

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 154/ 4 a 10 de maio de 2020

Sugestões de almoços em forma de marmíta

Gradualmente vamos retomando a normalidade, com o regresso ao local de trabalho para muitos de nós. Para nossa proteção são várias as medidas de segurança que vão fazer parte do nosso dia-a-dia, pelo que é de extrema importância seguirmos todas as orientações da DGS.

Como contributo para auxiliar neste regresso ao trabalho, esta semana sugerimos algumas dicas na preparação das marmítas que, em tempos de crise pandémica são uma alternativa viável para a realização de refeições.

1. Embalagem correta

O acondicionamento da refeição é fundamental para a manutenção da qualidade dos alimentos. É importante verificarmos se os recipientes são adequados, dado que existem muitos que não são apropriados para aquecer no micro-ondas ou para conservação em ambiente refrigerado. O vidro é sempre mais seguro de utilizar, pois tem uma elevada resistência térmica, não absorve cores nem cheiros. É ainda mais seguro do ponto de vista de contaminação microbológica, ao contrário do plástico.

2. Alimentação variada

Tendencialmente acabamos por repetir a preparação de alguns pratos, tornando a alimentação monótona. Opte por utilizar outras massas ou outros tipos de arroz na confeção, alterne a batata normal com a batata-doce e experimente fazer mandioca ou quinoa. Aproveite as gorduras saudáveis na confeção dos alimentos, tais como o azeite extra-virgem, o abacate, os frutos oleaginosos ou as sementes de linhaça.

3. Proporções adequadas

As marmítas são sempre uma boa opção para levar para o local de trabalho. No entanto, a sua preparação requer especial atenção nas quantidades certas para a pessoa, evitando, por um lado, a falta de comida e a procura de outros alimentos e, por outro, o excesso de comida que poderá exceder as nossas necessidades energéticas ou provocar desperdício de alimentos.

Uma forma de controlar as quantidades necessárias passa por colocar a refeição no prato e só depois colocá-la na marmíta, nunca esquecendo que uma das metades do prato deve ser para os hortícolas e a outra metade para os hidratos e a proteína.



4. Colocação dos alimentos

A disposição dos alimentos é importante para que não haja perda das propriedades organoléticas. Coloque no fundo os alimentos mais aguados ou com molhos, no meio os alimentos mais densos e no topo os hortícolas folhosos.

5. Preparar tudo no mesmo dia

Planeie a marmíta com antecedência respeitando sempre a durabilidade das refeições (entre 3 a 4 dias) e evite o desperdício alimentar. E por fim, torne as suas marmítas apelativas, através da cor e da disposição dos legumes e vegetais.

