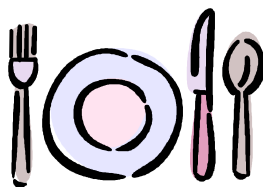


O QUE COMER FORA DE CASA?



Comer fora de casa deixou de ser uma prática reservada a ocasiões especiais e se tornou uma necessidade imposta pelos ritmos de vida atual; como a falta de tempo ou a ausência de habilidades culinárias. No entanto, antes que esse hábito contribua para o aumento de peso corporal, colesterol sanguíneo, triglicérides e de outros problemas de saúde, é bom ficar atento e aproveitar as dicas a seguir. Afinal, comer fora de casa não são desculpas para abandonar os cuidados com a alimentação. Pelo contrário, é fora de casa que os cuidados se mostram mais necessários.

- Faça de cinco a seis refeições diárias. Não pule refeições.
- Nas refeições principais (como almoço e jantar), escolha sempre **um alimento de cada grupo**. Uma porção de carboidrato (massa, arroz, batata, pão, mandioca), proteína (carnes, queijos e leguminosas), gordura (azeite de oliva, sementes), vitaminas (e fibras), que inclui hortaliças (cruas e cozidas), legumes e frutas.
- **Faça sempre um lanche entre as refeições**: leve para o trabalho frutas que não necessitam cortar como maçã, banana, pêra e pêsego, iogurtes desnatados, barra de cereal, biscoitos integrais, frutas secas, extrato de soja, água de coco; ou peça para entregar sanduíche com queijo magro, vitamina de leite desnatado batido com frutas, sucos naturais, salada de frutas com aveia, etc.
- Reserve pelo menos **uma hora** para fazer sua **refeição com calma**.
- Procure compor seu prato o mais colorido possível. Assim ele se torna muito mais nutritivo e atraente.

- **Self-service (quilo ou bufês), cuidado com as saladas já temperadas e misturadas com maionese.** Dê preferência às saladas de hortaliças cruas ou legumes cozidos no vapor. Desconfie dos pratos à base de verduras e legumes, de aparência cremosa, como os suflês, crepes e tortas que costumam incluir doses extras de gorduras.
- **Troque os molhos** de maionese, rose e ceasar por azeite de oliva extra virgem, limão e ervas ou mostarda, iogurte, shoyo light e aceto balsâmico. **Prefira sempre os filés grelhados** ou carne assada, de preferência sem molhos. **Se a opção for peixe:** pescada sardinha fresca, atum fresco, linguado, badejo, salmão, merluza e arenque.
- **Restaurantes, cuidado com o couvert !!!** Manteigas, patês e pães de queijo são perigosos, ricos em calorias e pouco nutritivos. Se possível, **dispense-o**. Peça uma salada de entrada antes do prato principal ou opte por opções mais lights (ex: palitinho de cenoura, pepino, salsão e erva doce, mussarela de búfala, picles, etc).
- Se a opção for um **sanduíche, prefira um de frango com salada, queijo branco, ricota ou cottage, presunto de peru, blanquet de peru, salsicha de peru ou frango** e se possível sem maionese e com molhos a parte para que você possa dosar a quantidade. Se for comer **hambúrguer, fique com o simples** (pão, carne e queijo, alface e tomate), e dispense a batata frita. Dê preferência ao de chester ou peru, pois são mais saudáveis e menos calóricos. Escolha sucos em vez de refrigerantes.
- Se a opção for **pizza**, satisfaça-se com 2 pedaços e **escolha de preferência as que tenham como cobertura escarola, rúcula, brócolis, berinjela, alcachofra, abobrinha, atum, shitake, palmito, mussarela de bufala, queijo branco, cottage ou ricota ou as de mussarela e marguerita (massa fina)**, e evite os de 4 queijos, bacon, catupiry e embutidos

suínos (calabresa, portuguesa e bacon). Com estas escolhas, você economiza quase **metade das calorias**.

- **Árabe**: **Prefira** esfiha aberta de carne, esfiha fechada de verduras ou ricota, quibe assado (**cuidado com o recheio, geralmente contém muita manteiga**), charutinho de repolho, kafta, tabule, patê de berinjela. **Cuidado** com os pratos que levam tahine (pasta de gergelim), hommus, babaganuche e quibe frito. Escolha coalhada fresca e não seca, **que é cinco vezes mais calórica**. Atenção ao excesso de pão sírio.

- **Italiano**: **Dispense os antepastos**, prefira uma salada verde ou vegetais grelhados. Escolha **massas simples (espaguete, talharim, rigatoni, fusili, penne) ou com recheios magros, como por exemplo, abóbora, ricota e mussarela de búfala**. Peça um molho à primavera (à base de vegetais) ou de tomate fresco (ao sugo) aos brancos, que levam creme de leite, leite integral, queijo parmesão e manteiga. Evite utilizar o queijo parmesão ralado, pois aumentar muito o valor calórico de seu prato; e **cuidado** com os pratos gratinados e cremosos a base de catupiry e com os patês como a sardella.

- **Na churrascaria** evitar o consumo de carnes gordas como picanha, cupim, contra – filé, cabrito, carneiro, costela, porco e também os embutidos (lingüiça de porco). Se comer alguma destas retire pelo menos a gordura aparente, mas lembre-se que assim mesmo, ela continua gordurosa! **Prefira carnes magras** como lagarto, alcatra, maminha, filé mignon, frango, peru e avestruz. Cuidado com os queijos gordos (roquefort, gorgonzola, prato, parmesão, provolone, estepe) e preparações gordurosas com frutos do mar que muitas vezes fazem parte do buffet de salada. **Coma mais salada** com carnes ao invés de fritas, cebola empanada e banana a milanesa. Como sobremesa sempre frutas!

- **Chinês CUIDADO!** Quase todas as preparações são muito gordurosas. Opte por yakissoba de legumes, arroz chinês, carne desfiada com broto de bambu ou outros vegetais.
- **Português**. Peça seu prato sem azeite. Experimente bacalhau na brasa com legumes e batata ou grão de bico, pargo assado, batatas aos murros, caldo verde ou acorda de camarões acompanhado de salada. **Evite**: bolinho de bacalhau frito que possui alto teor de gordura; sobremesas à base de gema de ovos (alto teor de colesterol e calorias) e excesso de azeite!
- **Francês**: Frango ou pato com molho de laranja acompanhado de salada verde ou salada com queijo brie e arroz com legumes. **Evite**: croissants ou pãozinho com nozes do couvert; cremes ou molhos muito cremosos; sobremesas com chocolate.
- **Mexicano**: na entrada salada mexicana ou guacamole com tortilla; e para o prato principal, burrito de frango ou vegetariano (com feijão), fajitta de tiras de frango grelhado e arroz com pollo. **Evitar**: tacos de farinha de milho pois geralmente são fritos, portanto, gordurosos; queijo cheddar.
- Pelo menos **uma vez por semana** almoce **comida japonesa**. Boas opções: missoshiro, guioza cozido, sushi e sashimi de peixe, teppan de peixe ou aves com legumes, shimeji na chapa e yakissoba de legumes. **Evite**: tempurá de legumes ou camarão, guioza frito, rolinhos primavera, Hot Philadélfia (sushi empanado por fora), yakssoba de carne e o shimeji servido no alumínio com manteiga.
- Quanto à **sobremesa**, dê preferência a frutas, gelatinas, picolé de frutas e salada de frutas. Se a **vontade de comer doce** for muito grande experimente tomar um **cappuccino diet/light** após o almoço ou tomar um **picolé de frutas**.

- **Na padaria:** prefira sanduíches de pão integral com queijo branco, peito de peru, alface, tomate e orégano ou sanduiche de rosbife e mussarela light com alface americana no ciabatta; sucos naturais, vitaminas de leite ou iogurte desnatado, frutas picadas com aveia, café com leite desnatado e **evite: salgados, frituras, pães recheados e doces,** alimentos que fornecem gordura e calorias em excesso.
- **Em bares e happy hours:** prefira queijos magros (branco, búfala), carne-seca com abóbora, palmito, palito de vegetais, pickles, filé aperitivo, canapés de carpaccio, mussarela de búfala, iscas de filé mignon e bruschetta. **Não exagere nas bebidas alcoólicas** que são calóricas e nada nutritivas. **Evite:** porções a milanesa, filé com molhos, queijos gordurosos, bolinhos fritos, batata e mandioca frita.
- **Nas festas:** coma uma fruta ou um iogurte antes de ir para a festa. Escolha alimentos com pouco molho, legumes crus e salada se possível. **Cuidado com os salgadinhos folhados** e frituras em geral. Faça dos seus amigos e parentes o motivo da festa. Aproveite para conversar, dançar. Limite às bebidas alcoólicas, alternando com copos de água mineral ou refrigerante zero/light.
- **Nas viagens:** de carro, leve sempre uma garrafa de água mineral, barra de cereal de frutas ou frutas desidratadas.