

ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA

No ritmo de vida atual, comer fora de fora já se tornou habitual. No entanto, isto não é motivo para descuidar da alimentação.

DICAS PARA SE ALIMENTAR FORA DE CASA

- 1) A escolha do restaurante é um essencial. Prefira ambientes seguros, evitando o perigo da intoxicação.
- 2) Evite pratos de aparência cremosa, como os suflês, crepes, maionese e tortas, pois costumam incluir doses extras de manteiga, cremes e gorduras.
- 3) Se for comer massas, prefira massas simples, como: alho e óleo, ao sugo, com verduras e/ou ervas.
- 4) Prefira preparações cozidas, grelhadas ou assadas. Evite carnes gordurosas (costela, picanha, contrafilé, cupim) ou ao molho.



5) Para melhorar o valor nutritivo do seu prato, consuma sempre saladas e legumes. Alguns devem ser consumidos com moderação, como batata, mandioca e cará.

6) Substitua o café por um chá após a refeição. Se sentir necessidade do café, consuma duas horas após a refeição. O café tem algumas propriedades que "roubam" o cálcio e ferro da alimentação.

7) Resista à sobremesa. Doces aumentam o valor calórico da refeição, e acidificam o sistema, dificultando a digestão e a assimilação de nutrientes. Prefira comer frutas após as refeições.

8) Evite o excesso de líquidos durante as refeições, principalmente refrigerantes.

