

PLANEAR A ALIMENTAÇÃO

Uma parceria entre o Museu Benfica - Cosme Damião
e o Human Performance Department - Sports Nutrition
do Sport Lisboa e Benfica



MUSEU BENFICA
COSME DAMIÃO
PATRIMÓNIO
CULTURAL
BENFICA



PLANEAR A ALIMENTAÇÃO

Descubram como planejar a alimentação para um estilo de vida mais saudável. Elaborar uma lista de compras, controlar o apetite durante a quarentena, adequar os alimentos aos objetivos de peso e garantir a hidratação do corpo – são estes os nossos conselhos!

LISTA DE COMPRAS

A nossa alimentação começa com o que compramos. Por isso, antes de fazer a lista de compras, é importante ter algumas questões em consideração:

- Verificar que alimentos ainda há em casa
- Planear as refeições da semana
- Dar preferência a alimentos saudáveis
- Comprar quantidades para aproximadamente duas semanas

É igualmente importante organizar a lista de compras:

- Optar por alimentos que possuam um prazo de validade mais longo
- Preferir alimentos com alto valor nutricional em vez de alimentos com elevada densidade energética, ou seja, muitas calorias
- Comprar frutas e hortícolas (estes produtos congelados também são uma boa opção)



É importante ir às compras sem fome. Isso vai evitar que se compre alimentos desnecessários e com baixo valor nutricional. Para além de fazermos escolhas mais saudáveis, também ajudará a poupar dinheiro.



- **Ovos**
- **Claras pasteurizadas**
- **Enlatados**
- **Pescado e carne** (frescos ou congelados)
- **Leite, iogurtes e queijo, preferencialmente magros**
- **Fruta**
- **Leguminosas:** feijão, grão, ervilhas e lentilhas (em algumas refeições, podem ser alternativas à carne, pescado e ovos)
- **Cereais de pequeno-almoço**
- **Pão integral, de mistura ou de centeio**
- **Frutos oleaginosos:** nozes, amêndoas, avelãs... (são boas opções para *snacks* em pequenas quantidades)
- **Água** (se a água da rede pública não for uma boa opção)
- **Vegetais:** cenouras, curgetes, abóbora, brócolos...

PROTEÍNAS

HIDRATOS
DE CARBONO

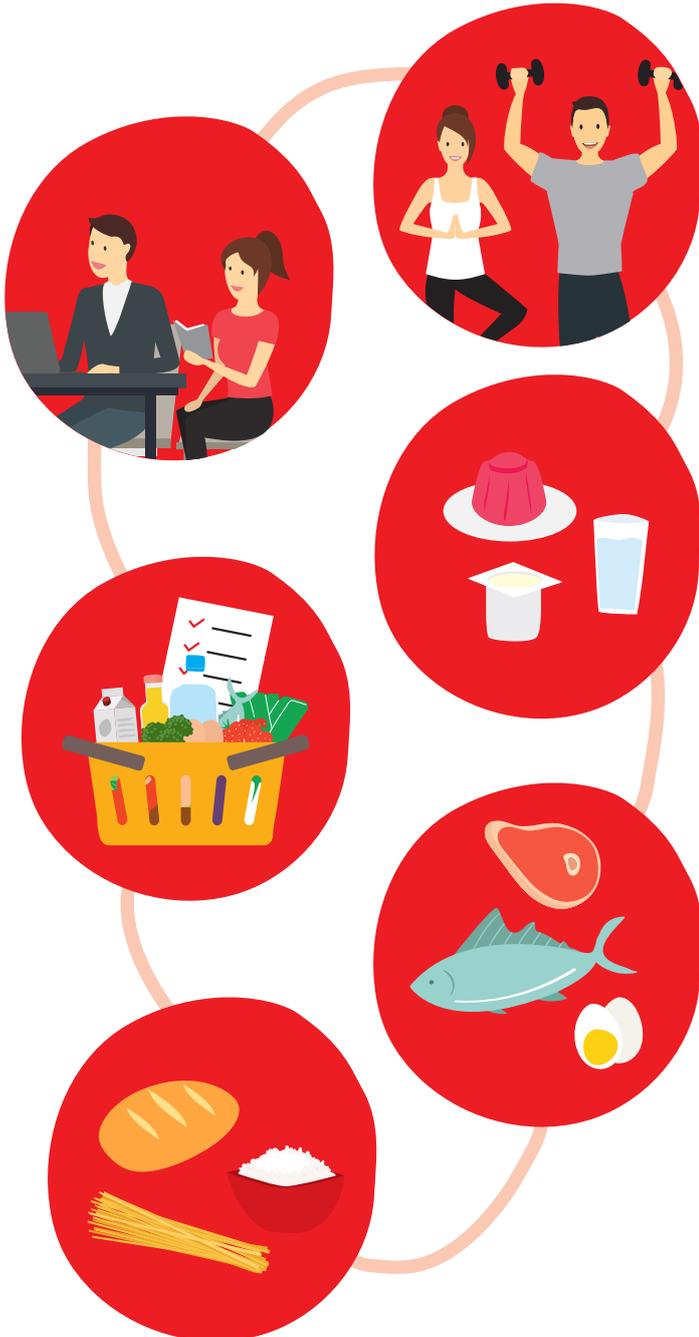
LÍPIDOS

OUTROS

CONTROLAR O APETITE NA QUARENTENA

Estar em casa pode ser sinónimo de comer mais e de adotar um estilo de vida menos saudável.

Para que isso não aconteça, é importante seguir algumas recomendações:



MANTER AS ROTINAS

- Acordar cedo
- Fazer refeições completas, equilibradas e variadas
- Aproveitar o tempo livre para ler, estudar, desenhar ou aprender algo novo
- Praticar exercício físico regularmente

PLANEAR AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

- Não saltar refeições
- Manter os horários habituais das refeições
- Fazer, pelo menos, 5 refeições diárias. É importante planeá-las antecipadamente
- Ter disponíveis alimentos como frutas, gelatinas light, iogurtes e queijos magros
- Ingerir líquidos ao longo do dia para manter o corpo hidratado

DAR PRIORIDADE AOS ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS

- Preservam a massa muscular
- Aumentam a saciedade
- Ajudam a reforçar o sistema imunitário

PREFERIR A INGESTÃO DE HIDRATOS DE CARBONO COMPLEXOS

- Aumentam e prolongam a saciedade
- Fornecem energia durante mais tempo
- Mantêm os níveis energéticos mais estáveis
- Possuem maior valor nutricional em comparação com açúcares simples que contribuem para o aumento da massa gorda

SUGESTÃO PARA UM DIA SAUDÁVEL

5 A 6 REFEIÇÕES DIÁRIAS	 DESPERTAR	
	9H-11H	PEQUENO-ALMOÇO    
		   
	12H-14H	ALMOÇO    
		   
	16H-18H	LANCHE    
		   
	 TREINO (em casa) - pode ser em qualquer horário	
	19H-21H	JANTAR    
	22H-24H	CEIA   

COMO AJUSTAR A ALIMENTAÇÃO AOS OBJETIVOS?

Ao pensar nas refeições, é importante ajustar a ingestão de hidratos de carbono aos nossos objetivos relativamente ao peso:

MANUTENÇÃO DE PESO - 3 porções



PERDA DE MASSA GORDA - 2 porções



AUMENTO DE MASSA MUSCULAR - 5 porções



SUGESTÃO PARA PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES SAUDÁVEIS

As sugestões apresentadas contêm as porções recomendadas de proteína para estas refeições. Cada exemplo contém, aproximadamente, 20 gramas de proteína.

1



1 PÃO + 2 FATIAS DE DE QUEIJO *LIGHT*
2 FATIAS DE FIAMBRE + 1 IOGURTE
MAGRO + 1 PORÇÃO
DE FRUTA

2



CEREAIS SEM ADIÇÃO
DE AÇÚCAR + 1 IOGURTE
PROTEICO + 2 OVOS + 1 PORÇÃO
DE FRUTA

3



1 PÃO + 2 OVOS
2 FATIAS DE FIAMBRE + 1 COPO DE LEITE
MAGRO + 1 PORÇÃO
DE FRUTA

4



PAPAS DE AVEIA + 1 COPO DE LEITE
MAGRO + 1 QUEIJO QUARK
MAGRO (180G) + 1 PORÇÃO
DE FRUTA

5



1 PÃO + 2 QUEIJOS FRESCOS
MAGROS PEQUENOS + 1 IOGURTE
MAGRO + 1 PORÇÃO
DE FRUTA

HIDRATAÇÃO

Hidratar o corpo é tão importante quanto ter uma alimentação completa, saudável e equilibrada. Por isso, deve ingerir-se entre um litro e meio a dois litros e meio de água ao longo do dia. Beber água entre refeições é muito importante. No entanto, também ingerimos água através de determinados alimentos, tais como:

	GELATINA
	SOPA
	SMOOTHIES E BATIDOS DE FRUTA
	LEITE E IOGURTES
	LEGUMES
	FRUTA



- Optar por gelatinas *light* ou sem açúcar
- Preferir leite e iogurtes magros
- As águas aromatizadas, os chás e as infusões podem funcionar como uma alternativa à água

CONSEQUÊNCIAS DA DESIDRATAÇÃO

É importante repor a água que o organismo vai perdendo ao longo do dia. Quando isso não acontece, o corpo entra em desidratação. A desidratação tem graves consequências para a saúde, pois compromete a realização das funções fisiológicas normais.

Quando estamos desidratados, sentimo-nos cansados e o nosso desempenho e a nossa concentração diminuem. Este estado manifesta-se através de sintomas como dores de cabeça, sono, irritação, sede, boca seca, dores musculares ou aumento da temperatura corporal. A cor da urina pode, também, revelar indícios de desidratação. É importante estarmos atentos aos sinais que o nosso corpo nos dá.

Muitas vezes, não sentimos sede e, por isso, esquecemo-nos de beber água entre as refeições. No entanto, é fundamental que se desenvolvam estratégias para incentivar a ingestão de líquidos.



- Ingerir alimentos ricos em água
- Optar por águas aromatizadas, cujo sabor estimula o consumo
- Ter garrafas de água disponíveis nas divisões da casa onde passam mais tempo
- Colocar lembretes no telemóvel que alertem para esta necessidade

COMO SABER SE ESTOU BEM HIDRATADO?

ESCALA DE COLORAÇÃO DA URINA

1	Hidratado
2	
3	
4	Moderadamente desidratado
5	
6	
7	Severamente desidratado
8	

