

Como manter hábitos saudáveis em tempos de distanciamento social

Por Sban*



Photo by Anrita

A pandemia causada pela infecção do coronavírus trouxe impactos no nosso estilo de vida - local de trabalho, atividades de lazer, acúmulo de funções dentro de casa e alterações no estado emocional. Neste cenário, a alimentação tem papel chave na manutenção da saúde, trazendo benefícios para o corpo e para mente. Mas como manter a alimentação saudável e fazer boas escolhas?

O primeiro passo é planejar as refeições e as compras com antecedência. Isso permite a escolha consciente dos alimentos, garante estoques adequados em casa e nos estabelecimentos e contribui para menor tempo gasto fora de casa e menor exposição ao vírus.

O estresse causado pelo isolamento social pode ser um gatilho para comer muitas calorias, por isso priorizar os alimentos em seu estado mais simples é uma boa medida. Na hora de elaborar a lista de compras, atente ao que já tem em sua cozinha e dê preferência para os alimentos *in natura*, priorizando os itens da época. Na hora de compor o prato, é importante evitar o excesso de alimentos industrializados ricos em sal, gorduras e açúcar. Se a refeição for adquirida pronta, prefira restaurantes de comida caseira e pratos cozidos ou grelhados. Uma dica valiosa inclui conhecer feiras livres e produtores locais que podem oferecer alimentos mais frescos e proporcionar a experiência de conhecer melhor a origem do alimento e despertar o interesse por novas preparações e pratos.

Quem não tem muito tempo para cozinhar, pode separar um dia para o preparo de alimentos em maior quantidade para congelar e consumir em outros dias. A tarefa pode ainda ser dividida com o resto da família e propiciar momentos de lazer e aprendizado na cozinha.

Por fim, vale ressaltar que a alimentação saudável promove o adequado funcionamento do nosso sistema imunológico. Não existe nenhum alimento, nutriente ou suplemento que previna a infecção pelo coronavírus, porém a ingestão adequada de água e de todos os nutrientes permite que o organismo trabalhe em harmonia.

*Sban – Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição – Comissão de Comunicação.