

## Alimentação saudável: mais rendimento no trabalho

É muito importante que a alimentação diária seja balanceada e saudável para realizar todas as atividades com bastante energia e disposição. Para isso, é importante respeitar os grupos alimentares na hora de montar o prato, além de se atentar ao período de intervalo, que não deve ser maior que quatro horas entre cada refeição.

Se a pessoa ficar horas sem comer ou, por exemplo, sair de casa para trabalhar sem tomar o café-da-manhã, terá deficiência cognitiva, perda de memória e baixa concentração. Além disso, quando a refeição é muito “pesada”, ou seja, rica em molhos, frituras, carne vermelha em excesso, massas recheadas e queijos, a digestão é mais difícil e exige um gasto maior de energia de nosso metabolismo. Isso faz com que a sensação de cansaço e desânimo logo apareçam, prejudicando também o rendimento no trabalho.

Vale lembrar que as

refeições leves – com carnes magras, grelhados, legumes e saladas – são ideais para suprir o organismo com todos os nutrientes de que ele precisa para desempenhar suas funções, garantindo a disposição adequada e concentração no momento do trabalho.

A hidratação também é importantíssima para o funcionamento correto do cérebro. Por isso, vale a pena deixar uma garrafinha de água em cima da mesa de trabalho para garantir a ingestão de pelo menos 1,5 l de água por dia. Para manter uma alimentação nutritiva, segue um plano comparativo do que é um cardápio saudável e não-saudável, indicando o que se deve comer e o que evitar nas refeições do dia-a-dia.

### **Priscila Rosa Belpiede**

*é nutricionista e consultora de atletas maratonistas. É formada pelo Centro Universitário São Camilo, pós-graduada em Nutrição Esportiva e especialista em Nutrição Materno-infantil pela Universidade Federal de São Paulo – Escola Paulista de Medicina (Unifesp/EPM).*

### **Sugestão de cardápio**

*O que se deve comer (refeição saudável):*

#### **Café-da-manhã:**

- » 1 porção de leite ou iogurte desnatado
- » ½ papaia ou 1 fruta
- » 1 porção de cereal matinal integral ou 2 torradas de pão integral com queijo magro

#### **Lanche da manhã** (deve ser feito 3 horas após o café):

- » 1 porção de água ou água de coco
- » 1 porção de frutas secas ou castanhas (3 ou 4 unidades)

#### **Almoço** (deve ser feito 3 horas após o lanche):

- » 1 porção grande de salada com três cores (por exemplo: alface, tomate e cenoura)
- » 1 porção de carboidratos (por exemplo: arroz ou batata assada)
- » 1 porção pequena de feijão
- » 1 filé de frango ou peixe grelhados
- » 1 porção de verdura refogada (espinafre, escarola, brócolis, etc.)

#### **Lanche da tarde:**

- » 1 fruta
- » 1 garrafinha de iogurte

#### **Jantar:**

- » Salada de folhas mistas
- » Omelete de peito de peru e queijo branco ou carne magra grelhada com legumes cozidos no vapor
- » Salada de frutas

#### **Ceia:**

- » 1 copo de leite desnatado com canela

*O que se deve evitar (não-saudável):*

#### **Café da manhã:**

- » Pão na chapa com manteiga
- » Leite com chocolate

#### **Lanche da manhã:**

- » Não faz

#### **Almoço:**

- » Bife à parmegiana com arroz e batata frita
- » Sorvete
- » Refrigerante

#### **Lanche da tarde:**

- » Pão de queijo
- » Chocolate

#### **Jantar:**

- » Sanduíche com queijo prato e presunto gordo
- » Refrigerante

#### **Ceia:**

- » Salgadinho



*“Come pouco ao almoço e menos ainda ao jantar, que a saúde de todo o corpo constrói-se na oficina do estômago.”*

(Miguel de Cervantes)