



5 Resoluções Alimentares *para o Novo Ano*



Por Ana Helena Pinto
Clínica for Happiness da CSB

Um novo ano é uma oportunidade - retrospeção, balanços e tomadas de decisão.

A cada passagem de ano, desafios, conquistas, passos dados e sonhos por realizar são ingredientes que nos permitem cozinhar o percurso que queremos viver rumo à nossa evolução pessoal, à saúde, à felicidade. As resoluções que tomamos no campo da alimentação podem ser reflexo e, ao mesmo tempo, ferramenta de apoio para traçar e percorrer o caminho do mapa da vida de um novo ano.

Sugerimos, assim, 5 resoluções alimentares para um ano mais saudável e mais apetecível.

1 – Vou ter atenção à hidratação

Beber água ao natural, aromatizada com limão, laranja, ananás, pau de canela, gengibre e/ou hortelã. Chás quentes ou frios. Uma boa hidratação é importante para um bom funcionamento dos processos fisiológicos, incluindo a concentração, funcionamento cerebral e o estado emocional. Por isso, neste novo ano, vou ter atenção à cor e ao aspeto da minha urina e sempre que não estiver quase transparente e sem cheiro, vou beber água ou chá.

2 – Iniciar ou aumentar o consumo de leguminosas

As leguminosas são um grupo de alimentos de alto valor nutricional, com proteína de origem vegetal. As recomendações indicam 1 a 2 porções diárias para os indivíduos saudáveis com um estilo alimentar completo. Para quem é vegetariano ou vegan as imensas variedades de feijão, a feijoca, o grão-de-bico, as lentilhas, as favas, as ervilhas devem ser alimentos priorizados como substituto da proteína de origem animal. Neste novo ano, vou procurar incluir ou aumentar o consumo das leguminosas na minha alimentação semanal e diária. Na sopa e/ou no prato.

3 – Preferir alimentos mais saudáveis

O processamento mais ou menos industrializado de alimentos permite-nos maior disponibilidade, mais validade e maior segurança na higiene alimentar. É o que acontece com os hortícolas, peixe ou marisco congelado, os hortícolas já prontos para salada ou sopa, o pescado enlatado, as azeitonas ou alcaparras, o queijo, o leite, o azeite. Contudo, há alimentos processados que, pelos extras de açúcar, gorduras e aditivos se tornam alimentos com mais risco do que benefício. Neste novo ano, vou preferir alimentos ao natural ou os processados, cuja lista de ingredientes seja simples e composta apenas por produtos alimentares saudáveis. Ingredientes saudáveis compõem produtos saudáveis. Vou preferir pão a bolachas, aveia a cereais açucarados, fruta a barritas.

4 – Escolher mais sustentabilidade

Fruta, hortícolas, tubérculos, leguminosas, ervas aromáticas, pão podem ser alguns dos produtos que podemos comprar de modo relativamente fácil a produtores locais. Desta forma, temos a possibilidade de seguir a sazonalidade dos produtos e ter a cada mês os ingredientes que a natureza nos está a dar. Com esta atitude, contribuímos para a economia circular; valorizamos a nossa diversidade alimentar e, regra geral, escolhemos mais sabor e saúde. Neste novo ano, vou procurar mercados locais, associações de agricultores, produtores familiares ou redes de distribuição de cabazes, dando prioridade à compra de produtos frescos através destes meios de cadeia curta e de aproximação entre produtor e consumidor. Escolho mais sustentabilidade.

5 – Priorizar o meu bem-estar e, se necessário, vou procurar ajuda

A alimentação deve nutrir-nos e contribuir para o nosso bem-estar. Dores de estômago, desconforto intestinal, refluxo gastro esofágico ou “azia”, sensação de enfartamento ou fome persistente são sinais do corpo que devem ser lidos com atenção e que, regra geral, são reversíveis. A alimentação pode provocá-los ou solucioná-los. Neste novo ano, vou priorizar o meu bem-estar e procurar minimizar ao máximo estes sintomas. Vou dar-lhes atenção e, se não conseguir eliminá-los sozinho, vou procurar ajuda. Esta é também uma situação em que o nutricionista o pode ajudar.

Um Bom Novo Ano!

