

## Dez decisões alimentares para 2013

---

### Página inicial

#### Dez decisões alimentares para 2013



O início do ano é muito dado a promessas várias. No caso da alimentação, é preferível pensar em decisões simples e fáceis de realizar ao longo de 2013 do que em grandes mudanças. E, se possível, que sejam promessas saborosas, fáceis de executar e económicas.

1. Fazer da água a principal bebida do dia, a acompanhar refeições e fora delas. A água permite hidratação correta sem excesso calórico, ajuda a regular a temperatura corporal, permite ótimo desempenho físico e intelectual, contribui para adequada regulação da pressão arterial e ainda uma pele sadia. Felizmente, Portugal possui uma enorme variedade de águas que importa conhecer.
2. Começar as refeições principais com uma sopa de hortícolas, que em alguns casos se pode até transformar na refeição principal com a adição de leguminosas (feijão, grão, ervilhas), carne ou peixe. A sopa é, em Portugal, uma das principais fontes de hortícolas, produtos ricos em substâncias protetoras e em fibra, essencial ao bom funcionamento intestinal, saciedade e regulação da gordura ingerida.
3. Inclua leite e lacticínios nas pequenas refeições ao longo do dia. Apenas um copo de leite possui cerca de 28 % do cálcio necessário por dia para um adulto, 24 % da Vitamina D, 22% do fósforo...ou seja, o leite é um super alimento de baixo custo e facilmente disponível de manhã ou em qualquer hora do dia.
4. Escolha pão de qualidade nas pequenas refeições ou a acompanhar o almoço ou o jantar. O pão, de preferência de mistura, é fonte importante de energia, vitaminas e fibra. Ao contrário da maioria das bolachas, croissants e outros produtos de pastelaria, o pão possui valores reduzidos ou nulos de gordura e açúcar, o que deveria fazer dele o alimento central das pequenas refeições ao longo do dia.
5. Invista nas suas capacidades culinárias. Encontre espaço e tempo para melhorar a sua capacidade de preparar refeições saborosas e nutricionalmente equilibradas. Ao longo do mês tente encontrar novas receitas que integrem produtos vegetais, equilíbrio nutricional, sabor e rapidez. Depois de testadas e se resultarem, guarde esse precioso conhecimento. É um investimento decisivo para a sua saúde e para a sua família.
6. Tente fazer compras de proximidade. Ajude a sua comunidade local, conheça quem lhe vende, estimule para que estejam à venda produtos de que gosta, compre alimentos frescos, leve sacos de casa, ajude o meio ambiente e não utilize o carro. Faça, ainda, exercício moderado nestes percursos.
7. Não se esqueça de levar fruta consigo quando sai de casa. Ótima opção, prática e económica em qualquer altura do dia. Durante a manhã e a meio da tarde é um excelente motivo para fazer uma pausa, repor energias e recomeçar o trabalho com nova motivação e empenho.
8. Aproveite para experimentar novos sabores e atividades, como uma pequena plantação de ervas aromáticas, num pequeno terreno ou até mesmo em casa em vasos. Além de poupar algum dinheiro, pode proporcionar momentos de descontração e divertimento em família. O uso destas ervas, permite, ainda, reduzir o sal que adiciona na confecção dos alimentos e manter um sabor agradável. Experimente colocar hortelã na sopa de legumes.
9. A alimentação saudável, um peso adequado e atividade física estão interligados. Trinta minutos por dia de caminhada vigorosa podem significar, com treino - 3000 passos, contribuindo para a redução da pressão arterial, do colesterol e bem-estar mental. Este percurso pode ser realizado a caminho do emprego, ao almoço (15 minutos para cada lado) ou ao final da tarde quando vai comprar produtos hortícolas ou fruta fresca numa loja de proximidade.
10. Por fim, desconfie de soluções milagrosas para comer de forma equilibrada ou perder peso em pouco tempo e sem esforço. Veja a alimentação saudável e a atividade física como um investimento a médio prazo em si e na sua família. Tente juntar prazer à mesa, equilíbrio nutricional e companhia dos que gosta. Exigirá tempo, paciência e aprendizagem como tudo o que realmente vale a pena na vida.

