

## Bem-estar | Não comece uma dieta, comece uma alimentação saudável para a vida toda

Jornal da Universidade / 25 de abril de 2024 / Bem-estar

### Saúde | A nutricionista Stéfani Almeida Schneider dá dicas de como estabelecer hábitos que podem ajudar a construir um modo de se alimentar que resulte em melhora nutricional e um cotidiano mais agradável

\*Por Stéfani Almeida Schneider

\*Foto: Yaroslav Shuroev/Pexels

Todas as semanas, uma porção de pessoas começa uma nova dieta, mas poucas são aquelas que decidem fazer da alimentação um projeto mais duradouro. Alimentação saudável para a vida toda é a forma mais importante de autocuidado que se tem o corpo e a saúde. E não tem começo, meio ou fim; demandará tempo e atenção todos os dias. É necessário ter em mente um guia para seguir até a alimentação saudável se tornar um hábito.

Para começar, estabeleça a sua motivação: por que priorizar a alimentação é importante para você?

Tenha em mente os seus motivos, que podem ser ter mais saúde, mais energia para o dia a dia, cuidar do corpo para algum evento ou para o envelhecimento, emagrecer ou ganhar massa magra. A motivação é sua, tenha ela sempre por perto. Ela vai ajudar a dedicar tempo e manter uma alimentação equilibrada ao longo do tempo.

Em seguida, reflita sobre o espaço e a importância que a alimentação tem na sua vida. Quanto tempo do seu dia você vai dedicar a construir uma alimentação saudável? Analise os seus compromissos e coloque na agenda itens como: revisar os armários e a geladeira, fazer a lista de compras, ir ao supermercado, cozinhar, organizar a cozinha e outros que caibam na sua realidade. Saiba que, inicialmente, estas atividades podem ocupar mais tempo do que você gostaria, porém tudo vai se encaixando na rotina e o hábito vai se instalando.

Organize a sua cozinha, os armários, a geladeira e o freezer. Manter o ambiente organizado ajuda na motivação para cozinhar. Aproveite para criar o hábito de revisar os itens que você tem em casa. Assim, você sempre sabe os ingredientes que disponíveis e fica mais fácil fazer a lista de compras para ir ao supermercado, sacolão ou feiras. Tenha em mente que você precisará comprar com mais frequência os itens perecíveis, como frutas, verduras e legumes.

Construa um cardápio semanal, pense quais refeições você fará em casa, quais fará na rua, se vai levar sua comida ou comer no restaurante? Além disso, você vai planejar café da manhã, almoço e jantar? Defina quais refeições você irá planejar e liste opções para cada dia.

Lembre-se que o cardápio não é inflexível, mas ele é um guia para o seu dia a dia, assim você não precisa decidir tudo quando chegar cansado em casa. O cardápio semanal ajuda a manter o equilíbrio na alimentação. A partir desse plano e do que você tem em casa, revise sua lista de compras para que você tenha os alimentos disponíveis em casa.

Seja curioso, busque novas receitas e encontre novas formas de preparar os mesmos ingredientes. Você vai se surpreender com as diferentes possibilidades de preparar feijão ou cenoura, por exemplo. Vá ampliando o seu repertório na cozinha, desafie-se, teste uma nova receita por semana. Aproveite para experimentar novos sabores, use temperos e especiarias, assim você reduz o uso de sal e açúcar. A cozinha é um grande laboratório. Com o tempo, você saberá os ingredientes e preparações que mais combinam e que você mais gosta.

Compartilhe as tarefas que envolvem cozinhar e preparar os alimentos. Divida com as outras pessoas da casa o planejamento das refeições, as compras, o preparo e a organização da cozinha, tornando as refeições um momento feliz e coletivo. Aproveite para ter a companhia dos seus familiares, amigos ou colegas nas refeições: boas companhias tornam o momento mais prazeroso e ajudam a comer com mais atenção.

Alguns alimentos são essenciais para uma alimentação saudável e equilibrada. Frutas, verduras e legumes não podem faltar no cardápio. Aproveite para testar novas receitas com esses ingredientes, vá experimentando e encontre as melhores formas de preparar para você.

Feijão é outro item importante para a sua alimentação e que pode ser incluído no cardápio em várias refeições na semana.

Castanhas e nozes são coringas para combinar com frutas nos lanches do dia a dia – duas unidades já fazem uma ótima combinação para o lanche.

Por fim, não esqueça da hidratação, tenha uma garrafinha com água e beba ao longo de todo o dia.

Cuidar da alimentação não é algo inato, é um hábito que deve ser construído e mantido diariamente.

Além disso, com o tempo você vai construindo o seu repertório de receitas e ideias que vai manter a sua alimentação saudável todos os dias. Não desanime nas primeiras dificuldades, um dia depois do outro e o hábito vai se instalando. Quando ficar difícil, lembre das suas motivações e reorganize a sua agenda. Com o passar do tempo, esse guia estará na sua rotina tornando tudo mais fácil. Cuidar da alimentação é recompensador.

Stéfani Almeida Schneider é nutricionista e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde (Sugesp/UFRGS).

Quinzenalmente, profissionais de diversas áreas ligados à UFRGS escrevem sobre nutrição, saúde, cotidiano e outros temas ligados a bem-estar. A seção tem curadoria de Fabiana Tanabe e Stéfani Schneider.

#### ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 12.09.24



Crise climática aponta necessidade de mudanças na produção e no consumo de alimentos



Gabriel Tossi e a busca por conhecimento



Estratégia para enfrentar a desinformação climática



Biodiversidade e poluição



Neuroantropologia: unindo biologia e cultura



Carta aos leitores | 05.09.24



Apesar de mudanças na lei, bioma Pampa sofre com perda de vegetação



Porto Alegre: da catástrofe climática a uma reconstrução catastrófica?

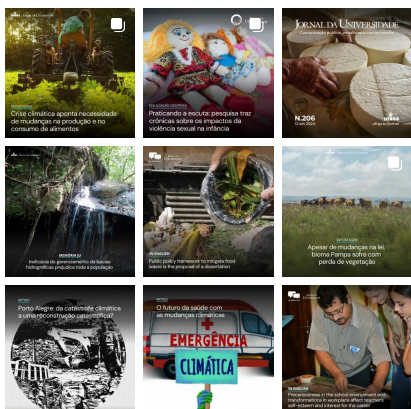


Não é negacionismo, é projeto deliberado

#### INSTAGRAM

jornaluniversidadeufrgs  
@jornaluniversidadeufrgs

Follow



View on Instagram

#### REALIZAÇÃO

JORNAL DA  
UNIVERSIDADE

UFRGS  
SECOM

UFRGS

#### CONTATO

Jornal da Universidade  
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8. andar | Câmpus Centro |  
Bairro Farrroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP:  
90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br