



Alimentação no Verão



"Comer grande quantidade de alimentos gordurosos torna o processo digestivo mais lento e pode prejudicar o desempenho no trabalho"



Neste calor, não podemos descuidar da alimentação, fonte essencial para mantermos a mente e o corpo saudáveis. Uma boa dica é deixar os tentadores petiscos de lado e optar pela combinação de sucos e saladas, que evitam o mal-estar após as refeições em dias muito quentes e repõem a perda de água e de sais minerais.

Consuma à vontade folhas verdes e legumes (de preferência crus). Cuidado apenas com o

tempero das saladas: evite a maionese e os molhos prontos preferindo o azeite, o limão, o vinagre e os molhos a base de iogurte.

Apesar da mudança de rotina causada pelas férias, nesta época do ano, o calor estimula o consumo de alimentos e gelados, sendo um convite às saladas, frutas e sucos. Nesta época, preparações gordurosas como feijoada, chocolates quentes, fondues, suflês, frituras, etc, não são

muito bem vindas.

O importante é procurar comer sempre a cada três horas, independentemente de estar sentindo fome. Comer com frequência, não significa comer muito – a dica é manter as porções sempre pequenas.



Conservação dos Alimentos: os perigos!

Quanto à conservação dos alimentos, é importante que os eles sejam mantidos refrigerados e bem acondicionados em recipientes próprios já que as altas temperaturas podem acelerar sua

degradação, além de favorecer a proliferação de bactérias. No preparo, devemos estar atentos à lavagem adequada que deve ser feita com água tratada ou então fervida. Devemos ficar atentos ao

consumirmos alimentos em bares e quiosques à beira da praia locais onde muitas vezes esses cuidados são deixados de lado, seja por descuido ou pressa em atender aos clientes.



ALIMENTAÇÃO NO TRABALHO DEVE ACOMPANHAR ATITUDES SAUDÁVEIS



Alimentação no Trabalho

Atualmente, o corre-corre e o estresse da vida agitada que muitos trabalhadores levam fazem com que seja cada vez mais difícil adotar e manter hábitos alimentares saudáveis.

As pessoas que não possuem horários fixos para alimentar-se acabam por trocar as principais refeições por lanches rápidos do tipo fast food, ricos em calorias e gorduras, ou pelo consumo de guloseimas, refrigerantes e petiscos, durante todo o dia.

Para os trabalhadores que ficam várias horas sem comer ocorre uma diminuição da taxa de glicose sanguínea (hipoglicemia), que pode causar perda ou diminuição da concentração e da atenção. Além disso, pode causar irritabilidade, sonolência e tonturas.

O desempenho profissional está relacionado com a qualidade de vida. Uma alimentação equilibrada e uma boa noite de sono, associados à prática de exercícios físicos podem ajudar a melhorar o rendimento no trabalho.

Dicas que podem auxiliar na busca por uma alimentação equilibrada na rotina de trabalho:

No café da manhã: Procure ingerir alimentos como: pão integral, granola e mel que fornecem energia ao organismo. Inclua também frutas, pois são importantes fontes de fibras, vitaminas e minerais.

Lanches saudáveis para seu trabalho: barras de cereais de sabores variados, biscoitos integrais, sementes oleaginosas (nozes, castanha de caju, castanha, amêndoas e avelãs) e frutas secas. Se tiver geladeira no seu local de trabalho as opções são: iogurtes desnatados, frutas, sucos, chás e sanduíches naturais.

Na hora do almoço: Procure evitar as frituras e alimentos gordurosos, prefira as preparações cozidas, assadas, grelhadas ou



refogadas. Inicie as suas refeições por uma salada crua, temperada com azeite de oliva extra virgem, limão e uma erva de sua preferência.

Tempo para saborear: Procure saborear a comida e mastigar bem os alimentos. Comer em frente ao computador enquanto trabalha, dificulta o estímulo à saciedade e faz com que você coma mais sem perceber.

Ingestão de Líquidos: É essencial ingerir líquidos! Seja na forma de água, sucos e chás naturais para manter-se sempre hidratado.

Alimentos Prontos: É sempre bom lembrar que os alimentos industrializados devem ser evitados, por serem repletos de substâncias de difícil digestão.