

DIÁRIO ALIMENTAR

Anotar tudo o que você come, durante o dia, é uma estratégia para controlar o peso e ganhar muito mais saúde. Saiba porquê.

Você tem a impressão de que, mesmo comendo menos do que gostaria, acaba ganhando quilinhos extras? Isso provavelmente está acontecendo porque você anda fazendo escolhas erradas à mesa. Ou porque anda beliscando mais do que deve, apelando à comida para se distrair ou aliviar algum tipo de tristeza ou ansiedade, mesmo sem ter fome.

E se você já sabe que está errando, mas não consegue dizer exatamente onde, uma ótima alternativa é fazer um diário alimentar. “Nele, você deve anotar todas as refeições que realiza, tudo o que comeu no café da manhã, no almoço, no jantar e nos lanches intermediários, além de outros itens, como balas, cafés e chicletes, que normalmente são esquecidos”, explica a nutricionista Marselle Bevilacqua Amadio, professora e pesquisadora do curso de Nutrição do Centro Universitário SENAC.

Na medida certa

O segredo de uma alimentação saudável é consumir carboidratos, proteínas e gorduras boas em quantidades adequadas. Os carboidratos nos dão energia, as proteínas ajudam na construção dos músculos e as gorduras são importantes em uma série de processos vitais, incluindo a absorção das vitaminas.

Com esse exercício, vai ficar simples descobrir se você come besteiras demais ou se está exagerando nas porções. A partir daí, ficará mais fácil corrigir seus erros.

Para ajudá-lo, preparamos também uma tabela de calorias, com alguns dos alimentos mais comuns na mesa dos brasileiros. A ideia é que você faça as contas e anote mais ou menos quantas calorias consumiu, depois de cada refeição. “Em geral, um adulto saudável precisa de 2000 calorias ao longo do dia”, diz a nutricionista. Assim, se você estiver ultrapassando muito esse total, é sinal de que precisa mudar seus hábitos.

ALIMENTAÇÃO NA DATAMACE

A Datamace fornece as refeições aos colaboradores usando uma dieta saudável e balanceada, que é supervisionada pela nutricionista Cilene Videira. Os colaboradores responsáveis pelas refeições trabalham com toda a dedicação para proporcionar o melhor a cada pessoa que utiliza o restaurante.



Rose, Maria, Andreci e André. Comprometimento total em preparar refeições de qualidade.



Datamace

Gestão 2015/2016