CSB360®
NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA

5 APRENDIZAGENS ALIMENTARES DE VERÃO

Por Ana Helena Pinto
Clínica for Happiness da CSB

1 – Usufruir da variedade de fruta

Melão, melancia e meloa. Framboesa, amora, mirtilo, morango e groselha. Alperce, ameixa, pêssego e physalis. A riqueza de fruta nesta altura do ano é um aliado da hidratação e do cumprimento de uma das chaves para a alimentação saudável: a variedade. Assim, o verão possibilita-nos este treino a variar e a incluir fruta como uma escolha preferencial de lanches e sobremesas.

2 – Experimentar aromatizar a água

A hidratação é fundamental à saúde. Neste período do ano, habitualmente mais quente, a nossa necessidade de água aumenta. A fruta ajuda-nos a satisfazer esta exigência, mas ir bebendo ao longo do dia é também importante. O verão é uma boa altura para experimentar aromatizar a sua própria água. Juntar limão, laranja, ananás, frutos vermelhos, hortelã, limonete, pau de canela, gengibre. Arrefecer chás e infusões. Beber água da torneira e/ou alternar a marca da água que compra. Ao mesmo tempo que varia o sabor e facilita a ingestão agradável de água, treina o paladar para a não necessidade de a adoçar.

3 – Descobrir os hortícolas da época

Incluir hortícolas no prato é um princípio base de ajuda a cumprir as 3 a 5 porções diárias recomendadas na Nova Roda dos Alimentos. Mais ainda se estes preencherem metade da proporção total dos alimentos do prato em cada refeição do almoço e jantar. Cozinhar beringela, curgete, abóbora, pimento padrão, couve (roxa, galega, coração, rábano), espinafres, alho francês. Combinar alface com rúcula, cebola com beterraba. Além disso, porque não inclui-los também nos lanches?! Levar tomate, pepino, cenoura ou rabanetes para a praia.

4 – Partilhar a cozinha

Para quem tem férias no verão, o tempo com menos compromissos permite um maior investimento em saúde e relações. A cozinha é um espaço laboratório de combinação e transformação. Cozinhar em conjunto é um modo de relação e este tempo de verão permite-nos treinar quanto é saboroso cozinhar em casa, experimentar receitas, combinar ingredientes e…partilhar o tempo.

5 – Fortalecer a melhoria do estilo de vida

A luz do Sol e o calor propiciam o bem-estar. Com eles as eventuais férias e os dias mais longos parecem dar-nos um pouco mais de tempo. Esta é uma época boa para treinar novos hábitos, iniciar mudanças ou fortalecer os aspetos que gostava de melhorar. Na alimentação, é uma altura interessante para experimentar novos sabores e incluir novas dinâmicas. Preparar a marmita dos lanches, aproveitar a fruta, cozinhar, planear as compras da semana, testar uma receita nova, procurar informação de confiança e fazer escolhas mais conscientes, procurar ajuda profissional. Alimentar o verão (interior) é também escolher comer o que alimenta a sua saúde e bem-estar, é preparar-se para a renovação do outono, a exigência do inverno e o reflorescer da primavera. Sem ciclos repetitivos de mudanças insustentáveis, mas com uma melhoria contínua de quem somos, do que comemos e do nosso estilo de vida.

UMA BOA ESTAÇÃO!