

Comer fora: missão impossível ?

Contribuição de Adriana Bavagnoli Monaco

Seguir as instruções de uma nutricionista não é uma tarefa árdua. Confesso que eu, nutricionista, aprendi isso com um paciente meu. Depois de alguns meses de um programa de reeducação alimentar com sucesso, esse paciente afirmou:

- Sabe Adriana, percebi que reeducação alimentar não é saber quantas calorias tem aqui ou acolá. Para alcançarmos nosso objetivo, a palavra chave é PLANEJAMENTO.

Não compreendi de imediato, mas depois de ter percebido meu rosto de interrogação, o sábio paciente me explicou. Mais uma vez pude observar que a Educação é uma via de mão dupla.

Explicou que ao acordar, depois da reeducação, pensava nas suas atividades planejadas para aquele dia e tentava encaixar as orientações nutricionais no seu cotidiano. Ex: Tomarei café da manhã em casa, mas às 10:00 estarei a caminho de uma reunião. Como não posso ficar mais de três horas sem me alimentar, levarei no carro uma banana. No almoço estarei na Avenida Paulista...

É exatamente aqui que entramos no tema dessa reportagem: comendo fora de casa. Ok, se estamos na Avenida Paulista, o que comer?

Eu sei que as inúmeras redes de fast-food nos seduzem das maneiras mais irresistíveis e injustas:
 -Atendimento rápido (como o próprio nome diz)
 -O cheiro. Quantos de vocês não foram flutuando até o caixa de uma determinada lanchonete e pediram somente um saco de batata frita só porque sentiram o cheirinho dessa tentação?

São inúmeras as estratégias, mas a pior delas é a questão social. A turma do escritório inteira vai comer lá... E eu? Serei eu o anti-social?

Calma, você não precisa ser anti-social ou o chato que sempre tenta estragar a escolha. Acredite, até em um fast-food você pode fazer escolhas saudáveis. Tente e verá que não é tão difícil:
 -tente complementar a refeição com uma bela salada, mas tente evitar os molhos muito cremosos (atualmente a maioria deles oferece salada);
 - se for comer sanduíche, tente pegar um de carne branca e prefira os grelhados;
 -fuja da batata frita ou pegue um a porção pequena se for irresistível;
 - tente substituir o refrigerante por um suco de fruta ou por uma água de coco;
 -leve uma maçã no bolso e fuja dos sundaes, casquinhas, tortinhas, cheese-cake, etc . Deixe para o final de semana!!!

E se estivermos falando de salgados? Chegou a hora do almoço e a única coisa que eu vejo disponível são estufas com inúmeros salgados dourados chamando pelo meu nome. Ok, de fato isso acontece inesperadamente. Focalize, esqueça os dourados e prefira os assados. Nada de coxinha, quibe ou risole. Prefira uma esfirra de carne ou um belo pão de queijo. Tente fugir dos croissants ou qualquer tipo de folhado. Sinto informar, mas aqueles feito com massa podre também não são uma boa pedida; tente evitar as empadas e as tortas salgadas, pois são riquíssimos em gordura. Confesso que o salgado não oferece uma refeição rica em fibras. Assim, tente tirar proveito do seu planejamento matinal e tire uma maravilhosa fruta da bolsa: vale mexerica, damasco seco, maçã e até mesmo uma bananinha passa.

Mas se estivermos realmente planejando bem o nosso dia, tentaremos almoçar em um Buffet ou restaurante por quilo. Esse tipo de restaurante pode salvar a nossa situação; basta sabermos fazer as escolhas corretas.

Tente, mesmo que isso pareça um pouco incomum, percorrer todo o balcão de alimentos oferecidos para poder PLANEJAR o que colocará no seu prato. Vocês já notaram o tamanho do prato desses restaurantes? São verdadeiras barcas. Se formos pegar tudo aquilo que parece apetitoso, estaremos falidos ao passar pela balança e provavelmente o nosso prato não estará balanceado.

Como a missão parece impossível, deixo algumas dicas:

- Tente dividir o prato da seguinte maneira: metade do prato deverá ser ocupada por salada; a outra metade deverá ser dividida em duas partes (dois quartos). Um quarto do prato deverá ser ocupado por uma porção de carne proporcional ao tamanho da palma da mão do consumidor e o outro quarto seria bem preenchido com arroz e feijão.
- Fuja dos salgadinhos (pastelzinho, coxinha, folhadinho).
- Escolha alimentos que não estejam mergulhados em molhos ou brilhando muito (essas duas características indicam que apresentam muita gordura).
- Escolha um alimento entre esses três: arroz, batata e macarrão (isso não deixará sua refeição estourar nos tão mal falados carboidratos).
- Se tiver a sorte de ter a opção de cereais integrais; vá fundo! Capriche no arroz integral!!!

Ok, se você não se identificou com nenhuma dessas situações, acho que agora se identificará. Um leitor executivo que na hora do almoço está com clientes em restaurantes chiquérrimos. Sem problemas!

- Suspenda o pãozinho do couvert e peça uma boa salada e tente não exagerar nos molhos cremosos.
 - Tente usar azeite de oliva extra virgem e uma pitadinha (repare que está no diminutivo intencionalmente) de sal.
 - Tente pedir um prato que tenha a mesma divisão do prato ideal descrito no restaurante por quilo (metade legumes, um quarto carne magra e o outro quarto com macarrão ou arroz ou batata)
 - Como sobremesa experimente o sorbet (sorvete sem gordura, à base de água) ou doces que envolvam frutas em calda. Fuja dos folhados, cheese-cakes ou creme de papaia.
 - Se estiver em uma cantina. Tente pedir macarrões sem recheios (ex: spaghetti, penne, parafuso) e opte sempre pelo molho vermelho. Se o leitor for do sexo masculino, estaremos ajudando prevenir o câncer de próstata com esse molho. Nada mal, hein?
 - Japonês? Evite o tempurá, use o molho de soja light que tem menos sódio; abuse do chá verde e não exagere nos sushis; se for para exagerar, prefira os sashimis que apresentam menos carboidratos.
- Chega de almoço!!! Trabalhamos, trabalhamos e trabalhamos um pouco mais. O estômago começará a roncar.

Nada de ignorar esse pobre órgão. Lembrando: temos que comer de três em três horas. Após três horas do término do almoço tire um lanche da bolsa ou faça uma boquinha na lanchonete disponível ou, se tiver a sorte de ter uma geladeira no escritório; é hora de abri-la. O importante é comer algo:

- Tire da bolsa uma barra de cereais ou biscoito; qualquer fruta e, para quem gosta, aqueles queijinhos embalados no alumínio que não precisam de refrigeração são excelentes fontes de cálcio. Mais uma vez, para termos tudo isso na bolsa, haja PLANEJAMENTO!!

- Se a padaria for a única opção peça para bater no liquidificador leite desnatado com iogurte, aveia e uma fruta. Delícia!!!
- Se tiver geladeira: leve um iogurte e coma com uma fruta e algumas bolachas integrais.

Mais trabalho e, graças a Deus, hora do jantar! Aqui, vale a mesma coisa que citei para o almoço, mas tente diminuir a quantidade. Deixo mais algumas dicas:

- tente comer pizza só 1 x/ semana e opte pelos recheios mais leves: mussarela e atum são melhores opções.
- se for sanduíche, recheie com bastante salada, use pão integral e fuja das gorduras: peito de peru ou atum ou queijo branco são excelentes opções.

Ainda não falei nada sobre bebidas!!!! Beber ou não beber? Eis a questão.

Se a pessoa não tiver nenhum problema digestório (formação de gases, refluxo, “pedra na vesícula”, colecistectomia, etc), pode tomar um copinho sim, isso não dilatará o estômago.

Eu indicaria, se a pessoa não estiver com sobrepeso, sucos naturais. Se a pessoa tiver esse problema, água de coco ou água mineral. Fuja dos refrigerantes ou chá gelados, mesmo se forem light ou zero, pois eles contêm grande quantidade de sódio.

Comer fora de casa apresenta algumas desvantagens: não sabemos como aquele alimento foi preparado, as porções oferecidas nem sempre respeitam as nossas necessidades (geralmente são maiores) e a grande diversidade acaba nos fazendo comer mais. Porém, também existem vantagens: não temos que lavar louça e podemos usar essa diversidade oferecida a nosso favor; escolhendo os alimentos certos, conseguimos suprir as necessidades de vitaminas e sais minerais que tanto precisamos. Às vezes, quando comemos em casa, por medo de arriscar, por preguiça ou até mesmo por praticidade acabamos comendo sempre a mesma coisa.

Como última dica, reforço a importância de pensar no dia que teremos antes de sairmos de casa. Reforçar a bolsa ou pasta ou até mesmo o porta-luvas do carro de alimentos saudáveis: damasco seco, castanha do Pará, biscoitos integrais e iogurtes é a boa dica. Isso ajudará nos lanchinhos intermediários

Resumindo: tente ingerir pelo menos três frutas diferentes por dia; tente não escapar da salada no almoço e no jantar, tome leite ou derivados três vezes por dia, fuja das gorduras e beba muita água!

Agora é só colocar em prática!

Boa sorte!

Adriana Bavagnoli Monaco

Al. dos Jurupis, 452, cj, 64 - São Paulo - SP

Fone: (11) 5051-5572