

Portugués

Segredo para boa alimentação é o planeamento, diz nutricionista

O segredo é fazer com que o cardápio se adapte ao seu estilo de vida – e não o contrário.

“**Comer bem exige planeamento.** É necessário antecipar-se a todas as situações que serão enfrentadas ao longo do dia”, afirma o nutricionista Antônio Lancha Jr.

A situação é ainda mais desafiadora para quem não segue uma rotina ou passa muito tempo fora de casa. “Quando não está preparada, você acaba sendo escolhida pelos alimentos. Quase sempre pelos que não serão os melhores para você”, completa Lancha.

Isso implica – inevitavelmente – manter as gavetas do escritório abastecidas, carregar marmitas e gastar um pouco mais de tempo na cozinha. “**Divida as refeições pensando não apenas em um único dia, mas em toda a semana**”, sugere o nutrólogo Guilherme Giorelli. Dessa forma, fica mais fácil garantir o equilíbrio e o prazer ao se alimentar.

Descubra o que é primordial se você...

...não segue uma rotina

Comer cada dia em um lugar e em um horário é um convite para merendas rápidas ou escolhas ruins em restaurantes.

- Leve consigo frutas e snacks saudáveis. Quando há boas opções ao alcance, você evita chegar ao restaurante faminta. “Se a fome é grande, o cérebro ativa mecanismos de sobrevivência e estimula escolhas menos inteligentes”, alerta Lancha.

...não tem tempo de cozinhar no dia a dia

Perca o medo de congelar a comida. “O alimento, desde que preparado da maneira correta e consumido dentro da validade, não sofre grandes perdas”, afirma a nutróloga Paula Vasconcelos.

- Planeje o cardápio semanal no domingo e, dentro do possível, deixe tudo preparado no congelador. Algumas verduras e legumes também sobrevivem bem ao congelamento, sem perder nutrientes ou sabor.
- Se na hora da fome é mais difícil resistir aos pratos industrializados (e calóricos), passe longe deles no supermercado!

...faz academia à noite

O que faz mais diferença não é o horário do exercício, mas a maneira como você se alimenta algumas horas antes da atividade e logo depois dela.

- Se seu objetivo é ter mais músculos e defini-los, pense em comer ovos, frango ou peixe depois do treino. Acompanhe com batata, arroz, massas e cereais. “Os carboidratos também participam da síntese de proteína”, avisa Lancha. O segredo é não abusar. Uma porção é suficiente.
- Como a tendência é baixar o gasto calórico à noite, selecione alimentos que liberam energia para o organismo aos poucos, como os integrais, ricos em fibras. Vegetais como brócolis, cenoura crua e batata-doce são boas escolhas.

(Texto extraído e adaptado de: <https://claudia.abril.com.br/saude/segredo-para-boa-alimentacao-e-o-planejamento-diz-nutricionista/>)

1. Compreensão de texto (2 pontos)

Verdadeiro ou falso?

Leia cada uma das afirmações da coluna da esquerda e marque com um X se são verdadeiras ou falsas, de acordo com o texto.

IMPORTANTE: antes de responder às questões, leia o texto com atenção.

a) Um bom conselho é levar consigo alimentos saudáveis e dedicar mais tempo na hora de preparar as refeições.	VERDADEIRO	FALSO
b) Segundo o nutrólogo G. Giorelli, é melhor planejar o cardápio dia a dia e não semanalmente.	VERDADEIRO	FALSO
c) Ter alimentos saudáveis ao alcance é uma estratégia pouco inteligente para pessoas que não seguem uma rotina.	VERDADEIRO	FALSO
d) Um bom conselho para as pessoas que não têm tempo de cozinhar no dia a dia é comprar alimentos industrializados no supermercado.	VERDADEIRO	FALSO

2. Tradução (6 pontos)

Traduza, do português ao espanhol, o seguinte fragmento extraído do texto:

“...Se seu objetivo é ter mais músculos e defini-los, pense em comer ovos, frango ou peixe depois do treino. Acompanhe com batata, arroz, massas e cereais. ‘Os carboidratos também participam da síntese de proteína’, avisa Lancha. O segredo é não abusar. Uma porção é suficiente.

Como a tendência é baixar o gasto calórico à noite, selecione alimentos que liberam energia para o organismo aos poucos, como os integrais, ricos em fibras. Vegetais como brócolis, cenoura crua e batata-doce são boas escolhas.”

3. Redação (2 pontos)

Um amigo ou amiga deseja melhorar seus hábitos alimentares. Quais são os conselhos que você pode dar a ele/ela para planejar uma dieta equilibrada?

IMPORTANTE: Lembre-se que o artigo que acaba de ler servirá apenas de apoio para a sua redação. Seu texto deve ser original, sem cópias literais, e deve refletir suas habilidades, conhecimentos e competências idiomáticas. (80-100 palavras)