



Alimentação nas Férias

Para mais informações,
procure um profissional
especializado.





Ah, as férias! Época de descanso, diversão, passeios e viagens. Mas também de exageros na alimentação, quando podemos entrar em uma rotina desbalanceada à qual o organismo não está acostumado.

Seguem algumas dicas para manter o organismo em equilíbrio seja em casa, na praia ou em viagens. É possível evitar os excessos e aproveitar tudo de forma mais saudável!

Se for viajar:



- Conhecer um lugar novo implica conhecer sua gastronomia. A dica é dar preferências para restaurantes mais caseiros e cuidar com o consumo exagerado de pratos típicos. Fique atento nas quantidades e na qualidade dos alimentos. O que vale é o equilíbrio e quanto mais natural melhor!

- Prepare lanchinhos! Uma boa dica é levar sempre porções de lanches como frutas secas, barras de cereal, snacks, sanduíches naturais e mix de oleaginosas.

Dica de lanche para levar em viagem:

Rosquinha de polvilho fit

Rendimento: 10 rosquinhas.



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- ¼ de xícara (chá) de água quente
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 ovo
- 1 pitada de sal



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, acrescentando por último a água quente. Amasse até formar uma massa homogênea. Faça rosquinhas ou palitos, disponha em uma assadeira com espaço entre elas para poder crescer e leve ao forno preaquecido (180 graus) por aproximadamente 15 minutos. Quanto mais tempo de forno, mais sequinha ela fica. Se quiser mais macia, deixe menos tempo.



Se for a praia



● Sempre que possível leve sua própria comida. Lanches e petiscos saudáveis são ótimas opções. Nesta época do ano é registrado, em média, um aumento de 20% no número de atendimentos em prontos-socorros e hospitais do Brasil devido a intoxicações alimentares.

● Fique atento à conservação dos alimentos. Você pode armazenar em saquinhos ziplock ou potinhos. Opções como lanches naturais com frios ou maionese, queijos, outros laticínios e frutas picadas precisam ser armazenados em caixas térmicas ou isopores. Algumas caixas térmicas conservam os alimentos por até 12 horas após serem armazenados. O ideal é que sejam consumidos o quanto antes, pois podem estragar conforme a intensidade do calor.

● Cuidado com a hidratação: água, sucos naturais, água saborizada, chás gelados e água de coco são ótimas opções. É importante não esperar que a sede apareça, pois essa sensação já é um sinal de desidratação, por isso a importância de criar o hábito de beber água mesmo quando não se está com sede.

— *Dica de snack para levar à praia:* —

Chips de batata e abobrinha



Ingredientes:

1 abobrinha em fatias finas
1 batata em fatias finas
Sal grosso triturado a gosto



Modo de preparo:

Deixe as fatias de batata de molho em água com gelo por 15 minutos. Forre o prato do micro-ondas com papel próprio para ir ao forno (tipo “Assa-Fácil”). Disponha a batata escorrida e tempere com sal grosso. Cozinhe em potência alta por 8 minutos, virando na metade do tempo. Repita o procedimento com a abobrinha. Transfira a abobrinha e a batata para uma forma antiaderente. Leve ao forno preaquecido (180 graus) por 10 minutos.



Se for ficar em casa



Coisa boa é o descanso no nosso cantinho. Mesmo em casa é possível se divertir, reunir a família e amigos e se alimentar de forma saudável. Seguem algumas dicas saudáveis.

Pipoca é uma boa pedida?

Sim, principalmente quando preparada sem óleo! Estudos comprovam que a pipoca contém uma grande quantidade de substância antioxidante chamada de polifenóis. Essa substância também é encontrada nas frutas, legumes e reduz o risco de doenças cardiovasculares. Além de ser rica em fibras, favorecendo a saciedade, é um cereal integral que possui baixo índice glicêmico.

Para a hora do filme:

Pipoca sem óleo



Ingredientes:

4 colheres (sopa) de milho para pipoca

4 colheres (sopa) de água

1 colher (chá) de sal



Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um pote de vidro. Misture bem, cubra com plástico filme, faça furinhos com palito ou garfo e leve ao micro-ondas por 4 minutos ou até estourar.

Para o café, que tal?

Cuca de banana funcional



Ingredientes:

Para a massa:

150 ml de leite desnatado

7 colheres (sopa) de açúcar de xilitol ou demerara

4 colheres (sopa) de manteiga (ou 5 colheres de óleo de coco)

2 ½ colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada

7 colheres (sopa) de farelo de aveia

3 colheres (sopa) de farinha de amêndoas

2 colheres (sopa) de fécula de batata

1 colher (chá) de fermento

3 bananas maduras

1 ovo

Para a farofa:

4 colheres (sopa) de farelo de aveia

4 colheres (sopa) de farinha de coco

3 colheres (sopa) de amêndoas ou nozes trituradas

6 colheres (sopa) de xilitol ou açúcar demerara

2 ½ colheres (sopa) de manteiga gelada

1 colher (chá) de canela em pó



Modo de preparo:

Bata a manteiga e o açúcar na batedeira até formar um creme fofo. Adicione o ovo e bata mais. Vá adicionando o leite e as farinhas aos poucos, intercalando os dois. Desligue a batedeira e incorpore o fermento devagar. Coloque parte da massa em uma forma de 20 cm untada e coloque as bananas fatiadas por cima, vá intercalando. Por último coloque a farofa e leve para assar por 20 minutos, ou até o garfo sair limpo.

Essa cuca é rica em fibras, antioxidantes e vários nutrientes importantes para nossa saúde. A farinha de amêndoas, que vem ganhando espaço na nossa alimentação, é rica em gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas que auxiliam na redução dos níveis de colesterol LDL, possui baixo índice glicêmico e é isenta de glúten.

Para o jantar:

Hamburguer funcional

Rendimento: 4 hambúrgueres | Calorias por hambúrguer: 160 kcal.



Ingredientes:

400g de carne moída magra (patinho)

1/4 de xícara (chá) de salsa

1 colher (sopa) de semente de chia

1/2 colher (sopa) de farinha de linhaça

1 colher (sopa) de farelo de aveia

1/2 cebola média em cubinhos

1 clara

Sal, alho e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

Em uma tigela alta misture a carne, a clara, a chia, a farinha de linhaça, o farelo de aveia, a cebola, o alho e a salsa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Divida em quatro partes iguais e molde no formato de hambúrguer. Em uma frigideira antiaderente, doure o hambúrguer dos dois lados. Os hambúrgueres podem ser congelados, separando-os em porções individuais embalando em saquinhos de freezer.



Uma curiosidade nesta receita de hambúrguer funcional é que o ingrediente utilizado é o farelo de aveia, em vez da farinha de aveia. Ambos possuem propriedades importantes e são benéficos para o organismo, porém o farelo de aveia é feito a partir da casca do grão onde está presente a maior concentração da fibra beta-glucana. Já a farinha de aveia é feita a partir da moagem da parte interna do grão, descartando uma boa parte desta fibra. A beta-glucana é uma fibra solúvel que forma um gel promovendo a saciedade. Além disso, é comprovado cientificamente que reduz os níveis plasmáticos de colesterol total, colesterol LDL, aumenta os níveis de colesterol HDL e melhora a glicemia. A FDA (Food and Drug Administration) e a Anvisa recomendam a ingestão de no mínimo 3g de beta-glucana (3 colheres de sopa de farelo de aveia) por dia. Associada a uma dieta com baixos níveis de colesterol e gordura saturada, reduz em até 20% os riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, visto que possui ação significativa na redução dos níveis de colesterol ruim. Sendo assim, o farelo de aveia passa a ser uma ótima opção para inserir no nosso cardápio diário, podendo ser utilizado em diversas preparações.

Referências bibliográficas:

- MIRA, Giane; GRAF, Hans; CANDIDO, Lys. Visão retrospectiva em fibras alimentares com ênfase em beta-glucanas no tratamento do diabetes. *Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences*. [online] 2009, vol.45, n.1. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984825020090001000003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 4 dez. 2017.
- FIB. FOOD INGREDIENTES BRASIL. A importância da beta-glucana de aveia para a saúde e nutrição humana. Nº 27, 2013. Disponível em: <http://revista-fi.com.br/upload_arquivos/201606/2016060383014001467050815.pdf>. Acesso em: 4 dez. 2017.
- NOMBERG, Fabrícia; LIBERARI, Rafaela; COUTINHO, Vanessa. Efeito da β -glucana da aveia sobre o perfil lipídico in vivo. *Revista Brasileira da Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo v.7, n.41, p.93-104, Set/Out. 2013. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/294/297>>. Acesso em: 4 dez. 2017.