

VIP PROMOÇÃO
R\$ 997,00
Fundo em até 12 meses sem juros através do cartão de crédito RACCÓ

- ✓ R\$ 1.000 em produtos
- ✓ 30% de ganho de bônus
- ✓ 500 PONTOS de bônus de bônus
- ✓ 500 PONTOS de qualificação
- ✓ O ganho pago no cartão em 5 meses até de R\$ 100,00 (R\$ 20,00 em cada mês)
- ✓ Sem taxa com pontos pessoais

Menu...

MODA

ESTÉTICA / BELEZA

DR ANIMAL

CIDADE

CIÉ

Você está aqui: [Home](#) Publicações

Publicações

Curtir 0

Tweet



Partilhar



Como se alimentar de forma saudável no inverno

Alimentos recomendados para saciar a fome e não resultar no aumento de peso.

23 de julho de 2018

Por: JCC / Visual Press Ass. de Com

NUTRIÇÃO

Esta é a época do ano em que, normalmente, as pessoas costumam comer mais. Isso acontece porque durante o frio o organismo aumenta o gasto calórico para manter estável a temperatura do corpo. Para equilibrar esta equação, pede-se um maior consumo de alimentos. E é justamente por este motivo que nos dias mais frios é preciso redobrar os cuidados com a alimentação.



Existem algumas recomendações sobre o consumo de alimentos saudáveis para saciar a fome com qualidade e sabor e, ao mesmo tempo, manter a saúde. As dicas são de Jyana Gomes Morais Campos, coordenadora do setor de nutrição da Fundação Pró-Rim e da nutricionista Jorgiane da Cunha de Oliveira.

“A alimentação desregrada pode prejudicar a saúde, além de causar obesidade. Mas é possível se alimentar de forma saudável sem abrir mão do sabor”, alerta Jyana.

Segundo ela, refeições hipercalóricas (com molhos gordurosos e frituras), além de influenciar no ganho de peso, também podem resultar no aparecimento de doenças crônicas como diabetes e hipertensão, em longo prazo.

Planejamento garante o compromisso com a saúde

Se alimentar de forma correta muitas vezes é mais fácil do que se imagina. Planejamento alimentar é a palavra de ordem!

“Programar as refeições da semana e ter em casa alimentos *in natura*, facilita bastante na hora de fazer boas escolhas”, explica.



A primeira dica é ter sempre frutas e verduras à disposição. Outro ponto importante, segundo a nutricionista Jyana, é na hora de fazer o prato: uma refeição com vários nutrientes tem

que apresentar um mix colorido, de preferência com no mínimo cinco cores.

“Uma fruteira colorida aguça o apetite. Evite condimentos industrializados. Use e abuse dos temperos naturais como cebola, alho, orégano, salsa e cebolinha verde, entre outros. Além de deixar os alimentos mais gostosos e cheirosos, eles enfeitam as receitas”, explica.

Para completar as orientações, Jorgiane indica a utilização de gorduras consideradas boas que podem ser encontradas nas sementes oleaginosas como castanhas, nozes, avelãs, além das frutas secas e do abacate.

Faça substituições saudáveis

No inverno uma ótima pedida são os caldos e sopas. Para ficar ainda mais saudável, a nutricionista sugere a substituição do arroz comum pelo integral.

“É importante evitar o consumo de alimentos muito refinados como farinha branca e doces. Consuma alimentos integrais com maior regularidade, como pães e massas. No friozinho, é muito comum que se abuse de massas, então escolha bem o molho. Evite o branco por ser muito calórico e dê preferência ao de tomate simples. O queijo também é indispensável como acompanhamento do prato. Neste caso, prefira muçarela, que entre os queijos amarelos é o mais magro”, destaca.

Para não abrir mão do delicioso chocolate quente no inverno, Jorgiane recomenda substituir o achocolatado pelo cacau e alerta também para a necessidade de hidratação. “Em dias frios, é muito comum que as pessoas se esqueçam de tomar água. Os chás são ótimas e excelentes bebidas capazes de aumentar a sensação de saciedade, principalmente quando ingeridos após as refeições”.

Agora, para quem não abre mão de consumir o chocolate, é preferível escolher o mais amargo, que contém menos calorias e até faz bem para a saúde.

As nutricionistas ressaltam que a refeição pode ser um momento especial e prazeroso. “Não precisamos abolir nada. Claro que tudo é uma questão de bom senso. Não existe alimento totalmente vilão e nem 100% ‘mocinho’. Precisamos

sim, controlar a frequência de comidas que nos fornecem muita gordura saturada, como é o caso das frituras. Não farão mal, se consumidos esporadicamente”, esclarece Jyana.

(Foto: Divulgação)

Curtir 0

Tweet



Partilhar



Posts relacionados



NUTRIÇÃO

15 alimentos antioxidantes para limpar o organismo

de 02/08/2018



NUTRIÇÃO

Estudos mostram que uma dieta rica em nozes ajudar na fertilidade

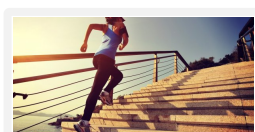
de 24/07/2018



NUTRIÇÃO

Suplementos alimentares ganham regulamentação inédita

de 18/07/2018



NUTRIÇÃO

Subir escada é bom para