

Alimentação Saudável

Etapa (IV)

Transformando o Jantar



Alimentação Saudável - Etapa (IV)

Transformando o jantar

O jantar: um momento de relaxamento após o trabalho e um tempo com a família ou convidados. Para ter refeições mais saudáveis você terá de preparar em casa. Tenha ingredientes saudáveis em casa para não comprar uma refeição pronta: “fast food”, “delivery” e congelados. Mesmo as opções de pronta entrega saudáveis costumam ter porções acima do recomendado, com mais calorias, mais sódio e menor valor nutritivo.

O prato de jantar saudável



Metade de vegetais, ¼ de proteína magra e ¼ de grãos integrais

Como no almoço, seu prato deve conter metade de vegetais (crus ou cozidos), um quarto de carboidratos saudáveis (arroz integral, pão integral ou massa integral), um quarto de proteína magra [feijões, soja, lentilhas, peixe (pelo menos duas vezes por semana), frango magro ou peru (até duas vezes por semana) e carne de porco ou carne vermelha bem magra (até uma vez por semana)] e frutas na sobremesa. Veja no diário o seu jantar e o que precisa melhorar. O que comeu? Seguiu a fórmula básica do prato saudável? Falta algum grupo de alimentos? As porções estão grandes ou pequenas? Foca na refeição ou come com pressa e divide a atenção com outras atividades? Sai para jantar fora? O que impede de ter uma alimentação saudável? Anote as respostas.

Vendo sua rotina, que metas vai estabelecer? O que precisa para atingi-las? Se a meta é preparar o jantar três vezes por semana em casa, por que ainda não fez? Como isso afeta a sua vida? Verifique suas anotações e planeje as mudanças que deseja fazer.

Planeje fazer os seus jantares em casa. Nos finais de semana escreva os cardápios e faça as

compras. Para adiantar, separe porções individuais ou para a família. Acondicione e congele. Toda manhã tenha uma estratégia para o seu dia.

Se a carne vermelha é a parte principal da refeição, precisa reduzir. Siga receitas sem ou com pouca carne. Estoque alimentos de fácil preparo: vegetais frescos cortados, frango magro pré-cozido, peixe limpo e cortado, grãos integrais (massa, arroz ou pão).

Introduzir mais frutas e vegetais

Coma sete porções de frutas ou vegetais por dia. O jantar pode ser a maior refeição e fechar o dia com um balanço saudável. Se não comeu frutas ou vegetais suficientes, atinja sua cota diária com o jantar. Procure se satisfazer com comida saudável e fresca e deixe menos ou nenhum espaço para as menos saudáveis. Seguem algumas sugestões:

Grelhar ou assar vegetais realça o sabor: de berinjela, cogumelo, cebola, abobrinha, tomate, brócolis, cenoura e outros.

Escaldar vegetais: ferva em água com pouco sal até 7 minutos para não perder nutrientes. Tempere com alho, manjericão, salsinha e outros temperos.

Acrescente vegetais e frutas frescas: pimentão, cebola, cenoura, manga, maçã, laranja, abacaxi, melão e outros.

Faça purê de vegetais e frutas: para molhos, temperos ou coberturas; enriqueça os pratos e coma mais alimentos saudáveis.

Use vegetais para substituir grãos: couve-flor no lugar de arroz, macarrão de abobrinha, batata doce ou abóbora no lugar de grãos.

Coma salada em todos os jantares: use alface, rúcula, repolho, salsão, cenoura, pimentão, acelga, cebola, palmito e outros.

Use temperos leves: com vinagre, limão, mostarda, azeite de oliva e pouco sal.

Nas sobremesas, prefira frutas frescas ou congeladas. Frutas secas: consuma com parcimônia pois concentram calorias.

Melhorando pratos prontos

Mercados e restaurantes entregam e vendem pratos prontos maiores que o necessário, não balanceados, ricos em calorias, sódio e gorduras saturadas. Divida uma porção para duas ou mais pessoas, enriqueça com vegetais, feijões, frutas, sementes e castanhas. Complete com

salada e fruta de sobremesa. Dessa forma, você reduz o custo, melhora o valor nutricional, o sabor e o aroma e diminui os riscos à sua saúde.

Comida saudável em restaurantes

Jantar fora costuma ir contra a uma alimentação saudável. Comida de restaurante tende a ter gordura saturada, sódio, açúcar, carboidratos refinados, que são evitáveis na comida feita em casa. Muitos pratos de restaurantes têm manteiga, açúcar e sódio pois o sabor e aroma dá aos chefes meios para abusar. As porções costumam ser maiores que o necessário. Confira os cardápios antes de decidir aonde ir e o que pedir. Planejamento pode manter o jantar saudável, saboroso e se permitir a uma sobremesa. Veja como:

- Confira o site do restaurante. Prefira os que listam o conteúdo calórico e de sódio dos pratos. Menus não informam o conteúdo nutricional, dão apenas uma ideia da comida, por ex.: carne com molho cremoso ou peixe com legumes. Conhecendo o conteúdo, planeje o pedido e tenha mais controle.
- Desvie dos desejos e tentações de outras pessoas. Seja o primeiro a pedir. Não seja influenciado pelos pedidos de outras pessoas. Seja o influenciador. Peça peixe e salada e talvez o sigam. Não siga quem pede costela e fritas.
- Comece com salada ou um caldo, reduz seu apetite e impulsos antes de pedir os demais pratos. Escolha saladas com folhas e tempero leve de vinagre e azeite.
- Evite fritura. Tem mais calorias e gordura do que cozido, grelhado ou assado.
- Peça porção extra de vegetais. Muitos pratos são servidos com pouco vegetal. Peça verduras ou legumes à parte ou troque o acompanhamento por vegetais.
- Evite molho gorduroso ou calórico. Molho feito de manteiga ou creme ou carne tem gordura saturada. Peça com metade ou menos de molho.
- Pergunte ao garçom o tamanho dos pratos. Se for grande, compartilhe ou separe metade para levar ou peça uma só entrada.
- Compartilhe a sobremesa. Se desejar doce, reparta e poderá sentir o sabor com menos calorias. Podendo, peça frutas ou chá ou café.

Comida saudável em festas

As comidas de festas e recepções são bem ruins. Planeje com antecedência. Coma alimentos saudáveis em casa, o suficiente para não sentir fome durante a festa. Na festa, escolha

algo saudável que possa comer: pratos com vegetais, salada, iogurte, sem massa ou carne ou fritura ou açúcar; procure frutas ou salada de frutas. Uma alternativa pode ser: coquetel de camarão, homus, tabule ou babaganuche. Mantenha distância de salgadinhos, docinhos, pratos e sobremesas que parecem mais apetitosos e atraentes. Em geral eles têm mais gordura, sódio e carboidrato. Se não resistir, escolha com sabedoria, prove um e se afaste. Não retorne. Tome água ou uma bebida sem álcool e sem açúcar; dê tempo ao cérebro para processar a satisfação, evitando assim a fome e o impulso. E fique longe do bufê.

Um drinque com o jantar???

Se não bebe, não comece. Bebida alcoólica aumenta o risco de doença hepática, cardíaca, hipertensão arterial, câncer, depressão e demência. Se bebe, fique sóbrio: beba com moderação. Uma taça de vinho ou um copo de cerveja tem 150 calorias, o mesmo que 350 ml de refrigerante não dietético. Bebidas alcoólicas misturadas com refrigerantes, sucos e frutas têm centenas de calorias. Não beba.

Criando um cardápio saudável para o jantar

Se você seguiu as etapas anteriores, significa que tem em sua casa comida saudável e se livrou de alimentos menos saudáveis. Planeje então os jantares e as compras conforme seu plano. Adapte as receitas que sabe preparar ou use as que são saudáveis. Sugestões:

1. Espalhe sobre uma tortilha integral feijões que você preparou, camarões congelados ou sobras de frango, polvilhe pimenta verde picada, acrescente salsinha picada, enrole, asse por 15 minutos.
2. Corte um bloco de tofu em tiras grandes, cubra com cebolinha picada, alho moído e molho de soja (shoyu). Prepare na frigideira pimentões, legumes e verduras em tiras em azeite de oliva ou canola. Junte tudo em uma forma e toste no forno por 20 minutos a 180°C. Sirva com arroz integral ou cuscuz de trigo integral.
3. Junte feijões brancos e pretos cozidos e pedaços de salmão sobre uma salada de folhas verdes variadas. Sirva com um molho de vinagre balsâmico, azeite de oliva, gergelim e com uma fatia de pão integral.
4. Prepare um omelete de dois ovos, cubra com o que tiver de vegetais em pedaços ou fatias de sobras, brócolis fervido, pedaços de tomate, polvilhe pimenta de seu gosto, ervas diversas ou curry em pó, enrole e sirva com arroz integral.
5. Prepare quantidades maiores no jantar para deixar porções para o almoço do dia seguinte ou para lanches nos próximos dias feitos de frango, peixes, vegetais, frutas e molhos fáceis de servir.

Inove com temperos variados

Reduza o sódio sem sacrificar o sabor e o aroma da comida. Temperos e ervas podem ser novas e ótimas experiências para o paladar. Seja criativo e aproveite as sugestões:

- **Manjeriço** - *seco ou fresco*: para molhos, vegetais, ovos, sanduiches, saladas, massas, carnes;
- **Louro** - *seco ou fresco*: para sopas, feijões, ensopados;
- **Pimenta caiena** - *em pó*: para vegetais, carnes, ovos, ensopados, molhos;
- **Coentro** - *fresco ou seco*: com grãos integrais, pratos mexicanos ou asiáticos;
- **Chilli vermelho ou verde** - *fresco ou seco ou pó*: para vegetais, feijões, carnes;
- **Canela** - *pó ou lascas*: com frutas, grãos integrais, sanduíches, mingaus integrais;
- **Cominho** - *seco ou fresco*: para ensopados, grãos integrais, vegetais, frango e peixe;
- **Curry** - *pó*: com vegetais, frango, peixe, carnes;
- **Aneto ou Endro** - *fresco*: com peixe, pepino, ovos;
- **Alho** - *fresco ou pó*: com vegetais, sopas, carnes, molhos;
- **Gengibre** - *fresco ou seco ou pó*: para frituras, sopas, ensopados, saladas, molhos;
- **Orégano** - *fresco ou seco*: para molhos, vegetais, grãos integrais, carnes, aves;
- **Páprica** - *pó*: em sopas, ensopados, peixe, carnes, aves;
- **Salsinha** - *fresca*: para ensopados, saladas, vegetais;
- **Alecrim** - *fresco ou seco*: para vegetais grelhados, vegetais, aves;
- **Salsa** - *fresca*: com vegetais, sopas e aves;
- **Tomilho** - *fresco ou seco*: para peixes e aves grelhados;
- **Cúrcuma** - *pó*: para pratos com curry;
- **Açafrão** - *pó*: para pratos da cozinha mediterrânea.

Existem muitos outros temperos, ervas e pimentas de diversos aromas e sabores. Confira se são puros ou se têm ingredientes misturados, com especial atenção ao sódio.

Resumindo: regras básicas para o jantar

- Planeje para a semana, faça em casa e mude hábitos seguindo o seu plano.
- Nos restaurantes, procure por pratos com vegetais, temperos simples, proteínas magras e pouca massa, arroz ou pão integrais. Procure não comer tudo, compartilhe com alguém ou leve parte para casa. Via de regra, coma metade e leve metade.
- Controle as porções em casa seguindo o prato saudável e se servindo na cozinha.
- Caminhe após o jantar.