

SIPAT 2021

SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO

ALIMENTE-SE DE SAÚDE

QUAL É A QUANTIDADE DE UMA PORÇÃO?

USE ESTE GUIA ÚTIL PARA AJUDÁ-LO A CALCULAR A QUANTIDADE DE UMA PORÇÃO.



GRÃOS

Uma xícara de arroz (236 ml) = o tamanho do seu punho



PROTEÍNA

Uma porção de 90g de carne = o tamanho da palma da sua mão



LATICÍNIOS

30 G de queijo (1 oz) = o tamanho do seu polegar, da base à ponta do dedo



MANTEIGA/ÓLEO

5 ml de manteiga ou óleo = a ponta do seu polegar



VEGETAIS

Uma porção de 2 xícaras de salada (473 ml) = duas mãos em conchas juntas



FRUTAS

1 Pedaco médio de fruta = o tamanho do seu punho

SIPAT 2021

SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO

FOQUE EM COMIDA DE VERDADE

Você sabia?

Alimentos naturais, não processados, tais como frutas e legumes, contêm o equilíbrio perfeito de nutrientes e antioxidantes para ajudar a mantê-lo satisfeito e energizado durante todo o dia.

Uma variedade de frutas e legumes coloridos também pode ajudar a proteger contra doenças cardíacas, certos tipos de câncer, bem como proteger contra catarata e degeneração macular, duas causas comuns de perda de visão.

Tente usar essas dicas para acrescentar mais frutas e vegetais ao seu dia: Mantenha as frutas ao alcance dos seus olhos. Dessa maneira, será mais provável que você coma uma fruta.

Coma um pouco desses alimentos em todas as refeições, todos os dias. Tente encher metade do seu prato com vegetais ou frutas em todas as refeições. Experimente algo novo.

Variedade é a chave para uma dieta saudável. Saia da rotina e experimente novas frutas e vegetais - inclua vegetais de folhas verde escuro em sua dieta; frutas e vegetais amarelos, laranjas e vermelhos; tomates cozidos; e frutas cítricas.

**ESSA É UMA JORNADA MUITO
PESSOAL,**

ACREDITE EM VOCÊ E FAÇA

USE OS LANCHES A SEU FAVOR

Os prós:

fazer lanches entre as refeições pode ajudar a manter bons níveis de glicose e insulina no sangue, melhorando a sua concentração e os níveis de energia. Também é uma boa oportunidade para reforçar a ingestão de nutrientes e melhorar o humor.

Os contras:

escolher um lanche não saudável e comer no piloto automático podem facilmente sabotar seus esforços de perda de peso.

Mantenha uma opção de lanche saudável à disposição para que, quando a fome bater, você consiga ignorar as máquinas de venda de bebidas e salgadinhos ou a torta gigante encarando você no balcão do café. Se você não estiver realmente com fome, pule o lanche e espere pela próxima refeição.



SINTA-SE SACIADO POR MAIS TEMPO

O seu estômago é do tamanho do seu punho. Portanto, lembre-se de abastecê-lo com alimentos que manterão você satisfeito. Alguns alimentos pequenos, como uma barra de chocolate, contêm um nível alto de calorias e poucos nutrientes, e não manterão você saciado por muito tempo. Experimente trocar esse tipo de alimento por um pedaço de fruta, uma fatia de pão integral, abacate, um ovo cozido ou um punhado de castanhas e frutas secas. Esses alimentos não são apenas mais ricos em nutrientes, mas também contêm o equilíbrio certo de gorduras saudáveis, proteínas e carboidratos complexos que o manterão satisfeito e fornecerão um suprimento balanceado de energia, além de contribuir para manter o metabolismo saudável.

DICAS PARA COMER COM CONSCIÊNCIA

1. Coma sem distrações; se costuma comer em frente à TV, dirigindo, navegando nas redes sociais, trabalhando e até mesmo caminhando, você não dá toda atenção ao seu alimento e, portanto, não "ouvirá" o seu organismo dizer "estou satisfeito".
2. Faça uma pausa de dois minutos no meio da refeição; largue o garfo, a colher, olhe para a sua comida e pense no quanto mais você realmente precisa comer para ficar satisfeito.
3. Deixe um pouco da comida que você não precisa - faça um pausa e pense se deve ou não continuar comendo, e não se sinta mal se deixar um pouco de comida no prato (você pode guardar para depois).
4. Não espere até ficar faminto; um dos segredos para comer conscientemente é evitar a fome excessiva. Se você estiver "faminto", a possibilidade de comer mais e de escolher alimentos pouco saudáveis será maior. Tente manter alguns lanches saudáveis ao alcance das mãos, como uma fruta fresca, para ajudar a matar a fome entre as refeições.

MUDE A ROTINA DA SUA ALIMENTAÇÃO

É importante pensar nos horários e na qualidade de suas refeições quando a sua rotina for interrompida por muitas horas de atividade ou falta de sono. O desequilíbrio do seu relógio biológico e os horários irregulares das refeições podem causar problemas em sua saúde.

Planeje as suas refeições para ajudá-lo a se manter alerta no trabalho.

DICAS ÚTEIS...

Faça refeições e lanches pequenos e leves em vez de refeições e lanches pesados e grandes. É menos provável que refeições pequenas afetem o estado de alerta e provoquem sonolência. Uma refeição pesada pode ser mais difícil de digerir e pode interferir no seu sono quando você precisar dele.

Fazer as suas próprias refeições congeladas com antecedência é uma ótima maneira de se manter preparado.

Evite alimentos com grande quantidade de açúcar, como doces e chocolate, que fornecem um reforço de energia em curto prazo, seguido por uma queda nos níveis de energia que podem fazer você se sentir sonolento. Em vez disso, prefira os alimentos com baixos níveis glicêmicos, como frutas e legumes frescos, que fornecem um suprimento constante de energia.

SIPAT 2021

SEMANA INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DO TRABALHO

ALIMENTE-SE BEM, DURMA BEM

Não dormir o suficiente pode causar alterações em hormônios como a grelina (que aumenta o apetite) e a leptina (que nos informa quando estamos satisfeitos).

Se você não dormir bem ou por um tempo suficiente, é mais provável que sinta muita vontade de comer lanches no dia seguinte e que a sua força de vontade seja enfraquecida... portanto, também será mais provável que você acabe sucumbindo.

Com o tempo, esse ciclo pode causar ganho de peso. Faça do sono uma prioridade para manter seus hábitos alimentares saudáveis nos trilhos.

Para melhorar as suas chances de ter uma boa noite de sono:

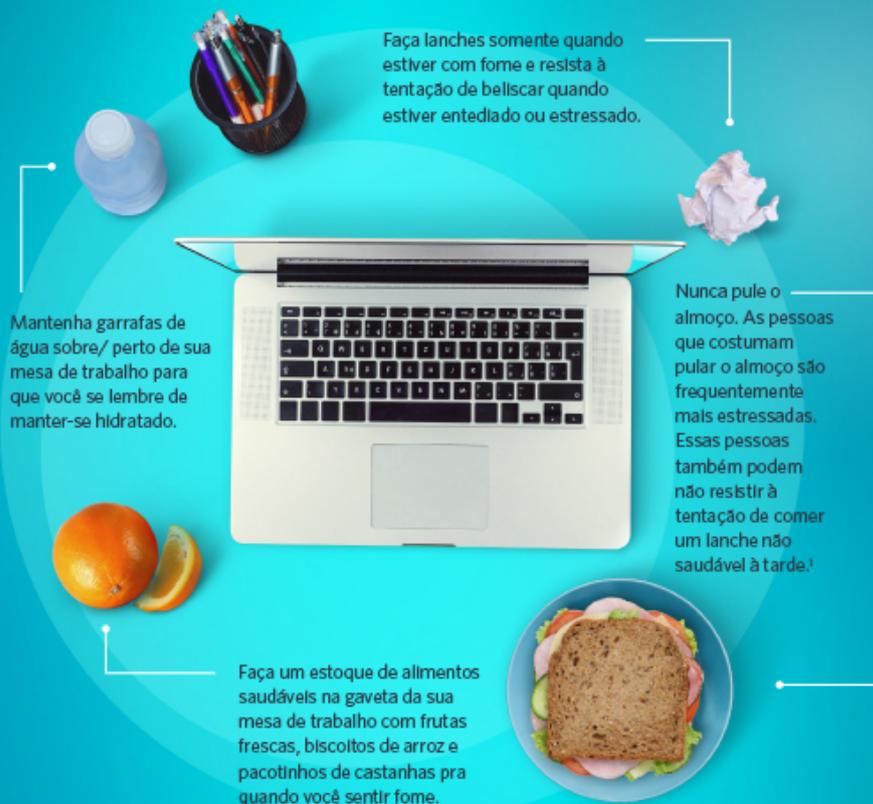
Evite fazer refeições ou lanches muito pesados perto da hora de dormir;

Limite a sua exposição à luz artificial;

Preste atenção na sua ingestão de cafeína.

RESISTA À TENTAÇÃO DOS ALIMENTOS EM SEU LOCAL DE TRABALHO

MUDE O SEU ESPAÇO DE TRABALHO TRANSFORMANDO-O EM UM LOCAL QUE INCENTIVE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, EM VEZ DE UM LUGAR DE TENTAÇÃO.



NÃO PASSE FOME

Você sabia que...

Se passar fome, é provável que você perca massa muscular magra e não gordura. E como seu organismo retém gordura para preservar energia, assim que você voltar aos antigos hábitos alimentares, o peso rapidamente voltará a subir porque a perda de músculos significa que o metabolismo está mais lento.

Então, não passe fome, mas coma **MAIS** alimentos integrais e **MENOS** alimentos processados (incluindo açúcar) para melhorar a saúde e perder peso de maneira sustentável.

EVITE A QUEDA DE ENERGIA À TARDE



AS SUAS ESCOLHAS SOBRE O QUE COMER NO ALMOÇO E QUANDO ALMOÇAR PODEM FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA EM SEUS NÍVEIS DE ENERGIA.



ESTABELEÇA A META DE ALMOÇAR:

CEDO O SUFICIENTE PARA EVITAR QUE VOCÊ FIQUE EXCESSIVAMENTE FAMINTO. ATRASAR O ALMOÇO ATÉ SE SENTIR MORTO DE FOME PODE FAZER COM QUE VOCÊ FIQUE TENTADO POR OPÇÕES MENOS SAUDÁVEIS!

COMO REGRA GERAL, FAÇA O SEU ALMOÇO COM:

GRÃOS NUTRITIVOS:

Preze os grãos integrais, como pão integral, quinoa, arroz integral e batata doce, que o manterão saciado e fornecerão energia para o seu corpo e cérebro durante toda a tarde.

O PODER DA PROTEÍNA

Uma porção de proteína magra, como peito de frango ou um ovo cozido, ajudará você a se manter satisfeito por mais tempo e equilibrará a vontade de beliscar à tarde.

VEGETAIS VARIADOS

Tente incluir outras folhas verdes em seu sanduíche ou use salsa ou cenoura para fazer uma sopa.

GORDURAS SAUDÁVEIS

Inclua gorduras nutritivas em sua dieta diária para obter ácidos graxos essenciais que são ótimos para o seu cérebro, pele e bem-estar geral. As fontes de gorduras saudáveis incluem: abacate, castanhas, sementes e azeite extra virgem.



ALIMENTAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS



ANTES DE IR FAZER EXERCÍCIOS

Exercícios matinais de baixa a média intensidade, como caminhar, andar em ritmo acelerado, andar de bicicleta ou fazer ioga, não requerem tanto combustível.

Hidrate-se e faça um lanche leve, como um pedaço de fruta, cerca de 15 a 30 minutos antes de começar para ter energia suficiente, sem comer demais, e compensar o jejum noturno.

Quando sentir fome após o exercício, tome um café da manhã rico em proteínas e carboidratos nutritivos para ajudá-lo a se sentir satisfeito e auxiliar na recuperação dos músculos.

Se você costuma fazer exercícios depois do trabalho, fazer uma refeição 2 a 3 horas antes pode ajudá-lo a fazer exercícios mais intensos sem interferir em sua digestão.

Se estiver com fome, faça um pequeno lanche 15 a 30 minutos antes do exercício para aumentar o seu nível de energia.

APÓS A ATIVIDADE FÍSICA



A coisa mais importante após a atividade física é se reidratar com água. A menos que você participe de um evento de resistência ou faça muito mais de uma hora de exercícios por vez, ou em climas muito quentes, não há necessidade de tomar bebidas energéticas ou isotônicos.

Embora esse tipo de bebida forneça eletrólitos, eles frequentemente também contém muitas calorias desnecessárias, açúcares e/ou adoçantes artificiais.

Outra armadilha mental a ser evitada é se recompensar por uma boa sessão de exercícios com lanches desnecessários, já que isso pode facilmente anular os efeitos do exercício.

Não coma se não estiver com fome e quando comer, prefira uma porção de tamanho normal
Experimente:

Uma vitamina com uma fruta fresca e iogurte/leite é excelente para tomar após a prática de exercícios. E um punhado de espinafre fresco ou algumas nozes acrescentam nutrição extra.

Referencias

Ogden, J. et al. (2013). Distraction, the desire to eat and food intake. towards an expanded model of mindless eating. *Appetite*, Mar. 62(1) pp. 119-126.

American Dietetic Association (2010). Smart snacking for adults and teens. Available from: <https://wellness.ucsd.edu/studenthealth/Documents/nutrition/smartsnacking.pdf>

Ello-Martin, J. A., Ledikwe, J. H. and Rolls, B. J. (2005). The influence of food portion size and energy density on energy intake: implications for weight management. *American Journal of Clinical Nutrition*, July 82(1) pp. 236S-241S.

Lowden, A. et al. (2010). Eating and shift work - effects on habits, metabolism and performance. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, Vol. 36(2), pp.150-162.

Rolfes, S.R., Pinna K. and Whitney, E. (2006). Understanding normal and clinical nutrition. 7th ed. United States: Thompson Wadsworth.

Stiegler, P. and Cunliffe, A. (2006). The role of diet and exercise for the maintenance of fat-free mass and resting metabolic rate during weight loss. *Sports Medicine*, 36(3) pp. 239-262.

Katz, D. L and Meller, S. (2014). Can we say what diet is best for health? *Annual Review of Public Health*, vol.35 pp. 83-103.

Kirwan, J. P., O’Gorman, D. and Evans, W. J. (1998). A moderate glycemic meal before exercise can enhance performance. *Journal of Applied Physiology*, Vol. 84(1) pp. 53-59.

Eat Right Academy of Nutrition and Dietetics (2014). how to fuel your workout. Available from: <http://www.eatright.org/resource/fitness/exercise/exercise-nutrition/how-to-fuel-your-workout>.