

Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores

Coordenadoria de Comunicação Social (Comso) - 27 de janeiro de 2016

Como ter uma alimentação saudável no trabalho?

Confira as dicas da nutricionista da UNIRIO e busque opções variadas, práticas e econômicas.

Na correria do dia a dia, manter uma alimentação saudável no trabalho é um verdadeiro desafio. Fast-food e self-service nem sempre são as melhores opções: você acaba gastando muito e comendo o que não deve.

Nossa sugestão é levar o almoço de casa. O mercado oferece opções variadas de marmitas que armazenam bem o alimento e garantem a sua qualidade.

De acordo com Édira Gonçalves, professora da UNIRIO e coordenadora do PPGAN, a melhor opção no verão são os pratos frios. “Abuse de saladas que contenham cenoura, beterraba, tomate; evite batatas. Inclua o feijão branco ou fradinho em receitas com verduras e legumes”, explicou.

Édira ressaltou também a importância de consultar um nutricionista para que os alimentos sejam escolhidos de forma balanceada.

Com relação ao armazenamento dos alimentos, a professora sugeriu o uso de bolsa térmica para os transportes mais longos. “Caso seja possível, dê preferência por esquentar em um prato ao invés dos recipientes de plásticos”, finalizou.

