



## Tempo de Folia

Número 27 - Fevereiro de 2012

O Carnaval está chegando e com as altas temperaturas do verão, a melhor saída é apostar em um cardápio com alimentos leves, refrescantes e que forneçam energia para o corpo. Afinal, é preciso muita saúde e disposição para encarar os dias de folia sem perder o pique.

O ideal é fazer uma refeição balanceada antes

de sair de casa e, se possível, levar alimentos leves – tais como barra de cereais, frutas ou oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas). Outra boa dica é manter-se hidratado. Os sucos principalmente os energéticos com opções de mistura de frutas, verduras e folhas verdes – são perfeitos! Além de darem mais

energia, ainda contribuem para manter a boa forma e são mais refrescantes nos dias mais quentes. Não podemos esquecer também da água mineral. E para depois da festa grandes aliados na reidratação são: as frutas, sucos e água de coco, pois são ricos em vitaminas e sais minerais.



### Alimentação no Verão



- \*Com o calor os alimentos podem estragar com mais facilidade. Procure manter frutas, verduras e carnes sob refrigeração;
- \*Observe as condições de higiene do local aonde for comer;
- \*Prefira alimentos leves, como saladas,

- carnes magras e sucos naturais. Use e abuse de frutas!
- \*Evite as massas, doces, carnes gordas, fast food e refrigerante;
- \*Já experimentou levar o lanche de casa? Tente palitos de legumes e sanduiches naturais. Mas

- cuidado com alimentos que estragam fácil, como a maionese. Coloque sempre em uma bolsa térmica;
- \*Antes de sair para praia tome um café da manhã reforçado e nutritivo.
- \*Estabeleça horários e evite comer fora de hora.

**A dupla "agito e alta temperatura" também provoca inibição na fome, por isso o indicado é consumir alimentos de fácil digestão como saladas, frutas, carnes magras e legumes.**





No calor e no agito – como no carnaval que se perde muita energia – é comum a transpiração em excesso, fazendo com que o corpo perca muita água e sais minerais. Por isso, os sucos energéticos e uma alimentação balanceadas são as melhores opções neste momento.

### Suco energético

- 1 xícara de uva Itália sem as sementes
- 3 kiwis
- 1 laranja lima descascada deixando a parte branca

### Suco de cenoura e beterraba

- 4 cenouras
- 1 beterraba, com as folhas verdes

### Suco energia

- 4 cenouras
- 1 maçã descascada
- 1 limão inteiro (polpa e casca)
- 2 laranjas
- 1 pedaço de gengibre.



### Macarrão integral colorido

#### Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  pacote de macarrão fusili (parafuso) integral
- $\frac{1}{2}$  cebola pequena picada
- 1 cenoura pequena ralada
- $\frac{1}{2}$  lata de ervilha
- 1 xícara de brócolis em pedaços
- 1 xícara de couve-flor em pedaços
- Uma pitada de sal



#### Modo de preparo:

Cozinhe a couve-flor e o brócolis no vapor e reserve. Refogue a cebola com um fio de azeite até dourar. Adicione a couve-flor, o brócolis, a cenoura e a ervilha. Cozinhe o macarrão em água fervente com uma pitada de sal até que fique al dente. Escorra e misture com os outros ingredientes.

## Cuidando da alimentação durante o trabalho

O recomendado é não ficar “beliscando” enquanto trabalha, principalmente quando os beliscos são as guloseimas. Por isso o ideal é comer a cada três horas, em um local adequado e não em frente ao computador, optando por refeições mais leves e saudáveis.

Lembre-se que é preciso ter saúde para conseguir trabalhar, um está ligado ao outro e é possível se adequar às exigências do mundo moderno

sem descuidar da saúde, aliando estas duas necessidades que são tão essenciais ao ser humano.

Algumas sugestões para você montar o seu cardápio:

**Alimentos que devem ser consumidos:** Produtos integrais; Vegetais folhosos; Frutas com casca ou bagaço; Carnes magras ou peixes e aves sem pele; Alimentos desnatados ou com baixo teor de gordura; Adoçante

artificial; Temperos Naturais e Óleos vegetais.

**Alimentos que devem ser evitados:** Alimentos ricos em carboidratos que contêm açúcar em sua composição; Gorduras: azeite de dende, banha, manteiga; Alimentos gordurosos; Carnes de boi gordas e de porco; Alimentos embutidos; Temperos prontos; Molhos prontos.



Aposte em frutas e muito líquido durante a Jornada de Trabalho