



Fique em casa e repense suas escolhas alimentares

Texto original: Sueli Longo (CRN₃-3599)

Em um momento em que ciência e evidência científica passam a ser mais respeitados como norteadores das condutas para nossa saúde, fica o convite para *voltarmos nossa atenção para a cozinha e refletir sobre a importância de nossas escolhas alimentares em nossa saúde.*

É o momento certo para compreendermos que alimentos merecem respeito. Da mesma forma que nosso organismo merece atenção.

Respeitar os alimentos é um ato de sobrevivência individual e coletivo. Cuidar de nossa saúde uma necessidade primária e prioritária.

Alimentos e saúde caminham lado a lado em prol do

bem comum, mas se tomarem sentidos opostos as consequências serão sentidas a curto, médio e longo prazo.

Cada um de nós tem o livre arbítrio de escolher o que seguir, desde que seja informado dos prós e contras de cada conduta e que assuma os riscos inerentes a escolha. Costumo orientar os pacientes que a melhor bússola é o bom senso. Pare e ouça com atenção. Analise se a informação faz sentido. Questione sobre os malefícios a sua saúde. Duvide de resultados rápidos. Lembre-se que a saúde e o bem estar são o resultado de nossas escolhas diárias.

Quer tornar sua alimentação mais saudável? Comece com a inclusão de legumes e verduras em seu almoço e jantar **DIARIAMENTE**. Se tiver dúvida sobre qual é o mais saudável, a resposta é simples: **TODOS SÃO IGUALMENTE SAUDÁVEIS**.

Em relação à quantidade ideal para consumo, que tal iniciarmos com a proposta de meio prato de legumes e verduras crus e cozidos? Se você já consome quantidades maiores do que essa, parabéns, cultive este precioso hábito! Legumes e verduras possuem **BAIXO VALOR CALÓRICO** e são **RICOS EM NUTRIENTES**. São alimentos **VERSÁTEIS** que podem ser preparados de diversas formas como sucos, sopas, recheios, entre outros.

VARIEDADE – esta é a palavra-chave para pensarmos nos benefícios deste grupo de alimentos. A brincadeira das cores (quanto mais colorido o prato, melhor) tem este foco, ou seja, variar os alimentos para poder aproveitar o que cada um deles tem de melhor.

Os principais **BENEFÍCIOS** deste grupo de alimentos estão relacionados aos nutrientes que apresentam em sua composição: fibras (saúde intestinal, saciedade), vitaminas e minerais (participam de grande parte das reações metabólicas que regulam o funcionamento de nosso organismo), compostos bioativos (contribuem para a prevenção de doenças).

Algumas Dicas:

1. Envolve a família na escolha e no preparo das refeições e dê preferência a alimentos locais, frescos e sazonais em pratos simples e saborosos.
2. Procure conhecer os alimentos típicos da sua região e descubra o período de plantio de cada um deles. Desta forma, você incentiva a cultura alimentar local e, comprando na estação de colheita, garante alimentos mais baratos e, claro, mais saborosos!

Desafio:

Você conhece o SABOR dos legumes e verduras? Experimente esses alimentos sem utilizar temperos para poder identificar o gosto de cada um. Depois, se necessário, incorpore temperos que possam valorizar este sabor. Se o tempero utilizado se sobressair, você “errou na mão”, como dizem os nossos avós; da próxima vez diminua a quantidade.

Se você compreendeu a informação. Se as orientações fizeram sentido. Se você não identificou prejuízo a sua saúde ao criar este hábito. Comece hoje mesmo a organizar sua rotina de modo a incluir esta prática saudável em seu dia-a-dia.