

Sugestões para uma melhoria (substancial) da sua alimentação fora de casa

1. **Planear o dia alimentar é fundamental.** Planeie antecipadamente as pequenas e as grandes refeições. Planeie comer de 3 em 3 horas e pelo meio mexa-se. Comer fora de horas ou petiscar ao longo do dia promovem a obesidade.
2. **Introduza pão de mistura ou integral a meio da manhã ou tarde.** Fornece energia de qualidade, promove uma sensação de saciedade durante um período mais longo, minerais (fósforo, magnésio e potássio) e vitaminas do complexo B a baixo custo.
3. **Não esqueça o iogurte ou lacticínio na pequena refeição.** Significa músculos, ossos e dentes protegidos. Um simples copo de leite fornece mais de 20% (280mg) da ingestão diária recomendada de cálcio.
4. **Comece sempre cada refeição com uma sopa de hortícolas.** Possuem poucas calorias, e bastantes minerais, fibra (que permite reduzir o apetite) e centenas de substâncias químicas protetoras provenientes dos vegetais. E pode trazer de casa e aquecer no local.
5. **Beba água ao almoço.** Sem 1-1,5 L de água/dia não existe funcionamento renal adequado, a pressão arterial tende a subir e a pele torna-se desidratada e pouco flexível.
6. **Inclua fruta na sobremesa e nas pausas entre refeições principais.** Melhor denteição, hidratação, redução do apetite e boa regulação intestinal são apenas algumas vantagens de consumir 2-3 peças de fruta por dia.
7. **Reduza o sal.** Prove a refeição antes de adicionar sal ou outros condimentos.
8. **Tempere com azeite.** Evite molhos de composição desconhecida, muitas vezes com excesso de sal e gordura saturada.
9. **Prefira cozinha simples.** O excesso de temperatura ou a fritura tendem a adicionar substâncias tóxicas à refeição. Cozidos, caldeiradas ou jardineiras protegem os nutrientes pois a temperatura de confeção não ultrapassa os 100^o C.
10. **Cuidado com bebidas açucaradas.** A elevada ingestão de bebidas açucaradas é um dos fatores que contribui para a erosão do esmalte dentário. Quanto maior for o tempo e a exposição dos dentes a estas bebidas (ex. beber devagar, pequenos golos de cada vez, durante um longo período de tempo), maior será o ataque aos dentes.
11. **Se comer fora, vá a pé.** Escolha um local a cerca de 10-15 minutos do local de trabalho. 30 Minutos por dia de caminhada vigorosa podem significar, com treino - 3000 passos, contribuindo para a redução da pressão arterial, do colesterol total, gordura corporal e melhoria da massa muscular e bem-estar mental. Um autêntico programa de treino. E se tiver companhia, tanto melhor.