



COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL MESMO COM UMA ROTINA CORRIDA

♦ Da Redação ♦

Manter uma alimentação saudável em meio à correria do dia a dia pode parecer difícil, mas algumas escolhas simples ajudam a tornar esse cuidado mais prático. Com planejamento, preparo antecipado e atenção à qualidade dos alimentos, é possível manter refeições equilibradas, evitar o consumo excessivo de produtos industrializados e cuidar melhor da saúde.

1. COMECE O DIA COM UM CAFÉ DA MANHÃ EQUILIBRADO

O café da manhã deve incluir alimentos que forneçam energia e ajudem a prolongar a sensação de saciedade. Entre as opções práticas estão aveia, iogurte com granola, frutas frescas, torradas integrais, salada de frutas, vitaminas, ovos, queijos e tubérculos, como macaxeira, inhame e batata-doce.

2. MONTE UM ALMOÇO COMPLETO

No almoço, procure combinar carboidratos, proteínas e verduras. Restaurantes com refeições equilibradas podem ser uma alternativa, mas comer fora todos os dias costuma aumentar os gastos. Por isso, preparar a própria comida pode ser uma solução mais econômica e saudável.

3. ORGANIZE MARMITAS PARA A SEMANA

Reserve algumas horas no sábado ou no domingo para preparar as refeições dos próximos dias. Os alimentos podem ser feitos em maior quantidade, separados em porções individuais

e armazenados na geladeira ou no congelador. Assim, durante a semana, basta aquecer a refeição.

4. INCLUA SALADAS VARIADAS

As saladas também podem ser práticas e nutritivas. Além de folhas e vegetais, elas podem incluir grãos, ovos, frango, atum ou outras fontes de proteína, tornando-se uma refeição mais completa.

5. ESCOLHA LANCHES MAIS SAUDÁVEIS

Nos intervalos entre as principais refeições, dê preferência a frutas, castanhas, oleaginosas e sanduíches naturais. Essas opções ajudam a evitar o consumo frequente de biscoitos, salgadinhos e outros alimentos industrializados.

6. MANTENHA-SE HIDRATADO

A hidratação é essencial para o bom funcionamento do organismo. O ideal é beber água ao longo do dia. Sucos naturais e água de coco também podem complementar o consumo de líquidos.

7. FAÇA UM JANTAR LEVE

À noite, prefira refeições leves e nutritivas, como sopas, omeletes, pães integrais com queijo ou proteínas magras. Sempre que possível, faça o jantar cerca de três horas antes de dormir, favorecendo a digestão e um sono mais tranquilo.

Ter uma rotina corrida não significa abrir mão da saúde. Com organização e escolhas equilibradas, é possível comer bem, economizar e manter bons hábitos mesmo nos dias mais agitados. ●