

Alimentação Saudável

Etapa (V)

Metas para o Lanche



Alimentação Saudável - Etapa (V)

Terríveis lanchinhos

Lanches, guloseimas, petiscos, salgadinhos, barrinhas, bolachas, biscoitos, **ou o que você come** sem planejar quando a fome ou o desejo bate, pode ter um terço das calorias que deve comer por dia. São adquiridos em máquinas, bares, lanchonetes, restaurantes, postos de gasolina, mercados, lojas, marreteiros ou esquinas, não são planejados e contribuem para ganho de peso e doença (cardiovascular, hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia e câncer). Se algo lhe pareceu familiar, é preciso planejar, corrigir e tornar os lanches saudáveis como as demais refeições.



Metas para o lanche

Mantenha um diário detalhado de seus lanches, avalie quanto está comendo e planeje mudanças. Monitore por três dias. Observe: horário, local, com quem, o que faz, o que sente, a fome, o que e quanto come, o quanto ficou satisfeito e como se sentiu. Analise se estava de fato com fome ou estressado? Fazia alguma outra coisa? Poderia escolher outra comida? Costuma lanchar em certos horários todo dia? Anote.

Estabeleça a sua tática

Tem diabetes ou algum problema de saúde que requeira que coma a certos intervalos? Seu lanche é para manter o nível de energia ou come por hábito, estresse ou tédio? Deixe de lanchar um dia. Como se sente? Sente falta do lanche? Comeu menos calorias ou alimentos insalubres ao evitar o lanche? Anote.

Se precisa de lanches, atenção ao que come

São lanches frescos ou pouco processados como: frutas frescas, vegetais, grãos integrais, castanhas ou sementes? Têm baixo teor de sódio (menos de 300 mg total)? Têm menos de 150 calorias? Come nos intervalos do trabalho? Ou antes de se deitar? Tem planos para mudar os hábitos? Que metas e como vai atingir? Se o alvo é comer mais frutas, por que não o fez ainda? Tem frutas no estoque? Compre lanche no seu caminho? Tem excesso de sobras da véspera? Compartilhe as sobras com colegas ou convidados. Não compre lanches que irão sobrar e ficar no seu estoque. E não compre por desejo ou impulso.

Lanches “espertos”

Identifique lanches que não são saudáveis: salgadinhos, rosquinhas, barrinhas doces, barras de cereais, bolachas, chocolates, mas que são anunciados como saudáveis, orgânicos ou naturais.

Frutas secas, iogurte, doces orgânicos embora naturais recebem adição de açúcar, conservantes, aromatizantes e edulcorantes com sódio e calorias em excesso. Batata, pipoca e salgadinhos em pacote recebem sódio, açúcar e gordura. Comer ocasionalmente (uma vez ao mês) não tem problema, mas o hábito custa sua saúde e peso. Lanches com sódio, gordura e carboidratos elevam sua glicemia e energia, mas não proporcionam saciedade e despertam desejo de comer com mais frequência e quantidade, levando à ganho de peso, aumento do risco de diabetes, dislipidemia, hipertensão arterial e doença cardiovascular.

O que deve comer no lanche?

Um lanche saudável prioriza produtos integrais, frescos, minimamente processados e sem acréscimos ou suplementos, com carboidratos integrais, proteínas magras e gordura saudável (bolachas integrais, queijo magro, frutas, castanhas) sendo nutritivos, saborosos e que satisfazem por mais tempo. Para tanto:

- **Tenha frutas:** uvas, tangerina, maçã, e outras;
- **Consuma em quantidades limitadas** (1 xícara ao dia): sementes e castanhas (amêndoa, nozes, amendoins, castanha de caju, avelã, sementes de girassol ou abóbora), que são fontes de proteína, gordura saudável, vitamina, potássio e fibras;
- **Mantenha em embalagem térmica:** iogurte magro com frutas ou castanhas ou granola integral;
- **Coma frutas cortadas:** com fatias de queijo magro;

- **Mini cenouras e salsão:** combinam com homus (pasta de grão de bico) e são muito saborosos;
- Ajude a completar a cota diária de vegetais e frutas com uma porção no lanche.

Estratégias para os lanches

Após avaliar suas refeições, lanches e as metas, você limitará seu dia a três refeições ou complementar com lanches na manhã e/ou na tarde? Ao optar por fazer lanches:

- **Se pergunte se está com fome.** Confundimos estresse, cansaço ou sede com fome. Se sentir “fome” tome 1 copo de água, espere 15 minutos e se ainda sentir fome, faça um lanche saudável.
- **Conheça seus desejos.** Querer um lanche sem de fato ter fome é um desejo, psicológico, não fisiológico, que precisa ser identificado, compreendido e controlado. Pode ser solidão, estresse, tédio, cansaço, falta de sono. Não vai corrigir o problema com comida. Tomar sorvete, comer um doce, chocolate ou salgadinhos não solucionam a causa do desejo. Faça uma caminhada, alongamento ou atividade que distraia e mude seu humor como ouvir música relaxante. Se continua com fome, pense qual é a comida. Se não for algo saudável, coma um pequeno pedaço ou porção e saboreie com calma. Se o desejo permaneceu após tentar se distrair, é importante atender ao desejo com sabedoria e parcimônia, sem se deixar dominar, controlando o impulso. Por exemplo: chocolate, aprecie apenas um pequeno pedaço.
- **Controle as porções.** Evite lanche calórico, procure algo auto limitado. Ao invés de se servir de um grande pacote de castanhas, compre embalagens de pequena porção ou pegue uma porção conhecida (1 xícara) e limite a 100 calorias. Se recebeu um lanche grande, divida, coma um pequeno pedaço e deixe a maior parte para outros.
- **Lanche não planejado.** Ver um pote com bolachas na copa no local de trabalho ou alguém comendo um doce, pode despertar o apetite e um desejo que não é fome. Evite, mantendo-o longe de você, esconda ou se afaste.

Lanche e exercício

Lanche ajuda a manter o nível de energia e a glicemia estável.

Comer um lanche saudável com carboidratos, proteínas e alguma gordura uma hora antes do exercício dá energia, melhora a resistência e evita consumir reservas, mantendo o vigor ao longo do dia.

Um lanche com carboidratos e proteínas 30 minutos após um exercício aeróbico longo (mais de 1 hora) ajuda a reparar e fortalecer os músculos, repõe o estoque de glicogênio e evita o esgotamento do dia seguinte, que pode ocorrer quando não há reposição.