

Comer menos e várias vezes ao dia é o ideal

O conceito de alimentação saudável está sendo reformulado por especialistas. Eles recomendam comer menos e mais vezes ao dia. São aconselháveis cinco ou seis refeições diárias, desde que servidas em porções menores e feitas com alimentos ricos em fibras e com baixo teor de gordura. Essa nova distribuição alimentar foi adotada, em princípio, como uma estratégia nutricional para diminuir o colesterol. Os estudos, no entanto, indicam que ela pode trazer muitos benefícios para muitas partes distintas do organismo, como para o coração, para o açúcar no sangue, para o peso corporal e para a energia vital. A função alimentar aumenta o esforço cardíaco ao forçar o envio de quantidade extra de sangue para os intestinos, necessária para a digestão.

No conceito de alimentação balanceada, sempre esteve presente a adoção da distribui-

ção calórica ideal (de acordo com cada indivíduo) ao longo do dia, e distribuída em pelo menos cinco refeições diárias. Além dos benefícios demonstrados atualmente por pesquisas, a distribuição da alimentação ao longo do dia permite que o organismo receba os nutrientes necessários de forma equilibrada, atendendo às necessidades orgânicas de acordo com as várias atividades individuais. “A concentração da alimentação diária em grandes e poucas refeições prejudica o desempenho do indivíduo dificultando a digestão e a absorção de nutrientes” – observa a Dra. Elisabeth Cardoso, chefe da seção de Produção de Alimentos do Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Coração do HC-FMUSP. Veja abaixo um exemplo de cardápio ideal (1800 calorias) selecionado por ela:

Exemplo de cardápio ideal (1800 calorias):

7h-Café da manhã:

Pão de forma integral - 2 fatias
Queijo magro- 1 fatia média
Café com leite desnatado: 1 xícara
1/2 mamão papaia

10 h-Lanche:

1 maçã

13 h-Almoço:

Arroz - 4 colheres (sopa)
Feijão - 4 colheres (sopa)
Bife grelhado- 1 pequeno
Abobrinha refogada- 3 colheres (sopa)
Salada de alface com tomate- 1 prato de sobremesa
Laranja - 1 unidade

16h- Lanche da tarde:

Café com leite desnatado- 1 xícara
Bolacha água e sal- 2 unidades

19 h- Jantar :

Macarrão com molho de tomates- 4 colheres (sopa)
Frango assado- 1 peito sem pele

Brócolis ao alho e óleo- 2 ramos grandes
Salada de cenoura e grão de bico- 3 colheres (sopa)
Abacaxi- 1 fatia média
22 h- Lanche:
iogurte light- 1 unidade (120 g)

