MONTAGEM DA MARMITA

Ao montar a marmita, lembre-se dos substitutos saudáveis dos grupos do carboidrato, proteína, leguminosas, além de variar na escolha de legumes e verduras. Prefira sempre grelhar, assar ou cozinhar, em vez de fritar. Para não exagerar, distribua as porções em um prato e veja a real quantidade que está sendo colocada na marmita. E lembre-se: para transportar a marmita, acondicione o recipiente em uma bolsa térmica. Isso ajudará a manter a temperatura e a textura dos alimentos

OTIMIZE O TEMPO DE PREPARO

Você não precisa preparar um prato novo todos os dias. A maioria das receitas pode ser congelada para consumo ao longo da semana. Para descongelar, basta retirá-las do congelador um dia antes do consumo.

VAI AO RESTAURANTE?

- Prefira os restaurantes que servem refeições feitas na hora, como os que vendem comida por quilo.
- Consuma diariamente legumes, verduras e hortaliças.
- Não adicione sal nas refeições.
- Dê preferência aos alimentos integrais.
- Escolha carnes magras e grelhadas, assadas ou cozidas.
- Evite o consumo de líquido durante as refeições.

Fontes: Ministério da Saúde/ Hospital Albert Einstein

Unimed

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pela consultora técnica-científica do Portal Unimed

Dra. Elizabeth de Lanusia Barros Souto Maior (CRM/SC 1.711)

CARTILHA

Unimed

MARMITA OU RESTAURANTE?

MARMITA OU RESTAURANTE?

Preparar a sua própria refeição pode parecer difícil, mas com um pouco de paciência, dedicação e criatividade é possível fazer disso um hábito saudável e divertido. Acredite: as vantagens dessa prática irão te inspirar nessa mudança de hábito. Comece com os passos a seguir.

PLANEJE SUAS REFEIÇÕES

Planejar o cardápio da semana é o primeiro passo para começar a depender cada vez menos dos restaurantes e fast foods. Ao preparar o seu próprio alimento, você passa a ser mais seletivo na escolha dos produtos e, consequentemente, ganha em qualidade. O momento pode ser também adequado para avaliar como está sendo utilizado o seu tempo livre e como poderá se dedicar mais no preparo das refeições.

FAÇA A LISTA DE SUPERMERCADO

Ao planejar as refeições, você observa melhor o que consome e tem mais consciência da importância dos alimentos para a sua saúde e qualidade de vida. Com o planejamento e a lista de compras em mãos, o próximo passo é ir às compras. Lembre-se também de não ir ao supermercado de estômago vazio, para não cair na tentação de levar o que não precisa.

ESCOLHA O QUE IRÁ CONSUMIR

Aproveite que você tem a oportunidade de escolher o que irá comprar e, sempre que possível, dê preferência aos produtos orgânicos. Eles podem ser encontrados nos supermercados, mas também em feiras livres, onde a oferta de produtos in natura é maior e mais barata. Aproveite também para incluir alimentos integrais no dia a dia. Eles são ricos em fibras e ajudam a dar saciedade.

HIGIENIZE OS ALIMENTOS

A higienização das folhas, frutas e verduras é fundamental para evitar contaminação por micro-organismos. Esse cuidado também é importante na limpeza de tábuas de madeiras, utilizadas para o corte de carnes e legumes, assim como com os panos de prato. O armazenamento correto também é importante: após a higienização, os alimentos (legumes, frutas e verduras) devem ser armazenados em potes com tampas e colocados na geladeira para melhor conservação.

REDUZA O CONSUMO DE SÓDIO

O excesso de sal pode prejudicar quem tem pressão alta. Quem se alimenta fora de casa tem mais dificuldade para controlar a quantidade de sal ingerida ao longo do dia. Já em casa, é possível fazer a dosagem adequada e ainda evitar o uso de produtos como realçadores de sabor, que têm grande quantidade de sódio. Dica: o uso de temperos e ervas naturais reduz a necessidade de sal nos alimentos.