

# Alimentação em dias Festivos

## Para começar

Devem estar sempre incluídos vegetais nas refeições principais, seja através de sopa, salada ou legumes cozidos, salteados ou assados.

ex. hamburguer no pão com salada; pizza com uma taça de sopa

## Hidratar todos os dias

Quando o volume de treinos está mais reduzido e a temperatura mais baixa é normal existir uma menor sensação de sede, no entanto continua a ser essencial hidratar.

Para saber qual o consumo de água ideal basta multiplicar o peso corporal por 35 para saber qual a quantidade de água em mililitros adequada.

## Fazer escolhas

Por vezes pode ser difícil escolher, mas é essencial que o prato tenha apenas um acompanhamento.

ex. se como arroz, não como batatas; se como pão, não como arroz.

## Treinos

Nas épocas festivas é comum existirem menos treinos e consequentemente menos gasto de calorias. Deste modo, é importante que nestes dias festivos se procurem atividades para aumentar o gasto de energia com jogos dinâmicos (ex. wii ou move) ou caminhadas.

## A sobremesa faz parte

Quando existir vontade de comer uma sobremesa, ou várias, é importante ter em atenção a quantidade mas também a qualidade.

É importante optar por sobremesas que contenham fruta. Caso haja vontade de comer diversas sobremesas o total não deve exceder uma taça de sobremesa.

## Petiscos

Em dias festivos é comum ficar-se muito tempo à mesa e acabando por se comer durante todo o dia mesmo sem fome. É importante manter o ritmo e composição das refeições, fazendo o pequeno almoço, almoço, jantar e lanches com horários e mais próximos possível.

## Para beber

A água deve ser a rainha da festa. Caso haja vontade de beber um refrigerante este deve ser na versão zero

## Em suma

Tudo é permitido nestes dias de festa, no entanto é necessário fazer escolhas, se nos permitimos a alguns alimentos temos de dizer não a outros.



# Refeições fora de Casa

Nutricionista Joana Hipólito



## Bebidas

Quando fazemos refeições fora de casa temos tendência a escolher opções que não são habituais no nosso dia-a-dia, no entanto nem todas as escolhas são iguais e no campo das bebidas o ideal é privilegiar sempre a água, sendo que por vezes apetece-nos algo diferente e nesse caso devemos optar sempre pela versão zero.

## Vegetais sempre

É muito importante ter sempre vegetais nas refeições principais, são eles os responsáveis por nos dar fibras, vitaminas e minerais, e numa refeição de fast food eles são tão ou mais importantes que nas restantes refeições. Posto isto, seja uma carne grelhada com arroz ou uma pizza é importante acompanhar sempre a refeição com uma sopa e/ou salada.

## Acompanhamentos

Nas refeições fora de casa é muito comum vermos o prato servido com mais do que um acompanhamento (pão de hambúrguer e batatas ou arroz e batatas), escolher apenas um acompanhamento e pedir para trocar o segundo acompanhamento por salada é uma excelente opção.

## Molhos

É certo que a maioria dos pratos fica bem mais saboroso com molho, mas será que a refeição não vai saber tão bem com ou sem molho?  
Evitar os molhos seja da confecção, por exemplo nos bifes com cogumelos e natas, como os adicionados, por exemplo o ketchup nas batatas fritas, contribui para uma refeição saborosa mas muito menos calórica, caso o molho já esteja no prato é sempre possível "raspar" o molho de forma a comer o menos possível.

## Fritos

Os fritos são sempre uma refeição rápida e fácil fora de casa, tal como nos acompanhamentos o truque é escolher apenas um, ou seja, se optar por batatas fritas então deve-se evitar o panado que também é frito, trocando por exemplo por um hambúrguer gelado.

## Excesso nunca é bom

As refeições de fast food devem ser feitas com conta peso e medida, ou seja, se o almoço foi algo menos saudável então as restantes refeições do dia devem ser o mais corretas possível, nunca deixando refeições por fazer e fazê-las com as opções mais saudáveis, mesmo em dias de torneio em que se gastou muita energia.

## Compensar treinos

Treinos/torneios muito intensos tendem a aumentar o apetite e também com eles vem a necessidade de recompensa. Mas, o facto de se ter gasto muitas calorias não pode ser desculpa para se ingerir refeições muito calóricas e com baixo valor nutricional. É necessário sim repor a energia gasta mas através de alimentos de boa qualidade nutricional, como por exemplo com panquecas com manteiga de amendoim.

## Em suma...

Para um excelente desempenho desportivo não basta treinar bem, é importante descansar e comer bem. Existe espaço para que se possam comer alimentos considerados menos saudáveis, mas estes devem ser consumidos com moderação e responsabilidade, pois têm consequências no rendimento desportivo. O pensamento "perdido por cem perdido por mil" deve ser evitado.

