

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Almoço equilibrado fora de casa

Os estilos de vida têm sofrido mudanças significativas, devido às alterações sociais, económicas, culturais e ambientais.

As mudanças têm contribuído para o crescimento e generalização do consumo de alimentos e refeições fora de casa.

O peso dos hábitos alimentares e das escolhas alimentares são fatores determinantes do estado de saúde e da qualidade de vida das populações.

SEGUEM-SE ALGUNS CONSELHOS QUE AJUDAM A ESCOLHER AS SUAS REFEIÇÕES FORA DE CASA:

NUMA OPÇÃO MAIS PRÁTICA

Por exemplo, numa SANDE ter em atenção alguns aspetos:

- ✓ Preferir um tipo de pão de farinha menos refinada, exemplo pão de mistura, integral ou de cereais;
- ✓ Evitar barrar o pão com manteiga ou maionese;
- ✓ Selecionar, por exemplo, queijo fresco, frango/peru grelhado, carne assada, ovo cozido, atum ou outra conserva de peixe, queijo magro ou fiambre de aves para o recheio;
- ✓ Incluir hortícolas como alface, tomate, cenoura, rúcula, entre outros;
- ✓ Preferir uma opção sem molhos;
- ✓ Acompanhar com uma sopa ou salada, em substituição das batatas fritas.

E ainda:

- ✓ Evitar as opções fritas (rissóis, croquetes);
- ✓ Como sobremesa optar por fruta fresca e não por produtos de pastelaria.



NUMA OPÇÃO MAIS TRADICIONAL

- ✓ Optar por iniciar a refeição com uma sopa e evitar as entradas de fritos e salgados (rissóis, croquetes, pasteis de bacalhau, presunto);
- ✓ Ter espírito crítico no momento da escolha do prato principal;
- ✓ Preferir grelhados, cozidos, assados, ou estufados (com pouca gordura) em detrimento da fritura – por exemplo solicitar arroz em vez de batata frita, solicitar que seja grelhado em vez de frito;
- ✓ Ter em atenção os molhos de adição;
- ✓ Incluir hortícolas no prato;
- ✓ Terminar a refeição com fruta fresca em substituição de uma sobremesa doce.



- ✓ Evitar refrigerantes e bebidas gaseificadas;
- ✓ Evitar bebidas alcoólicas;
- ✓ Optar por água, água aromatizada, limonada e sumos de fruta, sem adição de açúcar.



Se a dose individual for exagerada pode dividir com outra pessoa ou levar para casa, e, assim, evitar desperdício alimentar.

