

Alimentação Saudável

Etapa (II)

Café da Manhã



Alimentação Saudável - Etapa (II)

Desjejum reforçado para a sua saúde

Nesta etapa vamos focar no café da manhã. Deixar de fazer um bom desjejum por pressa, falta de apetite ou para cortar calorias, **É UM ERRO**. Um bom desjejum ajuda a:

- Combater o colesterol alto; diminuir a resistência à insulina; melhorar o desempenho intelectual e minimizar os impulsos para comer guloseimas;
- Reforçar a ingestão de nutrientes como fibras, proteínas, vitaminas e minerais;
- Reduzir o peso diminuindo o que come em outras refeições;
- Melhorar sua capacidade para o trabalho, o exercício e as atividades pela manhã.

Mantenha as porções em tamanho moderado, com um total de 300 a 400 calorias. Escolha alimentos frescos e integrais. Evite: panquecas, bacon, salsicha, e frios que contêm grande quantidade de sódio e/ou gorduras saturadas e/ou açúcares. Reduza ou elimine: laticínios integrais, batatas, carnes, pães com farinha refinada, alimentos com açúcar e frituras.

Prato de desjejum saudável

Um desjejum saudável inclui alimentos de três grupos: proteínas magras, carboidratos de grãos integrais e frutas. A maioria das pessoas deixa verduras e legumes para outras refeições, por isso as proporções no café da manhã são diferentes do prato saudável de outras refeições. Divida o prato em três partes iguais de:

- Proteínas (omelete de clara de ovos, queijo magro, iogurte sem gordura, sementes e castanhas);
- Frutas (laranjas, frutas vermelhas, maçã, pera, banana e outras);
- Amido (pão integral, aveia integral).

Não fazem parte do cardápio: bacon, salsichas, linguiças, carnes processadas (como os frios) porque têm alto conteúdo de sódio e gorduras saturadas e estão ligadas a risco de doença cardíaca, diabetes, câncer no colo retal, doença arterial e morte precoce.

Se não for adepto ou não desejar um bom café da manhã, coma alimentos dos três grupos em porções menores. Se preferir coma um pouco dos restos do dia anterior.



Fixando metas para o sucesso do desjejum

Consulte no diário o que tem comido no desjejum. Tem o formato acima descrito? Algo não fez parte do café da manhã? Tem uma rotina no café da manhã? Anote no diário.

Ao comparar, você encontra alimentos dos três grupos? Quer tomar o café em casa ao invés de na padaria ou comer mais frutas ou mudar algo? Seja específico e realista ao definir metas e planejar como atingi-las. Pense nas mudanças para o café da manhã em casa. Vai se atrasar para o trabalho? Pode acordar mais cedo ou ganhar tempo durante seu dia? Tenha alimentos saudáveis, fáceis de preparar e consumir, como: queijo ou iogurte magros, cereais integrais, sementes e castanhas em porções e frutas frescas em pedaços. Prepare na véspera.

Recomeçando

Se costuma tomar um cafezinho e pão com manteiga a caminho do trabalho, planeje e mude para um café da manhã saudável. Seguem sugestões:

- 1 porção de cereais integrais + ½ xícara de leite magro ou de soja sem açúcar + 1 banana ou ½ xícara de frutas vermelhas;
- ½ xícara de mingau de aveia integral com canela + 2 colheres de sopa de castanhas + ½ xícara de frutas vermelhas;
- 1 sanduíche com pão integral com ovo ou 1 fatia de queijo magro + 1 laranja;
- 1 tortilha pequena integral + 1 ovo mexido ou 1 fatia de queijo magro + ½ xícara de manga;
- 2 fatias de pão integral + ½ xícara de queijo moído + 1 xícara de abacaxi.

Se preferir desjejuns mais leves:

- 1 bolacha de água e sal integral + 1 colher de queijo magro + ½ xícara de uvas;
- ¼ xícara de sementes + 1 laranja;
- 1 banana ou maçã + 2 mini cenouras;

Programe exercícios pela manhã

O melhor horário para se exercitar é na primeira hora da manhã, antes de começar seu dia para não ter que interromper ou sair da sua programação. Se não estiver habituado, fixe como meta fazer exercícios logo que desperta. Separe a roupa para exercícios na véspera, desperte meia hora mais cedo e resista à tentação de desligar o despertador e voltar a dormir. Saia da cama. Se dez minutos depois de iniciar os exercícios, ficar cansado, pare a rotina desta manhã. Tente de novo no dia seguinte. Sinta o prazer por completar o exercício matinal: coloque na meta diária e confirme que cumpriu. Atividade ao longo do dia é bom para a motivação: leve os tênis e caminhe a qualquer hora.

Corte as calorias dos cafezinhos

Café contém antioxidantes e cafeína, e melhora a atenção. Consumido com moderação está relacionado a menor risco de diabetes, doença cardíaca, parkinson e de morte precoce. Mas não pode ser tomado com fontes de calorias como açúcar, leite, biscoitos, doces ou chocolate. Tome acompanhado por água ou bebidas sem açúcar ou frutas.

Lista de compras para o café da manhã

Abasteça a cozinha com alimentos saudáveis e elimine os demais. Comece o seu dia em vantagem com: banana, laranja, melão, frutas vermelhas, uvas, abacaxi, queijo magro, canela, ovos, pães integrais, bolachas integrais e sem açúcar, torradas integrais, cereais integrais, tortilhas integrais e iogurte magro.

Resumindo: Regras para a manhã:

1. Comece seu dia com exercícios.
2. Faça um bom desjejum todo dia.
3. Siga a fórmula: carboidratos de grãos integrais + proteína magra + frutas.
4. Mantenha de 300 a 400 calorias no desjejum.
5. Tome café ou chá puro, não acrescente calorias.