

# É DE PEQUENINO

## QUE SE TORCE O PEPINO

Hoje em dia, ter uma alimentação equilibrada é muito importante, não só para compensar todos os “malefícios ” a que sujeitamos o nosso organismo, mas também para nos sentirmos melhor! Se é como São Benedito, “que não come nem bebe e está sempre gordito”, então estas dicas também são para si, e esperamos que as transmita.

1. Deixe os seus filhos fazerem parte da aventura na cozinha, é saudável que desde cedo comecem a interessar-se por aquilo que comem, qual a origem e o que é saudável ou não. Não se esqueça que a “Cenoura faz bem aos olhos”; que “não só de pão vive o Homem” e que “nós somos aquilo que comemos”.
2. Procure fazer atividade física regular. Não precisa de ser federado num desporto para ser um atleta. Mexer-se é o essencial. E ressalvo aqui as crianças. Atualmente, as brincadeiras infantis já não fazem suar, já não fazem correr, saltar e sujar. Reserve os brinquedos eletrónicos para dias especiais. Nos restantes, ensine-os a brincar às escondidas, a saltar a corda, a andar de bicicleta, a jardinar, etc. Ensine-os a mexer-se.
3. Faça entre 5 a 6 refeições durante o dia, de 3 em 3 horas. Atenção que com isto pressupõe-se que o tamanho da dose seja equilibrado e não vale saltar refeições.
4. Comer fruta, legumes e verduras TODOS os dias e dar preferência aos da época. Além de serem mais ricos nutricionalmente e com melhor sabor, são também os mais baratos.
5. Ao cozinhar legumes, prefira o sistema “a vapor”, pois este ajuda a preservar melhor os nutrientes e ainda evita a adição de gorduras. Se optar por cozinhar os legumes em água, faça-o em pouca quantidade para reduzir a perda de alguns minerais e vitaminas. A água utilizada na cozedura de vegetais deve ser aproveitada para outros preparos, como arroz, cuscus, sopas, estufados, etc. É uma inteligente e económica maneira de enriquecer os pratos.
6. Tanto para os mais pequenos como para os graúdos, é importante retirar a pele das aves, de preferência antes de as cozinhar. A pele das aves é muito rica em gorduras que aumentam o colesterol e as calorias. São gorduras saturadas que de benéficas têm muito pouco. Se aos graúdos são prejudiciais imagine aos pequenotes. Opte por cozinhar sem a Pele, porque assim evita que a gordura derreta e seja incorporada na carne ou nos acompanhamentos. Se usa a Pele nos assados como cobertura para proteger a carne do calor, fique sabendo que o papel de alumínio faz exatamente o mesmo mas sem “engordurar” o prato.
7. Evite as frituras em geral. São melhores e muito mais saborosos os alimentos cozidos, assados e estufados(sem adição de gorduras) e grelhados.

8. Evitar a ingestão de produtos como salsichas, salames, presuntos, mortadelas, entre outros. Sempre que possível comer carnes brancas, frango ou peixe (assado, cozido ou cru), em vez de carnes vermelhas.
9. Prefira o azeite aos óleos e manteigas, contêm menos gorduras saturadas e menos colesterol.
10. Evite refrigerantes e sumos industriais. Opte por água natural, sumos naturais de fruta fresca, e se possível, evitar líquidos durante as refeições, pois estes contribuem para a distensão do estômago. Ingerir água diariamente (aproximadamente 1.5 litros) para melhorar o funcionamento do intestino, para hidratar o organismo, facilitar a filtração do sangue e desintoxicar o organismo.
11. Evite a adição de sal em excesso nos alimentos, 5g/dia é a quantidade adequada de sal. De igual forma, evite o açúcar da alimentação, e se necessário, substitua-o por adoçante. As frutas já contêm açúcar em quantidade suficiente.
12. E por fim, nunca tratar de assuntos do quotidiano durante as refeições, uma vez que estas devem ser feitas num lugar tranquilo, longe da televisão, mastigando bem e com calma os alimentos. Não deixe que as crianças tragam brinquedos para a mesa. A hora de comer deve ser para comer com todas as atenções viradas para isso mesmo e sem pressas. Comer devagar, promove uma boa mastigação e uma boa mastigação promove uma fácil digestão e uma melhor absorção dos nutrientes.

Afinal não é assim tão difícil ter uma alimentação equilibrada.

Espero que estas pequenas dicas vos tragam Grandes benefícios!



Carolina Fernandes | Nutricionista

