

i Nesta edição:

Dezembro: **Alimentação fora do lar**

Dica de saúde

Dica de saúde

- Cuidado com o consumo de maionese, manteiga, creme de leite, chantilly, frituras, embutidos, frios, carnes gordas e molhos e doces gordurosos;

- Coma mais vezes por dia, ingerindo menor quantidade de alimentos em cada refeição. O ideal é fazer 5 ou 6 refeições diárias;

- Antes do almoço e do jantar, experimente comer uma fruta;



- Inicie o almoço e o jantar com a salada, pois as fibras presentes nas verduras e legumes propiciam a saciedade, ajudando-nos a controlar o consumo dos pratos quentes, normalmente mais calóricos;

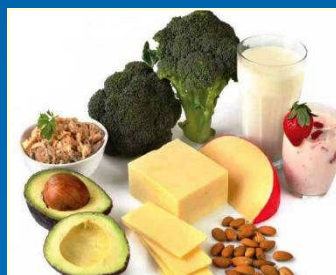
- Beba bastante água durante o dia: de 6 a 8 copos. Além de ser muito importante para a hidratação, a água contribui para a eliminação das toxinas, por meio de um bom funcionamento renal e intestinal.



Alimentação fora do lar

Em uma pesquisa desenvolvida na Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP pela nutricionista Bartira Mendes Gorgulho em parceria com a secretaria municipal de saúde no ano de 2012, foi possível verificar a alimentação fora do lar e sua relação com a qualidade da dieta de moradores do município de São Paulo. Aproximadamente 60% dos paulistanos que se alimentam fora de casa sofrem com problemas relacionados ao sobrepeso. Conforme constatado na coleta de dados, em comparação ao que se come dentro do lar, não há grandes diferenças entre os alimentos consumidos fora. O refrigerante, por exemplo, é consumido com maior frequência fora de casa, mas quando o consumo ocorre dentro de casa corresponde a uma quantidade muito maior, o que torna o impacto equivalente. Podemos então verificar que os maus hábitos alimentares independem do local em que se realizam as refeições. Uma diferença sensível constatada na pesquisa, e que pode explicar o maior número de pessoas com sobrepeso que comem fora de casa é o maior consumo de gorduras totais e saturadas nas refeições realizadas fora, o que pode ser atribuído a frituras e carnes em geral. Entretanto a alimentação é fator de extrema relevância para a saúde. A Organização Mundial de Saúde (OMS) a considera como um dos principais fatores de risco modificáveis para doenças crônicas não-transmissíveis, ou seja, um elemento gerador de doenças que pode ser modificado a partir de uma mudança de hábitos. Saber escolher alimentos saudáveis, pobres em gorduras, sal, açúcares e conservantes e ricos em vitaminas, fibras e minerais, além disso, observar se o local aonde costuma se alimentar é seguro do ponto de vista higiênico-sanitário, previnem doenças e promovem a qualidade de vida.

vitaminas, minerais e fibras) e ser ainda uma fonte de prazer. Com atitudes realistas e respeitando nossos padrões culturais e preferências individuais, podemos eliminar maus hábitos, ajustar a quantidade e melhorar a qualidade da alimentação garantindo assim nosso bem-estar.



Uma alimentação saudável deve abastecer diariamente nosso organismo com quantidades adequadas de nutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras,

Você Sabia?

Mastigue bem os alimentos e aprenda a saboreá-los. A mastigação estimula o centro da saciedade localizado no cérebro, promovendo uma sensação de satisfação. Mas isso leva de 20 a 30 minutos para ocorrer. Portanto, evite comer muito rápido, para não continuar sentindo fome.

