
A alimentação que prepara você para o verão

Com as baixas temperaturas do inverno, nosso organismo necessita de quantidades maiores de energia para manter-se em temperatura ideal, garantindo assim o bom funcionamento de suas funções fisiológicas vitais. Desta forma, a tendência é aumentar o consumo de alimentos calóricos.

Com a chegada do verão, as mudanças que ocorrem no organismo devem ser ajustadas a uma alimentação especial, preocupando-se agora com a redução das calorias ingeridas.

Em termos nutricionais, uma das maiores dificuldades que encontramos é adaptar nossos hábitos alimentares novamente ao verão, isso significa abrir mão de preparações com chocolate e queijos, por exemplo, que você se permitiu consumir durante o inverno.

Além de a educação alimentar, a inserção de atividade física na rotina, aumentará o gasto energético, facilitando a perda daqueles quilinhos, possivelmente ganhos durante o inverno, além de melhorar a saúde.

Dicas para se preparar melhor para o verão:

- ✓ *Troque as sopas de entrada, muitas vezes calóricas demais, por uma salada com a maior variedade possível de verduras e legumes. Isso garante a você quantidades suficientes de vitaminas e minerais (que irão auxiliar seu metabolismo a utilizar os nutrientes da melhor forma) e fibras (que irá lhe dar maior saciedade com o consumo de alimentos menos calóricos).*
- ✓ *Se você tem ou adquiriu o hábito de consumir doces como sobremesa, evite ao máximo. Você pode consumir frutas, que também irão lhe oferecer vitaminas, minerais e fibras.*

- ✓ *Consuma carnes sempre magras e grelhadas, já que são alimentos fontes de proteínas.*
- ✓ *O jantar deve ter menos alimentos que o almoço, e evitar carboidratos simples nesse horário.*
- ✓ *Se você gosta de um belo bronzeado, consuma alimentos fontes de betacaroteno, como manga, cenoura, mamão, entre outros de cor laranja.*
- ✓ *Uma cenoura por dia, durante 20 dias, garante um tom de pele diferenciado, além de ser rica em antioxidantes e prevenir o envelhecimento precoce. Ela pode ser consumida sob a forma de suco, associada ainda com a laranja ou beterraba.*
- ✓ *A água de coco é uma excelente opção para a reposição de líquidos durante o período de calor ou atividade física intensa ou mesmo para ser utilizada em casos de desidratação. Além de possuir baixo valor calórico, a água de coco tem composição nutricional semelhante à do soro fisiológico, o que faz com que hidrate o organismo de forma rápida, mas prefira consumi-la diretamente do coco a fim de evitar contaminação pelo manuseio incorreto das máquinas para extração da água.*

Procure um nutricionista para elaborar uma dieta equilibrada para você.