



Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA ANDREIA OLIVEIRA
Céd. N.º 2463N





NUTRIADVISOR



COMO CHEGAR AO VERÃO COM MAIS SAÚDE

- *E em forma*

DICAS PARA COMPRAS INTELIGENTES

- *As boas escolhas começam no supermercado*

RECEITA

*Sticks de kiwi, chocolate, amêndoa
e coco*

EDIÇÃO

Abril de 2022

Como chegar ao verão com mais saúde

— *E em forma.*



Andreia Oliveira
Nutricionista

Pequenas medidas, feitas de forma consistente, podem ajudá-lo a ter um estilo de vida mais saudável.

No mês em que se assinala o **Dia Mundial da Saúde** deixamos algumas dicas para que chegue ao verão na sua melhor versão.

Cuidado com as calorias líquidas!

Com a chegada do tempo mais quente torna-se mais comum o consumo de bebidas mais frescas, mas não esqueça que bebidas com álcool, refrigerantes ou até néctares apenas incrementam um consumo de energia extra que se não for gasta pode favorecer o aumento de peso, massa gorda e distensão abdominal.

Evite petiscar, sobretudo alimentos ricos em açúcar e gordura!

O hábito de petiscar pode incrementar a energia consumida diariamente. Mantenha os snacks, tais como bolachas, batatas fritas ou chocolates **longe da secretária do trabalho, do sofá, do carro ou até da cama**. Para além de serem viciantes e potenciarem um maior consumo, estes alimentos promovem um aporte elevado de açúcares e gorduras na alimentação, que podem atrasar os seus objetivos de tonificação e de saúde.

Hidrate-se!

Uma boa hidratação é fundamental para a saúde, para além de garantir um melhor desempenho desportivo, em comparação com pessoas desidratadas, é fundamental para a saúde, uma pele bem tonificada e com boa elasticidade.



O mais importante é que se sinta bem e com saúde.

Mastigue lentamente todos os alimentos.

Na correria do dia-a-dia é compreensível que estejamos habituados a almoçar em pouco tempo, mas faça por mastigar corretamente e devagar. Este cuidado melhora a digestão e permite que o nosso cérebro receba a informação que estamos saciados, que é algo que demora algum tempo. Quantas vezes comemos demasiado rápido e em grande quantidade e só mais tarde percebemos uma enorme sensação de enfiamento? **Se mastigar devagar o seu cérebro consegue sinalizar que já atingiu o nível de saciedade pretendido** e fazer com que pare de comer mais cedo.

Planeie as suas refeições atempadamente e leia os rótulos.

Qualquer pessoa está suscetível a fazer uma escolha menos saudável quando está motivada pela fome, pela falta de tempo, pela falta de opção. Não se permita cair nesse erro. Organize e planeie as suas refeições e lanches para não ficar dependente de snacks ou refeições rápidas, nada saudáveis. Saiba também o que está a comer. Leia a informação nutricional, consulte os valores de energia total por porção ou por 100g ou 100ml, bem como a lista de ingredientes.

Lembre-se: Os ingredientes **que aparecerem em primeiro na lista correspondem aos que têm maior presença** naquele alimento.

Dicas para compras inteligentes

- As boas escolhas começam no supermercado

O momento das compras pode ser um **momento decisivo** para se ter ou não uma alimentação saudável, uma vez que a disponibilidade de alimentos que temos em casa vai ser, em grande parte, responsável pelo tipo de alimentação que fazemos. Fazer escolhas conscientes, saudáveis e ajustadas às suas necessidades são a chave para uma melhor alimentação.

Por isso, sugerimos algumas **dicas para que faça compras inteligentes:**

1. **Faça uma lista de compras** para diminuir as compras por impulso e para garantir que tem opções ajustadas para as refeições da semana. Aproveite promoções para comprar alimentos saudáveis. Alimentos secos e congelados, normalmente, com maior durabilidade podem ser comprados em maior quantidade, caso o desconto justifique.

Por outro lado, fuja de promoções em **alimentos pouco saudáveis**. Independentemente de poderem ter um preço apelativo perceba se se tratam de alimentos que não contribuem para uma boa saúde, que sejam nutricionalmente desajustados e/ou que possam contribuir para o ganho de peso e aumento da massa gorda corporal. Faça destes alimentos exceções pontuais.

2. Estudos mostram que **há uma tendência de compra maior quando estamos motivados pela fome**, assim como temos mais facilidade em comprar alimentos extremamente calóricos, ricos em gordura, açúcar e sal e pobres nutricionalmente.



As escolhas que faz no supermercado determinam as opções que tem disponíveis em casa e para levar para o trabalho.

3. **Não faça compras com pressa**, uma vez que há maior propensão para diminuir o critério na escolha e seleção dos alimentos que compramos. **Consulte rótulos**. Compare valores de energia, gordura, açúcares, fibra e proteína, por exemplo, para decidir entre várias opções disponíveis. Tome especial atenção a alimentos colocados em locais estratégicos para potenciar a compra, tal como na entrada do supermercado, no nível da nossa visão ou na caixa do supermercado.

Em suma, não permita que as estratégias de *marketing* alimentar, que incidem na promoção de alimentos pouco saudáveis, lhe alterem as opções de consumo. Numa fase da Páscoa em que os produtos açucarados dominam as principais secções dos supermercados **procure alternativas mais saudáveis**. Já pensou trocar as tradicionais amêndoas de chocolate por fruta com amêndoa, chocolate negro e coco? Ou fazer em casa amêndoas com fios de calda de chocolate negro?

Já sabe, o mais importante é cuidarmos da nossa saúde e da saúde daqueles que mais gostamos!

Receita: Sticks de kiwi com amêndoa, chocolate e coco

Ingredientes:

- 3 Kiwis
- 4 Quadrados de chocolate negro +70%
- Amêndoa picada q.b
- Coco ralado q.b
- 2 C. de sopa de bebida vegetal ou leite magro q.b
- magro q.b



Sugestão de apresentação.

Procedimento:

1. Descasque, divida os kiwis em partes iguais e reserve.
2. Derreta o chocolate negro com a bebida vegetal ou leite magro no microondas ou em banho-maria.
3. Entretanto coloque um pau de gelado em cada metade do kiwi. Mergulhe as metades do kiwi no chocolate ainda quente e polvilhe com amêndoa picada ou coco ralado.
4. Deixe arrefecer até solidificar o chocolate e sirva de imediato.

Boa Páscoa!

NUTRICIONISTA ANDREIA OLIVEIRA
Céd. N.º 2463N

