



Em ritmo de férias

Começou a época do ano que é sinônimo de lazer, passeio ao ar livre, curtir o sol e a natureza. Isso mesmo, chegou o VERÃO!

Com ele, também se inicia a temporada de férias e das altas temperaturas, aumentando assim os cuidados especiais com a alimentação e a saúde. A prática de hábitos saudáveis neste período é fundamental para que se mantenha a disposição para curtir todo o verão.

Atenção às dicas para manter uma rotina alimentar durante este período de forma saudável!

Nas férias, a dificuldade para manter a disciplina de horários das refeições e até a montagem do cardápio muda bastante. Mas, a ocasião não deve servir como desculpa para deixar de lado todos os bons hábitos alimentares adquiridos.

Por isso, se for sair da rotina, cuidado com os exageros em alimentos ricos em gordura, açúcar e sal. Eles podem prejudicar a saúde além de diminuir o aproveitamento deste período.



Para quem vai viajar aproveite as ótimas oportunidades para introduzir novos sabores por meio das comidas típicas locais.

No verão os dias são mais ensolarados e permanecem assim por mais tempo, aumentando a transpiração do nosso corpo. Desta forma a perda de líquidos e de sais minerais pelo organismo são maiores do que em

outras estações do ano. Para se prevenir aumente a ingestão de líquidos, para repor a perda ao organismo e mantê-lo sempre hidratado.

Uma excelente opção para o verão seria a água-de-coco, pois apresenta baixo valor calórico, além de saciar a sede e também repor eletrólitos como sódio e potássio em casos de desidratação intensa.



E para a alimentação no verão:

As temperaturas elevadas geralmente provocam inibição da fome. Essa falta de apetite pode levar a jejuns prolongados, que é um aspecto ruim, pois o organismo pode ficar fraco e debilitado durante este período.

Para contornar este problema consuma alimentos saudáveis e de fácil digestão, como as frutas, saladas, legumes, carnes magras, sanduíches leves, vitaminas de frutas e sucos naturais. É importante ter cuidado com o consumo de frituras e alimentos

muito gordurosos. No verão, esses alimentos se tornam mais difíceis de serem digeridos aumentando as chances de má digestão e diminuição da disposição.

Cuidado com a intoxicação alimentar!

É muito comum nesta época a ingestão de alimentos que podem estar contaminados por bactérias, geralmente provocado pelo aumento excessivo da temperatura e o mal condicionamento destes alimentos, como: ovos (ou alimentos que possuam este ingrediente), maionese, leite e derivados. Para prevenir evite consumi-los.

Saiba como manter a disposição no ambiente de trabalho mesmo com o calor do VERÃO!

Comece com uma alimentação leve. Aumente a ingestão de líquidos e frutas, pois estes são ingredientes fundamentais para se manter a disposição durante o trabalho no verão porque:



A ingestão de líquidos durante todo o dia combate a desidratação. Ou seja, não espere a sede aparecer, tenha sempre uma garrafa de água e sucos naturais em mãos. Estas são as melhores opções, por serem leves e não provocarem aquela

sensação de "barriga pesada", como acontece com refrigerantes e outras bebidas gaseificadas.

Nos intervalos, prefira alimentos leves, como saladas ou sobremesas à base de frutas para combater a indisposição no período da tarde.



Para quem utiliza refrigerador no trabalho, fica a dica!

As melhores opções são os iogurtes, frutas e sanduíches preparados em casa com frios (queijo branco, cottage, peito de peru, presunto de peru, frango, atum em água) e salada (alface, tomate, cenoura, beterraba, palmito, são algumas opções).

Use sua criatividade na hora de montar o seu sanduíche, aproveite as variadas opções saudáveis e coloridas!

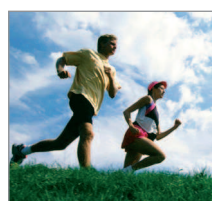


E para quem não tem como manter em refrigeração, as frutas, barras de cereais e biscoitos integrais são as melhores opções.

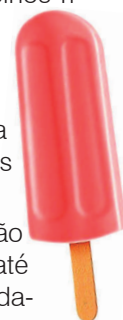


Os carboidratos (pães, massas e cereais em geral) e as proteínas preferencialmente carnes brancas devem ser consumidos com moderação evitando os molhos ricos em gorduras (4 queijos, branco, com base em maionese) e as frituras, pois exigem mais da digestão causando desconforto e mal estar.

Prefira os sorvetes ou picolés à base de água e polpa de frutas, pois são os menos gordurosos.



Aproveite o horário de verão para fazer caminhadas ou até mesmo, conhecer novas atividades físicas.



Uma alimentação equilibrada garante o bem estar para curtir todo o verão!

Cantinho saudável

Sanduíche à havaiana

Ingredientes:

- 250 gramas de abacaxi escorrido e amassado;
- ¼ xícara de (chá) de tempero para salada (vinagre, azeite extra virgem e sal);
- 1 xícara de (chá) de carne de galinha cozida e bem picada;
- 2 folhas de alface americana picadas;
- 2 xícaras de (chá) de nozes picadas;
- 2 colheres de sobremesa de requeijão light;
- pimenta do reino à gosto;
- 2 fatias de pão integral.



Modo de preparar:

Misture o requeijão, o abacaxi, a galinha, a alface, as nozes e o tempero. Passe entre duas fatias de pão integral. Retire a crosta e corte diagonalmente em quatro triângulos.

Receita retirada de: <http://www.nutricionistajulianamengue.com.br>, nutricionista Juliana Mengue