

MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS FÉRIAS!



workcare



Chegaram as férias de Verão e com elas o sol, o calor, a praia, o campo e o tão desejado descanso. Comer bem deve ser uma regra durante todo o ano e as férias não devem ser a exceção.

A verdade é que com o tempo mais quente, querem-se alimentos mais frescos e naturais e refeições acima de tudo mais leves, mas que sejam ao mesmo tempo equilibradas, variadas e saudáveis. Aproveite as férias sem descurar uma boa alimentação.

EIS ALGUMAS DICAS ESSENCIAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS FÉRIAS:

1 PLANEIE AS SUAS REFEIÇÕES

Evite desperdícios e saiba de antemão o que comprar e o que confeccionar nas refeições da semana.

2 FAÇA REFEIÇÕES LEVES E SIMPLES

Opte por grelhados, cozidos, assados e estufados em "crú" (sem refogar), com pouca gordura e prefira ingredientes de fácil digestão, pobres em gordura e molhos.

3 COMA DEVAGAR E MASTIGUE BEM OS ALIMENTOS

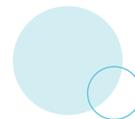
Isto ajuda a educar o apetite, a comer menos e a tirar o melhor proveito de todas as texturas e sabores.

4 CONSUMA MAIS FRUTA E LEGUMES

Ricos em vitaminas, minerais, fibra, antioxidantes e carotenos. Estes alimentos protegem a pele de danos celulares provocados pela radiação solar, prevenindo também o envelhecimento da pele.

5 MANTENHA-SE HIDRATADO

Com o calor são muitas as perdas de água corporais, sendo fundamental repor os líquidos que se perdem durante o dia. Beba no mínimo 1,5 a 2 litros de água ao dia.





workcare

6 MODERE O CONSUMO DE ÁLCOOL

A recomendação é um máximo de um a dois copos de vinho ou cerveja por dia. As bebidas alcoólicas contribuem para um excesso de aporte calórico e podem causar desidratação.

7 COMA COM MODERAÇÃO E NÃO PERCA O CONTROLO

A frequência e quantidade são as palavras de ordem para uma alimentação equilibrada, por isso, se não consegue resistir àquele gelado ou bola de berlim tire esse prazer de forma consciente.

Perder o rumo de uma alimentação saudável pode tornar-se muito fácil em tempo de férias. Não torne os excessos alimentares pontuais em situações habituais. Se "exagerou" numa refeição, compense com a prática de exercício físico.

8 TENHA ATENÇÃO À CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS AO LONGO DO DIA

É muito importante ter atenção à exposição de certos alimentos ao calor, sob o risco de fácil degradação e possível intoxicação alimentar. Vai precisar de saco isotérmico ou uma lancheira, bem como acumuladores de gelo. Só assim conseguirá garantir a frescura dos alimentos, bem como das bebidas.

9 FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO

As férias são para descansar, mas não são sinónimo de estar parado. Beneficie do bom tempo e faça caminhadas à beira-mar ou passeios de bicicleta com amigos ou em família.

PREPARE A SUA LANCHEIRA PARA UM DIA NA PRAIA OU NO CAMPO:



REFEIÇÕES PRINCIPAIS

Devem ser praticas, leves mas ao mesmo tempo saciantes.

A verdade é que as sandes permitem um sem-número de variações nutritivas e saudáveis. Mais uma vez o segredo está na escolha dos ingredientes.

Em vez das tradicionais sandes de pasta atum com maionese, panado, ou cheias de molhos porque não escolher outro tipo de alimentos mais saudáveis para rechear as suas sandes?

Assim opte por pão de mistura, integral ou de centeio que é sem dúvida mais vantajoso para a saúde no qual pode colocar queijo fresco; bife de peru ou frango grelhado, para variar pode

ainda ser uma sandes com atum ao natural (em água), frango desfiado, salmão fumado ou até mesmo com carne assada. A todas estas sugestões é importante adicionar alguns legumes como uma folha de alface, tomate, cenoura, etc.

No entanto as possibilidades não se esgotam por aqui. Saladas com massa, arroz, quinoa, couscous ou leguminosas (grão, feijão frade, etc) guarnecidas com legumes, fruta fresca ou frutos oleaginosos (amêndoas, nozes ou pinhões) com salmão; queijo fresco, frango; atum, camarão, entre outras.

Se gosta de sopas frias, leve consigo uma sopa refrescante, o gaspacho, que possui muita fibra e baixo valor calórico.



SNACKS

Coloque na lancheira frutas de todas as cores e feitiços sempre fresca e bem lavada: pêras, maçãs, pêssegos, ameixas, morangos, cerejas, amoras, framboesas, é só escolher o que mais aprecia. Melância e melão, sem casca, limpos de sementes e cortados em cubos, são também muito apreciados, especialmente porque, para além de saborosos, possuem baixo valor calórico, e são muito ricos em água, uma mais valia quando o calor aperta.

Inclua na merenda ovos cozidos, frutos oleaginosos (amêndoas, nozes), iogurtes, cenouras, cortadas em palitos, tomates cereja, pimentos ou pepino às tiras.



PARA BEBER

A água deve ser a bebida de eleição. Deve evitar bebidas açucaradas, como a maioria dos sumos e refrigerantes.

Para quem tem mais dificuldade em beber água, prefira as águas aromatizadas (por exemplo com hortelã, limão, frutos vermelhos, gengibre e canela) ou tisanas / chás frescos sem adição de açúcar, podem ser uma opção.

Boas e saudáveis férias!

Contactos

Morada Rua Latino Coelho, nº 13, 4º Andar, 1050-132 Lisboa

Email geral@workcare.pt | **Telefone** 21 4712976 | **www.workcare.pt**