

## LANCHES SAUDÁVEIS NO HOME OFFICE

Os lanches intermediários são fundamentais para nos mantermos com energia o dia todo, contribuindo para uma melhor produtividade no trabalho e melhor rendimento ao realizarmos exercícios físicos. Fazer pequenos lanches entre as refeições principais também ajuda a equilibrar nosso metabolismo, prevenindo doenças e nos deixando mais dispostos para nossas atividades diárias.

A maior dificuldade das pessoas é saber o que comer nesses intervalos, pois atualmente, com uma preocupação maior por escolhas alimentares saudáveis, alguns estabelecimentos tem oferecido opções “mais saudáveis” de snacks, biscoitos, barras, etc, porém o valor desses produtos é sempre elevado demais e sabemos que nem todo produto fitness é realmente saudável.

Mas o que é um lanche saudável?

Não existe um modelo exato para definir o tipo de lanche mais saudável de todos. O seu dia a dia determina aquilo que será mais equilibrado em quantidade de nutrientes para o momento do dia e as atividades que você está vivendo.

Fazer um lanche, ainda que rápido, pode ser uma dificuldade para evitar ficar muito tempo sem se alimentar e ficar com muita fome na próxima refeição. Mantendo a saciedade de forma saudável ao longo do dia, podemos evitar atitudes mais compulsivas e a busca por alimentos mais calóricos nas grandes refeições.

O ideal é procurar comer alimentos mais naturais nesses intervalos, como frutas, oleaginosas, ovos e hortaliças.

Aqui sugerimos algumas dicas para manter uma alimentação saudável fazendo home office.

### **. Cuidado com bobagens no armário!**

Evite comprar bolachas, doces e salgadinhos para fazer estoque. O consumo eventual desses alimentos dificilmente será um problema, mas tê-los em casa para quando “der vontade” pode fazer você atacar o armário justamente no dia em que trabalha de casa sem ninguém olhando.

### **. A fruteira deve estar abastecida.**

Frutas sempre serão um ótimo lanche, então garanta uma boa variedade em casa. Procure complementar com iogurte natural e aveia para dar mais saciedade.

### **. Água sempre ao seu lado.**

Se no trabalho você tem uma garrafinha, providencie uma para deixar em casa também. Pode ser ainda uma jarra de água saborizada, o importante é manter a hidratação.

**. Estabeleça horários para as refeições**

Assim como quando está no ambiente de trabalho, mantenha suas pausas para almoço e lanches no mesmo horário. Se você é daqueles que esquece de comer, programe o alarme do celular!

**. Faça um bom lanche da tarde.**

Aproveite o dia para variar sua alimentação e comer algo que não costuma levar para o trabalho: pode ser uma vitamina de frutas, uma crepioca, uma panqueca de banana e aveia...

**. Fazer intervalos é muito importante!**

Não só para comer, mas também para descansar um pouco a cabeça. Respeite seu intervalo de almoço, nada de comer correndo para voltar para frente do computador, combinado?

Aproveite as dicas, alcance uma alimentação saudável fazendo home office e desfrute dos benefícios dessa prática!

Siga essas duas sugestões de lanches:

– 1 castanha do Pará + 6 amêndoas + 3 nozes + 1 iogurte desnatado ou light

– 1 tigela de salada de frutas + 1 colher de sopa rasa, com linhaça.

Elisabeth morais

Nutricionista CRN6 13520

SIAPE 2363081

SIASS/DGPE/Reitoria/IFPE