

Comunica UNIRIO



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

Coordenadoria de Comunicação Social— 30 de agosto de 2017

Como é sua alimentação no trabalho?

Separamos 10 dicas saudáveis para você!



- 1 - Evite o Fast-food e o self-service: você acaba gastando muito e comendo o que não deve.
- 2 - Procure levar o almoço de casa. Evite o consumo de comidas industrializadas e pré-cozidas, que possuem muito sódio e gordura trans.
- 3 - O mercado oferece opções variadas de marmitas que armazenam bem o alimento e garantem a sua qualidade. Caso a distância seja grande, opte por bolsas térmicas.
- 4 - Evite esquentar sua comida no microondas diretamente no pote de plástico. Prefira transferir a comida para um prato e, então, esquentá-la. Algumas embalagens plásticas podem conter Bisfenol A (BPA), que é prejudicial à saúde.
- 5 - Dê preferência para os legumes e verduras. Evite alimentos gordurosos.
- 6 - Opte pelo arroz integral. Por ser rico em fibras, a sensação de saciedade é maior, além de ajudar no funcionamento e na proteção intestinal.
- 7—Beba bastante água entre as refeições.
- 8—Evite sobremesas calóricas como doces e bolos. Leve uma fruta ou um mix de castanhas para a hora do lanche.
- 9— Limite o consumo de café.
- 10—Procure evitar o desperdício, coloque apenas o que realmente for consumir.

Seja sustentável: evite o desperdício.

