

**Promovendo
a alimentação
saudável:
Marmiteiros, sim!**



Entendendo a função dos alimentos

MACRONUTRIENTES

CARBOIDRATOS

Os carboidratos são os principais nutrientes, fontes de energia, e estão divididos em dois grupos: os carboidratos simples e os carboidratos complexos.

Energia imediata

Digeridos e absorvidos rapidamente, os carboidratos simples elevam os níveis de açúcar (glicose) no sangue.

Saciedade por mais tempo

Digeridos e absorvidos lentamente, os carboidratos complexos elevam os níveis de açúcar no sangue de forma gradual e constante.

Os carboidratos auxiliam no bom funcionamento do sistema nervoso.

FIBRAS

As fibras são um tipo de carboidrato presente nos vegetais, que não são digeridos e nem absorvidos pelo organismo. Assim como os carboidratos simples e complexos, as fibras também se dividem em dois grupos: as fibras solúveis e as fibras insolúveis.

Saciedade por mais tempo

Em contato com a água, as fibras solúveis formam um gel no interior do estômago, prolongando a sensação de saciedade.

Intestino regulado

Insolúveis na água, as fibras insolúveis favorecem o bom funcionamento intestinal.

Para aproveitar os efeitos benéficos das fibras no organismo, é necessário o consumo de 2 a 3 litros de água por dia.

PROTEÍNAS

As proteínas são nutrientes encontrados em diversos alimentos e estão presentes em quase todas as atividades fisiológicas. São classificadas em dois tipos:

Proteínas de Alto Valor Biológico

Provenientes de alimentos de origem animal, como carne bovina, aves, peixes, leite e derivados.

Proteínas de Baixo Valor Biológico

Provenientes de alimentos de origem vegetal, como grãos, sementes e leguminosas, as proteínas de Baixo Valor Biológico são extremamente importantes na alimentação e devem sempre ser consumidas.

GORDURAS

A função principal das gorduras é o armazenamento de energia. Elas também são responsáveis pelo transporte das vitaminas solúveis em gordura, como as vitaminas A, D, E e K. São classificadas como saturadas ou insaturadas (monoinsaturadas e poli-insaturadas).

Gorduras Saturadas

Contribuem para o aumento do colesterol total e do colesterol ruim (LDL)

Gorduras Insaturadas

Monoinsaturadas

Auxiliam na diminuição do colesterol total e do LDL

Poli-insaturadas

Ajudam na redução do LDL, atuam na proteção das células vasculares, no transporte de gorduras e na manutenção da integridade das células. São divididas em dois tipos principais: **Ômega 3** (Ação anti-inflamatória, redução do LDL e triglicerídeos), **Ômega 6** (Controle da pressão arterial e colesterol total, reforço do sistema imunológico)

Parabéns!

Se você chegou até aqui é porque já entendeu que a alimentação saudável é condição essencial na obtenção de melhor qualidade de vida. Siga em frente.

MICRONUTRIENTES

São micronutrientes as vitaminas e os minerais (Vitaminas A, C, E, Cálcio, Ferro, Potássio, Zinco), encontradas em muitos alimentos, principalmente em frutas, verduras e legumes.

Os micronutrientes desempenham importante papel na prevenção de diversas doenças e contribuem para o bom funcionamento do organismo.



GRUPOS ALIMENTARES

Macronutrientes	Carboidratos	Simple	açúcar refinado, pães brancos, mel, massas brancas, biscoitos, arroz branco, tapioca		
		Complexos	cereais integrais, massas integrais, mandioca, inhame, batata-doce		
	Fibras	Solúveis	grãos (aveia, linhaça, gergelim), frutas, legumes, verduras, feijões		
		Insolúveis	pão integral caseiro, granola sem açúcar, farelo de trigo, torradas integrais caseiras		
	Proteínas	Alto Valor Biológico (origem animal)	carne bovina, vísceras, carne de porco, aves, peixes, leite e derivados, ovo		
		Baixo Valor Biológico (origem vegetal)	grãos e sementes (chia, quinoa, linhaça...), leguminosas (lentilha, ervilha, feijão...)		
	Gorduras	Saturadas	carnes gordas, banha de porco, manteiga, toucinho, óleo de palma, leite integral, queijos amarelos		
		Insaturadas	Mono-insaturadas	azeite de oliva, óleo de canola, amêndoa, castanha-do-pará, abacate, linhaça	
			Poli-insaturadas	Ômega 3	peixes (salmão, sardinha, arenque)
				Ômega 6	Nozes, castanhas, amendoim, linhaça, óleos de soja, milho e girassol
Micronutrientes	Vitamina A	cenoura, abóbora, couve			
	Vitamina C (ácido ascróbico)	acerola, laranja, limão			
	Vitamina E (tocoferol)	nozes, agridão, gema de ovo			
	Cálcio	leites e derivados, tofu e couve			
	Ferro	carne, feijão			
	Potássio	ervilha, banana e frutas secas			
	Zinco	figado, farelo de trigo, lentilha			

Na hora de montar a Marmitta

INVISTA NO SEU KIT

Faça escolhas racionais, de acordo com o seu estilo de vida. Potes descartáveis, utilizáveis em freezers e micro-ondas são práticos no preparo de marmittas que serão congeladas para a semana. Você também pode optar por potes com divisórias, mais práticos para separar os alimentos, evitando que eles se misturem durante o transporte. Bolsa térmica é outro investimento importante, essencial para conservar a temperatura dos alimentos. Caso não conte com geladeira no ambiente de trabalho, disponível para armazenar é sua marmitta, compre duas bolsas/placas de gelo para o seu kit, para garantir que os alimentos perecíveis como iogurtes, saladas e frutas estejam bons para consumo durante todo o dia.

GANHE TEMPO

A palavra é planejamento. Pense em um cardápio semanal, valorizando os menus fáceis de preparar. Alguns alimentos são coringas e devem se repetir mais vezes. A dica é apostar em preparos e tempos variados. Lembre-se, a sua marmitta de amanhã é o seu jantar de hoje! Prepare a refeição da noite com calma e destine parte dos alimentos que irão compor o almoço do dia seguinte. Você também pode escolher um dia para preparar tudo o que será consumido durante a semana.





Saladas no pote: uma medida prática e saudável para economizar tempo!

Atenção no supermercado: compre alimentos de verdade

Quando o assunto é alimentação saudável, pense sempre em encher mais a sua geladeira do que a despensa do armário.

Na hora de fazer a compra do supermercado, tenha como referência a tabela Grupos Alimentares (pág. 4), valorizando mais os alimentos in natura, como frutas, verduras, legumes e carnes magras, e os alimentos minimamente processados, como cereais integrais e grãos.

A agenda está apertada?

Se você costuma sair de casa sem café da manhã, ou pular o almoço e o jantar por falta de tempo, saiba que está colocando a sua saúde em risco. É possível montar refeições saudáveis em potes, dispondo os alimentos em camadas.

Boas práticas para o uso de espaços coletivos

Muitos pessoas optam por almoçar no ambiente de trabalho. A motivação é variada: economizar tempo, fugir do trânsito, evitar restaurantes lotados, poupar dinheiro, ter segurança em relação à procedência dos alimentos, melhorar a qualidade da dieta e da saúde... O uso compartilhado de espaços comunitários, no entanto, requer bom senso e colaboração de todos para a boa manutenção dos equipamentos de uso comum.

1. Antes de aquecer a sua marmita no forno micro-ondas é importante prestar atenção ao tipo de pote utilizado no acondicionamento dos alimentos. Os potes ideais para micro-ondas são os potes de vidro, de cerâmica, de papel ou de plástico.

Nunca coloque no forno micro-ondas, materiais metálicos ou de alumínio, pois eles podem superaquecer e, não apenas danificar o equipamento, como causar acidentes mais graves, como incêndios.

2. Ao lavar os potes das marmitas, verifique se não há sobras de alimento no ralo da pia. Isso evita entupimentos e contribui para manter a higiene do local.

3. Ao terminar de fazer a refeição, verifique se outras pessoas aguardam a vez de poder se sentar. Ao se levantar, recolha todos os seus pertences da mesa, incluindo guardanapos, copos e potes descartáveis.

4. Evite monopolizar a geladeira com outros alimentos ou bebidas que não façam parte da sua marmita diária, como pequenas compras trazidas do supermercado. É importante sempre lembrar que outras pessoas precisam deste espaço na geladeira.

5. Todos os dias, ao deixar o trabalho, verifique se não esqueceu algo dentro da geladeira. Na correria do dia a dia, muitas pessoas pulam o horário da refeição e esquecem as suas marmitas na geladeira, deixando os alimentos estragarem. É preciso evitar a contaminação.

6. Identifique os potes de marmita com o seu nome para evitar confundir com os potes de outros colegas.

7. Fique atento às regras de cada espaço para o descarte consciente dos resíduos, sólidos e alimentares, decorrentes da sua refeição, como sobras de alimentos, guardanapos de papel e copos descartáveis.

