

## DICAS PARA SE ALIMENTAR BEM FORA DE CASA

É praticamente inevitável não comer fora de casa de acordo com os ritmos da vida atual. Porém, o almoço no restaurante, o sanduíche na cafeteria ou a comida pedida pelo telefone não são desculpas descuidar da alimentação. Segue algumas dicas para comer bem fora de casa:

- 1) A escolha do restaurante é um dos primeiros requisitos. Se o restaurante não inspira muita confiança e não houver alternativas, evite pratos que apresentem perigo de provocar intoxicação, como os que contêm ovos, maionese e cremes, as carnes mal passadas, os crustáceos (camarão, siri, etc.) e as saladas cruas.
- 2) Atenção com as iguarias japoneses que levam peixe cru: além de rigorosamente frescas, só devem ser consumidas acompanhadas de raiz forte, o bactericida natural.
- 3) Nos restaurante sem que as comidas ficam expostas, dê preferência aos legumes cozidos. Porém, o ideal são aqueles *Al Dente*, pois quando estão muito cozidos, perdem muito de seus valores nutritivos.
- 4) Por mais que sejam feitos de vegetais, evite pratos de aparência cremosa, como os suflês, crepes e tortas. Ainda que sugiram comida natural, esses pratos costumam incluir doses extras de manteiga, cremes e gorduras.
- 5) Se for comer massas, prefira massas simples (alho e óleo, ao sugo, com verduras, ervas) e evite as cremosas ou acompanhadas de molho com carne, que tendem a ser mais ricas em gorduras saturadas e colesterol.
- 6) Se for comer carne vermelha, opte pelas grelhadas ou assadas e evite as gordurosas ou ao molho. As magras são: músculo, patinho, coxão mole e duro, alcatra, filé mignon. As gordas são: costela, picanha, contra-filé, cupim.

---

7) O melhor acompanhamento para as proteínas são as saladas e os legumes, especialmente os que não contêm amido em sua constituição (batata, beterraba, mandioca, etc.).

8) Substitua o café por um chá digestivo e, se sentir necessidade do café depois de se alimentar, consuma-o pelo menos duas horas após a refeição. O café tem algumas propriedades que “roubam” o cálcio e ferro da alimentação.

9) Resista à sobremesa. Doces após a refeição só vão aumentar o volume de calorias ingeridas, além de acidificar o sistema, dificultando a digestão e a assimilação de nutrientes. Escolha comer frutas após as refeições, principalmente as frutas ricas em vitamina C, que auxiliam na absorção do ferro (laranja, morango, acerola, abacaxi, carambola, etc.).

11) Evite o excesso de líquidos durante as refeições, mas, se você faz questão deles, evite refrigerante, principalmente os escuros, que tem a propriedade de diminuir a absorção de nutrientes essenciais, além de favorecer irritação da mucosa gástrica e aumento do volume do estômago, que gera sensação de fome precocemente.

12) Dados mostram que 69% das pessoas praticam o *Happy Hour*, sendo que a maior parte prefere a cerveja. Cuidado com o excesso da bebida alcoólica, pois além de causar dependências, é mais calórica do que o carboidrato.

*Lembre-se: um copo de cerveja equivale, em calorias, a 1 pão francês (logo, 6 copos são 6 pães).*