

NutriNews

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

Olha a Hora do Lanche!



Para não chegar às duas principais refeições atacando tudo que vê pela frente, não deixe de fazer pequenos lanches entre as refeições.

Não basta apenas tomar café da manhã, almoçar e jantar: é preciso fazer outras refeições durante o dia para que você tenha energia suficiente

para realizar todas as suas atividades diárias. Quando alguém passa mais de quatro horas sem comer, o nível de açúcar no sangue cai e ele se sente fraco, pois o cérebro depende da glicose para funcionar corretamente.

Cada pessoa reage de uma forma ao ficar horas sem comer, mas os sintomas mais comuns são leves dores de cabeça, suor frio, fraqueza e mau humor, quando o jejum se prolonga por um período de mais de oito horas, pode-se desenvolver hipoglicemia.

Para evitar tudo isso, é recomendado que se faça um lanchinho entre o café da manhã e o almoço (cerca de duas horas antes do almoço) e outro no final da tarde, mais ou menos quatro horas antes do jantar.

Porém, nós nutricionistas afirmamos que lanches não podem somar mais que 15% das necessidades de calorias diárias, ou seja não deve ultrapassar 300 kcal (*).

Um dos objetivos da dieta fracionada é reduzir a fome durante as principais refeições, evitando que a pessoa coma além do que deveria quando for almoçar ou jantar. Os lanches entre as refeições também contribuem para manter o seu metabolismo funcionando adequadamente.

Dicas para o Lanche da Manhã :

- Barrinha de cereais
- Frutas
- 2 ou 3 Biscoitos sem recheio

Lanche da Tarde:

Já para o lanche da tarde, como o intervalo é maior, é possível comer um pouco mais como:

- 1 Iogurte de frutas c/ 2 bolachinhas;
- 1 Café c/ torradas e queijo branco;
- 1 Vitamina de frutas;
- 1 Barrinha de cereais c/ Suco de frutas;

Lanche antes de dormir:

Depende do horário do jantar e da hora que a pessoa vai para a cama. Alguém que costume comer por volta das 18 horas e vá dormir de madrugada certamente ficará faminto. Nesse caso, o mais indicado é consumir alimentos leves, como um copo de leite, uma fruta, um chá com torradas ou um iogurte.

CUIDADO!

Sentir muita fome durante a noite é sinal de que a pessoa errou as porções durante o dia ou não se alimentou de forma adequada durante o dia. E não esqueça que a melhor maneira de ter uma dieta adequada às suas necessidades é procurar as orientações individualizadas de um nutricionista.