. Pessoas adultas com sobrepeso se alimentam com menor frequência do que as que estão com peso adequado. Apesar de realizarem menor número de refeições, elas consomem mais calorias e são menos ativas do que as que não possuem quilos extras.









A ideia é criar uma refeição saudável, saborosa, colorida e variada.



Almoço



O prato deve ser dividido em quatro partes: Dois quartos (50%) devem ser compostos pelos alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais: verduras e legumes. Podem ser crus, cozidos, refogados ou assados.



Há opções para todos os gostos: alface, agrião, rúcula, escarola, espinafre, brócolis, couve-flor, beterraba, pepino, tomate, rabanete, cenoura, chuchu, abobrinha e berinjela.



Mas, atenção: não entram nessa cota aqueles vegetais famosos por serem mais calóricos, como batata, mandioca, mandioquinha, batata doce, cará ou inhame. Eles fazem parte de outro grupo alimentar, o dos carboidratos, que devem compor 25% do prato.



Também fazem parte desse grupo as massas, o arroz e outros cereais, como o milho.



Dê preferência à versão integral do arroz e do macarrão, uma vez que oferecem maior quantidade de vitaminas, minerais e fibras – que dão saciedade e auxiliam no bom funcionamento do intestino.



A combinação do arroz com feijão é excelente: juntos, eles fornecem aminoácidos de alta qualidade que não são produzidos pelo organismo.



Por fim, reserve os outros 25% do prato às proteínas, tanto de origem animal como vegetal.



Escolha proteínas animais magras, como o frango (peito ou sobrecoxa), carne vermelha (alcatra, lagarto, patinho, coxão mole, coxão duro) e os peixes grelhados, assados, cozidos ou ensopados.



Ovos cozidos, mexidos ou preparados como omelete também fazem parte desse grupo – lembrando, porém, que a recomendação para quem tem colesterol elevado é de, no máximo, três gemas por semana.



As proteínas vegetais incluem as leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico, lentilha e soja), que também são fontes de fibras.



Prefira frutas como sobremesa. Coma apenas uma porção por refeição. O tamanho equivale, aproximadamente, a uma mão fechada.





Ao contrário do que muitas dietas pregam, devemos incluir no jantar todos os grupos de alimentos.

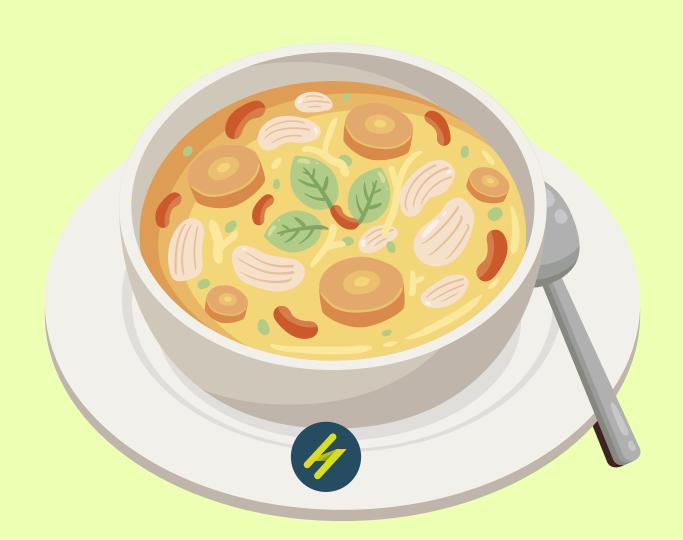




Dependendo do caso, é possível reduzir quantidades, especialmente dos carboidratos. Mas essa orientação irá depender de uma avaliação nutricional individual, levando-se em conta idade, peso e composição corporal, a necessidade de emagrecer, a prática de atividade física, entre outros fatores.



O jantar pode também ser composto por sopas ou lanches (leves). Observe, apenas, a proporção dos nutrientes.



A sopa sempre deve conter uma fonte de carboidrato (como batata, mandioquinha e inhame) e uma fonte de proteína, além de legumes e verduras (tomate, couve, salsão, escarola, etc.).



Se optar por um lanche, a porção de carboidrato pode ser substituída por farináceos, como pães e torradas, de preferência integrais. Inclua no sanduíche uma fonte de proteína (carnes magras grelhadas, ovos) e prepare uma salada para acompanhar.



As gorduras podem ser incluídas na salada, mas com moderação (1 colher de sopa). Entre as opções saudáveis, azeite extravirgem, semente de linhaça, gergelim e chia, além das oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas e castanhas).



Evite molhos "gordos" em geral, como os feitos com creme de leite. Aproveite os molhos da própria carne.



Ingerir líquidos durante a refeição pode prejudicar a digestão e a absorção de nutrientes. Se optar por alguma bebida, prefira água ou sucos naturais. Mas não exceda 200 ml. Evite refrigerantes e sucos industrializados.



Devemos criar o hábito de comer nos mesmos horários. O ideal é jantar três horas após a última refeição e, no máximo, duas horas antes de dormir.



Evite pular a refeição noturna, pois permanecer longos períodos em jejum pode causar, entre outros problemas, a perda de massa muscular.



Isso tudo aliado a prática de atividades físicas para se manter a saúde e o peso.





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências Ministério da Saúde.