

Boa alimentação: você merece esse cuidado

Horários irregulares, rotinas desgastantes e falta de tempo para comer é a desculpa de grande parte da população para justificar a presença quase cativa nos fast-foods por aí. O consumo de comidas rápidas cresce notoriamente a cada dia, tanto para os adultos, quanto para as crianças, que também trataram de se enquadrar nessa rotina diariamente corrida. “O tempo vai passando nesse ritmo e a disposição só diminui”, explica a nutricionista Tatiana Guidotti (CRN 310755).

Pular refeições ou substituí-las por fast-foods, na maioria das vezes mata a fome, mas não proporciona nem parte dos nutrientes necessários. Daí a dúvida constante daqueles que querem se alimentar corretamente: como conciliar boa alimentação, tempo e trabalho numa rotina empresarial? “Para uma dieta saudável, com energia distribuída, sem aumento de peso, é preciso evitar ‘beliscar’ ao longo do dia e estabelecer horários fixos para seis refeições: desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia”, acrescenta Dra. Tatiana.

“Entende-se por uma alimentação saudável, uma refeição balanceada, na qual respeitam-se horários, fracionamento, com quantidades corretas de cada grupo alimentar, adequada à idade, sexo, ao trabalho, tipo de atividade física que se pratica e condições patológicas que acometem cada pessoa, o que muitas vezes implica em algumas restrições ou suplementação” completa Dra



Daniela Sibila (CRM 71371), médica endocrinologista.

Cada um possui uma especificidade, portanto, nada de seguir “dietas da lua cheia” ou coisa parecida, como explica Dra. Daniela, “deve-se evitar recorrer às tais dietas da ‘moda’, que costumam ser muito restritivas e nem sempre são balanceadas e adequadas a qualquer indivíduo, podendo acarretar inclusive prejuízos futuros.”

“Mantendo-se uma boa alimentação conseguimos tanto prevenir o aparecimento de doenças como cooperar para o restabelecimento da saúde”, complementa Dra. Daniela.

E seguindo as dicas da nutricionista, ao planejar o cardápio lembre-se que uma refeição principal deve conter uma hortaliça crua: verduras de folhas como alface, rúcula, agrião, tomate etc; uma hortaliça cozida: cenoura, chuchu, beterraba, espinafre, acelga etc; um cereal: arroz, massa, batata etc; uma leguminosa: feijão, ervilha, grão de bico, soja etc; uma carne: ave, peixe, carne, etc; uma fruta: maçã, banana, pêra etc.

Siga o exemplo:

Café da manhã: Um iogurte, pão integral com linhaça e queijo branco, mamão com aveia e duas unidades de castanha do Pará.

Lanche da manhã: uma maçã ou alguma outra fruta.

Almoço: salada – rúcula, agrião, tomate, temperados com azeite; arroz integral, feijão, peito de frango grelhado, brócolis e cenouras cozidas; abacaxi de sobremesa.

Lanche da tarde: um copo de leite de soja batido com frutas.

Jantar: salada – berinjela temperada com azeite; sardinha ou atum ao forno com pimentões e cebola, chicória refogada e salada de frutas.

Ceia: chá de ervas.



✗ Alimentos que devem ser evitados:

Laticínios: leite integral, nata, manteiga, creme de leite.

Carnes: gordas, linguiças, salames, salsichão, embutidos, presunto gordo

Óleos: maionese, banha, gordura vegetal hidrogenada, gordura de coco e frituras em geral

Preparações: à base de farinha de trigo, a milanesa, fubá e maisena

Molhos: a base de queijos amarelos, com gordura ou feitos com óleo

Caldos concentrados: caldo de galinha, de carne e sal em excesso

Pães: doces, preparados com farinha branca

Bebidas: refrigerantes, bebidas alcoólicas, sucos em pó (artificiais)

Cereais: arroz branco, massas

Temperos: maionese, ketchup e mostarda em excesso.

✓ Alimentos recomendados:

Laticínios: iogurtes, queijos brancos, requeijão light, cream cheese light, ricota, cottage, queijos brancos temperados.

Carnes: magras, aves (sem pele), peixes, ovos com moderação, atum, sardinha, peru

Óleos: canola e azeite de oliva extra virgem

Frutas: frescas, secas com moderação

Vegetais: folhosos verde escuro, cozidos, frescos e em refogados

Grãos e cereais: dar preferência aos integrais

Sucos: dar preferência aos naturais

Pães: preferir integrais, centeio, aveia, linhaça, com ômega ou com sementes

Bebidas: água de coco com moderação, água com limão, sucos, chás de ervas

Doces: gelatinas, tortas lights, sorvete frozen light, barras de cereais

Frutas secas: ameixa preta, damasco, nozes e amêndoas

Biscoito: sempre integrais



Dairo Bicudo Piai

Atendimento 24 horas

Internações Aptos. e UTI

Unidade de Dor Torácica

Ecocardiograma

Teste Ergométrico

Holter

Mapa

Unidade Respiratória

Prova de Função Pulmonar

Espirometria Ocupacional

Ergoespirometria

Av. Independência, 2.600 - CEP 13416-230 - PIRACICABA - SP - Fones: (19) 3422-2288 e 3422-8282

www.institutodairobicudo.com.br

O maior e mais completo Dive Center da região!

KEEP DIVING mergulho

Aproveite os preços promocionais de inverno!

- Cursos (do básico à formação de instrutores);
- Venda e locação de equipamentos e acessórios;
- Turismo nacional e internacional.
- Certificadora: PADI (a maior certificadora do mundo).
- Receba a sua certificação sem data de validade.

Faça-nos uma visita!

R. Luiz Curiacos, 239
(continuação da Av. dos Operários)
Fone: 3374.3113
piracicaba@keepdiving.com.br

www.keepdiving.com.br