



Cuidados com a alimentação no inverno

Bem-estar / 4 de julho de 2024 / Bem-estar

Bem-estar | A nutricionista Fabiana Tanabe apresenta estratégias e alternativas de refeições saudáveis para dias mais frios

*Foto: Pexels

A chegada do inverno e das temperaturas mais baixas pode trazer alguns impactos para a nossa alimentação, uma vez que a necessidade de manter o corpo aquecido acaba se manifestando com maior intensidade. Dessa forma, é natural que tenhamos menos vontade de consumir saladas e frutas geladas nessa época, por exemplo, ao mesmo tempo que buscamos alternativas de alimentos mais calorosos.

Apesar disso, é importante estarmos atentos à qualidade do alimento que estamos consumindo, sem prejudicar outras sensações que permeiam nossa fome e saciedade. Mas, então, como conseguir unir o útil ao agradável dentro desse cenário? A solução pode ser simples, mas requer um bom planejamento, com lista de compras e organização de freezer ou congelador para auxiliar nesse processo.

Sem mais delongas, a resposta está na nossa velha e gostosa sopa. Há quem diga que sopa não é janta, mas possivelmente essa pessoa não vive no mundo real com necessidades reais. Brincadeiras à parte, a verdade é que ensopados, canjas e caldos podem ser nossos aliados nessa busca por uma alimentação rica em vegetais e também servem como forma de aquecimento corporal durante o inverno.

Para otimizar a organização da alimentação nesse período, a sugestão é elencar os tipos de sopas que você gosta e, a partir disso, usar a lista de compras para trazer objetividade às suas idas a mercados e feiras. Essa lista, seja no inverno, seja no verão, deve abranger os ingredientes que você quer incluir na preparação que está pensando em fazer, levando em conta, também, os itens que você já possui em sua despensa ou geladeira.

Considerando que uma sopa de legumes geralmente tem como ingredientes cenoura, batata, chuchu, mandioca, batata-doce, repolho, abobrinha, brócolis, acelga, entre outros, o consumo desses itens alimentares estaria contemplado em uma boa tigela de sopa. Outra dica é fazer porções a mais para congelar e assim ter sopa disponível (e, conseqüentemente, vegetais prontos para consumo) por mais dias.

Caso a dificuldade esteja em cortar e higienizar os alimentos, já é possível encontrar à venda em alguns estabelecimentos os chamados "kits sopa". Nesses kits, os vegetais higienizados estão geralmente em embalagens a vácuo prontos para serem colocados na panela, o que facilita a vida do cozinheiro. O preço desses kits é mais elevado se comparado ao preço de compra de cada ingrediente separadamente, por isso leve em consideração o custo-benefício dessa aquisição. Por outro lado, as sopas industrializadas em pó não são recomendadas, uma vez que possuem altos teores de sódio e outros conservantes artificiais. Sempre que possível, opte por alimentos in natura e minimamente processados, conforme orienta o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Para aquelas pessoas que não apreciam sopas, a alternativa para aumentar o consumo de vegetais durante o inverno são as verduras refogadas, as quais podem ser combinadas em um prato com arroz e feijão, por exemplo. O consumo de saladas cruas também pode ser ajustado para ocorrer juntamente com as preparações quentes, a fim de equilibrar as temperaturas dos alimentos no prato e amenizar a sensação de frio que algumas pessoas associam à salada. O importante é manter o consumo de vegetais adequado em todas as estações, independentemente dos números registrados nos termômetros de rua.

Há, também, a preocupação com a ingestão de água nesses dias mais frios. Da mesma forma como ocorre com os vegetais, se a pessoa sente dificuldades em manter a hidratação com a água em temperatura ambiente, será necessário adaptar a forma como é realizado o consumo. Possivelmente, a alternativa mais viável seria esquentar um pouco essa água antes de beber.

A ingestão de chás e infusões também aumenta bastante nesse período, além de cafés, chimarrão e outras bebidas quentes. Todas elas são bem-vindas, porém o consumo de água em sua forma natural continua sendo fundamental, uma vez que essas outras bebidas possuem compostos além da água, os quais poderiam prejudicar a hidratação. O chimarrão é um desses exemplos, uma vez que a erva-mate tem ação diurética.

A nossa alimentação é influenciada por diversos fatores, por isso é importante estarmos atentos aos detalhes. Sabemos que alguns dias são mais atribulados que outros, porém, se tivermos esse planejamento ajustado às nossas necessidades, conseguimos manter a nossa rotina de cuidados em dia, tornando o processo menos complexo e nossa alimentação mais atrativa.

Fabiana Tanabe é nutricionista (CRN2 9727) e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde Discente (Prae/UFRGS).

:: Posts relacionados



Trabalho de cozinheiros voluntários é essencial para fornecer alimentação a pessoas abrigadas



O papel dos sistemas alimentares para o Desenvolvimento Sustentável



Boas práticas de manipulação de alimentos para cozinheiros e voluntários

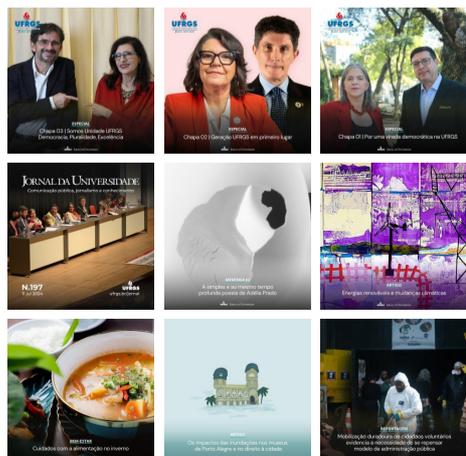


Dicas para montar cestas básicas e kits de alimentos com qualidade

INSTAGRAM

jornaldauniversidadeufrgs
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow



View on Instagram

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE

UFRGS
SECOM

UFRGS

CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8. andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br