

Um guia para escolhas alimentares saudáveis.



**Comer bem,
fora de casa**

“Não há melhor molho que o apetite”

Provérbio popular

Título: Comer bem, fora de casa - Um guia para escolhas alimentares saudáveis

Colecção E-books APN: N.º 29, Novembro de 2013

Direcção Editorial: Helena Ávila M.

Concepção: Raquel Esteves; Mariana Barbosa

Corpo redactorial: Raquel Esteves, Liliana Granja, Mariana Barbosa

Produção gráfica: Raquel Esteves, Mariana Barbosa

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas | APN

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas | APN

Revisão Científica: Isabel Monteiro | Comissão de Especialidade para a Nutrição Comunitária da APN; Sónia Mendes, Paula Gabriela Bezerra | Comissão de Especialidade para a Alimentação Colectiva e Hotelaria da APN

ISBN: 978-989-8631-09-1

Novembro de 2013

© APN

- › **Contextualização;**
- › **Como podemos fazer as refeições:**
 - No restaurante;
 - No bar;
 - Nos refeitórios;
 - Levar as refeições para o local de trabalho/estudo.
- › **As bebidas.**



- › As rápidas alterações sociais, económicas, culturais e ambientais determinaram mudanças significativas nos **estilos de vida** e contribuíram para o crescimento e generalização do **consumo de alimentos e refeições fora de casa**.
- › Entre 1990 e 2000, aumentou o número médio, per capita e por mês, de refeições em restaurantes, cafés, bares, similares, cantinas e refeitórios .
- › Entre 1990 e 2000, verificou-se em Portugal uma diminuição da percentagem dos gastos em alimentação em relação aos gastos gerais (de 45,1% para 33,9%) e um aumento da proporção de gastos com alimentação fora de casa em relação aos gastos totais com alimentação (de 16,0% para 20,9%).

- › A despesa anual média das famílias portuguesas em hotéis, restaurantes, cafés e similares aumentou de 9,5% da despesa total em 2000 para 10,3% dessa mesma despesa em 2010/2011.
- › **Portugal** acompanha a tendência de **aumento do consumo alimentar fora de casa**, que pode ser dividida em três grandes grupos, em função da ocasião: durante os dias de trabalho, com a família e por prazer.
- › **“Comer fora de casa”** tem um peso cada vez mais significativo nos hábitos alimentares e estes por sua vez, acrescidos das escolhas alimentares, são factores determinantes do estado de saúde e da qualidade de vida das populações.

- › O consumo alimentar fora de casa tem ganho considerável importância na alimentação dos diferentes grupos etários.

Assim, torna-se importante a educação da população para escolhas alimentares saudáveis quando o consumo alimentar é feito fora de casa, de forma a promover estilos de vida saudáveis.



- › “Comer fora de casa” é uma expressão correntemente utilizada na sociedade e cuja interpretação, não oferece dúvidas de maior: trata-se de tomar uma refeição, constituída por alimentos e bebidas, num local diferente do domicílio:
 - (1) um estabelecimento comercial especificamente escolhido para esse fim, por uma questão de necessidade ou por lazer, e que pressupõe um custo associado ou
 - (2) a casa de amigos, familiares ou outros que, sendo um espaço privado, está implícito que não se trata de um bem ou serviço adquirido.

Por norma, esta expressão é utilizada para fazer referência às maiores refeições do ciclo diário: o almoço e o jantar.

Como podemos fazer as refeições



Restaurantes



Refeitórios



Bar



**Levar as
refeições para
o local de
trabalho/
estudo**

Como podemos fazer as refeições

Mesmo fora de casa é possível fazer opções alimentares saudáveis. Só temos que saber escolher e, em cada local, preferir pelas opções mais saudáveis.

No restaurante



O restaurante é muitas vezes escolhido para as refeições, com a **família** ao fim-de-semana ou em dias especiais, sozinho ou com colegas **durante a semana no intervalo do emprego/escola**.

Muitas vezes estes estabelecimentos apresentam **soluções de refeições económicas** e não será difícil de encontrar um perto do local de trabalho/estudo.

Contudo, **nem sempre a quantidade ou o tipo de refeições servidas são as mais adequados** e, por isso, existem **formas** de tornar a nossa **refeição mais saudável**.



Reduzir as quantidades:

- › Se o prato principal não lhe parecer o mais adequado, peça por exemplo, uma sopa e uma salada;
- › Opte pelo menu infantil, caso exista, uma vez que neste são servidas doses menores;
- › Divida em metade a quantidade do prato principal no restaurante e peça para levar a outra metade, assim poderá ter 2 refeições pelo preço de uma;
- › Se almoçar com um amigo ou colega, divida a dose do prato principal, os aperitivos e até mesmo a sobremesa;
- › Recuse o pão servido como entrada, uma vez que no tempo de espera pela refeição irá ingerir mais pão, sem se aperceber da quantidade.



Preferir métodos de confecção saudáveis:

- › Peça para o seu prato ser cozinhado de forma diferente se a proposta no menu não for a mais saudável (por exemplo pedir para grelhar o bife em vez de fritar ou pedir para reduzir a quantidade de sal no tempero);
- › Se o prato tiver molhos, peça para estes serem servidos à parte, assim poderá optar por pouca quantidade ou por não os utilizar;
- › Opte por substitutos, por exemplo salada em vez de batatas fritas.



Reduzir o valor calórico da refeição:

- › Prefira pratos que sejam grelhados, cozidos ou ensopados em vez de fritos e assados com gordura;
- › Não adicione molhos extra (*ketchup*, maionese, mostarda...) ao seu prato;
- › Sempre que disponível peça sopa para iniciar a refeição e fruta da época para sobremesa;
- › Coma devagar, de forma a mastigar bem os alimentos e perceber atempadamente quando está satisfeito.





Os **snack-bares, cafés ou confeitarias** são muitas vezes escolhidos pela **rapidez do serviço** e pelo facto de os alimentos servidos serem de **prático consumo**, nomeadamente as sandes.

Como rapidez nem sempre é sinónimo de perfeição, as refeições servidas nestes estabelecimentos **são muitas vezes desadequadas a nível nutricional**.

De seguida serão apresentadas algumas **sugestões para tornar estas refeições mais saudáveis**.



Ao pedir sandes:

- › Prefira a sua sandes sem molhos;
- › Peça para a sandes incluir hortícolas como alface, tomate, cenoura, couve-roxa ou mesmo frutas;
- › Opte por não barrar o pão com manteiga ou maionese;
- › Alterne o tipo de pão (pão de mistura, integral ou de cereais);
- › Se existirem menus, escolha salada, sopa ou fruta em substituição das batatas fritas;
- › Escolha, por exemplo, queijo fresco, frango grelhado, carne assada, ovo cozido, queijo magro ou fiambre de aves para o recheio da sua sandes.



Reduzir o valor calórico da refeição:

- › Não se deixe tentar por todos os salgadinhos, chocolates, doces e snacks calóricos e sem interesse nutricional;
- › Se o bar que costuma frequentar não tem fruta fresca disponível, leve uma peça de fruta de casa e assim terá uma opção saudável e económica para a sobremesa;
- › Pode sugerir à gerência do bar que disponibilize opções mais saudáveis e nutritivas.



Comparação:

- › 1 refrigerante tipo Cola (330ml)
- › 1 pacote pequeno de batata frita (50g)
- › 2 fatias de pizza (260g)
- › 1 pastel de nata (60g)

1267 Kcal*

610 Kcal*

- › 1 sumo laranja 100% natural (125ml)
- › 1 sopa juliana (350ml)
- › 1 Sande:
 - pão de mistura de trigo e centeio (100g)
 - peito de frango grelhado (90g)
 - tomate (50g)
 - alface

* Valores estimados com base na consulta online da Tabela da Composição dos Alimentos (INSA).



O refeitório/cantina da escola ou empresa onde trabalha, quando disponível, poderá ser uma **boa opção**.

Por um **preço reduzido** é possível obter uma **refeição completa, equilibrada** e, geralmente, **adequada** ao público-alvo a que se destina o estabelecimento.

Ainda assim, há sempre **mudanças que podemos fazer para melhorar as nossas refeições**.



- › Se existirem vários pratos disponíveis, opte por aquele com um **método de confecção mais saudável** (grelhado, ensopado, cozido, escalfado);
- › No caso de haver vários acompanhamentos (por exemplo arroz e batata), peça apenas um deles;



- › Peça que lhe coloquem **maior quantidade de legumes ou salada** no seu prato, reduzindo a quantidade dos outros alimentos como arroz, massa ou batata;
- › **Não coloque pão no tabuleiro**, a não ser que pretenda guardá-lo para consumir mais tarde, por exemplo ao lanche;
- › Prefira sempre a **fruta** como sobremesa.

Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



São cada vez mais as pessoas que optam por **levar de casa a refeição** para o local de trabalho, isso só tem vantagens para a saúde e a nível económico.

Ao preparar a sua refeição conhece os ingredientes que são utilizados e tem **mais controlo sobre as quantidades ingeridas**.

Para preparar refeições saudáveis, completas, equilibradas e saborosas, não é necessário despende de muito dinheiro. Siga as nossas sugestões, poupe na confecção e ganhe na qualidade da refeição!

Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Almoço ou jantar:

- › Existem variadas receitas com aproveitamentos de refeições, saudáveis e práticas para disfrutar de almoços apetitosos no local de trabalho.
- › Por serem feitas com sobras, as receitas não têm de ser menos nutritivas ou saborosas. Basta um pouco de imaginação para dar novos sabores às sobras da sua refeição.
- › Se sobrar grande quantidade para preparar uma só refeição, prepare em doses individuais e distribua pelos restantes elementos do agregado familiar que almocem ou jantem fora de casa, ou então congele* para outras refeições.

*Nota: Congele em caixas de armazenamento individuais e coloque a data na parte exterior.

Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Almoço ou jantar:

- › Planeie a sua semana; Ao **preparar com antecedência as refeições** para a semana, vai poupar ainda mais. Evitando o desperdício de alimentos e idas ao supermercado;
- › Prepare de véspera a refeição que pretende levar;
- › No início da noite dedique-se a preparar o almoço do dia seguinte. Opte por **receitas simples e nutritivas**. Aproveite para usar ingredientes frescos;
- › Opte por pratos não muito elaborados, leves e saudáveis;
- › Pode optar por sandes, saladas ou pratos quentes se no local tiver à disposição um microondas para aquecer a sua refeição;

Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Almoço ou jantar:

- › Inicie a sua refeição com a sopa. Pode preparar a sopa em grandes quantidades e congelá-la* em pequenas doses prontas a levar;
- › Opte por fruta à sobremesa. Escolha a fruta pouco madura para que não se degrade com o transporte;
- › Varie o tipo de pão, acompanhamentos e temperos;

*Nota: Congele em caixas de armazenamento individuais e coloque a data na parte exterior.

Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Almoço ou jantar:

- › Escolha um local agradável para a sua refeição e não trabalhe durante o almoço;
- › Desafie os seus colegas a fazerem o mesmo, tornará o seu almoço ainda mais agradável;
- › Se no local não tiver microondas, sugira fazer a aquisição de um.

Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Lanches:

- › Opte por alimentos que já venham divididos em doses individuais ou divida-os em casa para não comer mais do que deve, por exemplo: bolachas, tostas, pão, iogurtes, leite em pacotes pequenos, queijo embalado individualmente...
- › A fruta é uma ótima opção para os lanches porque é fácil de transportar e de consumir;
- › Ao levar o lanche de casa evita cair na tentação de comprar alimentos demasiado calóricos nas máquinas de venda automática e nos bares.



Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Transporte e armazenamento:

- › A fruta não deve estar demasiado madura para não se deteriorar com o transporte;
- › Se preparar a refeição no dia anterior não tem que se preocupar com a falta de tempo de manhã, mas lembre-se de a guardar no frigorífico;
- › O molho de salada deve ser transportado num recipiente à parte, para não degradar os alimentos;

Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Transporte e armazenamento:

- › Deve transportar a sua refeição num saco isotérmico e guardá-la no frigorífico assim que chegar, se possível; se não deve mantê-la num local fresco;
- › Tenha em atenção quando utilizar caixas de transporte, prefira as que evitem o derrame de líquidos para evitar que a refeição se espalhe no saco.

Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Massa Tricolor com atum, rúcula e nozes

🕒 30min. 🍴 Fácil 👤 1 Pessoa

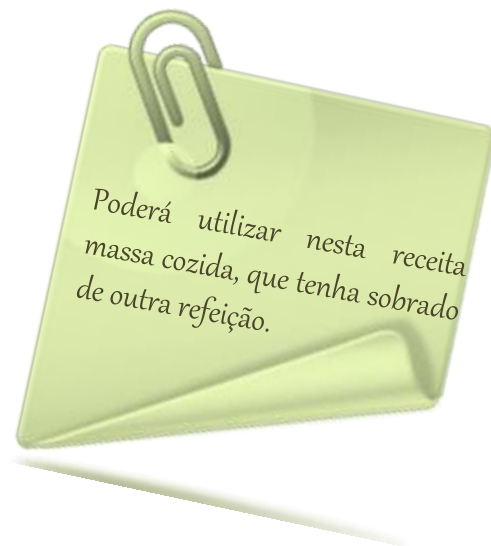
› Ingredientes

1 lata de atum ao natural
220g massa Fusilli tricolor
25g nozes
5ml (1c. de sobremesa) azeite
Rúcula q.b.
Vinagre q.b.

› Preparação

Coloque a massa cozida previamente* numa taça;
Adicione o atum escorrido, as nozes partidas e a rúcula;
Tempere com azeite e vinagre;
Sirva frio.

* A massa deve ser cozida em água e sal. Depois deve ser passada por água fria (para não colar).



Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Tacinhas de fruta e iogurte

🕒 10min. 🍴 Fácil 👤 1 Pessoa

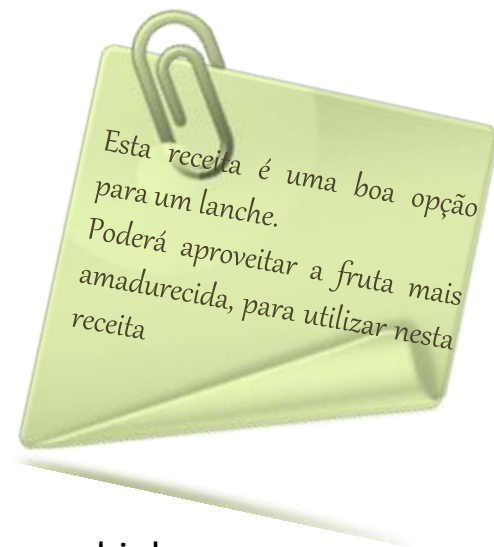
› Ingredientes

3 variedades de fruta (160g)
1 iogurte natural não
açucarado
2 bolachas Maria moídas

› Preparação

Coloque numa taça a fruta cortada em cubinhos;
Adicione o iogurte e a bolacha*.

* Pode também substituir a bolacha Maria por flocos de milho (15 g).



Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Salada de frango com grão-de-bico

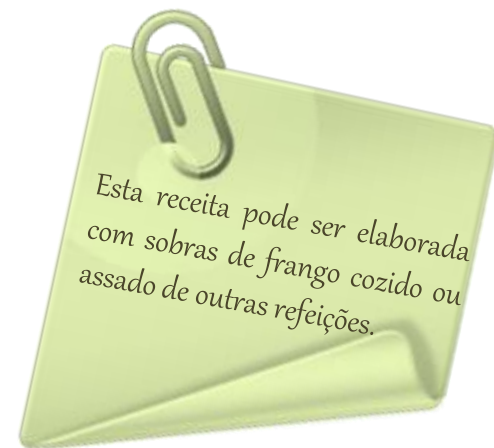
🕒 30min. 🍴 Fácil 👤 1 Pessoa

› Ingredientes

80g grão-de-bico em lata
60g frango cozido ou assado
1 cebola pequena
1 (55g) ovo cozido
9ml de azeite
Tomilho q.b.
Limão q.b.
Louro q.b.
Salsa picada q.b.
Alho picado q.b.
Pimenta q.b.

› Preparação

Faça um refogado com a cebola, o alho, o louro e o azeite;
Desfie o frango e adicione ao refogado;
Adicione o grão-de-bico e envolva;
Tempere pimenta, e tomilho;
Coloque num recipiente e polvilhe com salsa picada, ovo cozido e umas gotas de sumo de limão;
Acompanhe com um pão de cereais ou mistura e uma salada de rúcula e tomate.



Levar as refeições para o local de trabalho/estudo



Tortilha de peru

🕒 15min. 🍴 Fácil 👤 1 Pessoa

› Ingredientes

1 (55g) ovo

60g de peru cozido ou assado

3 (250g) batatas tamanho médio

Salsa picada q.b.

1 cebola pequena aos cubos

› Preparação

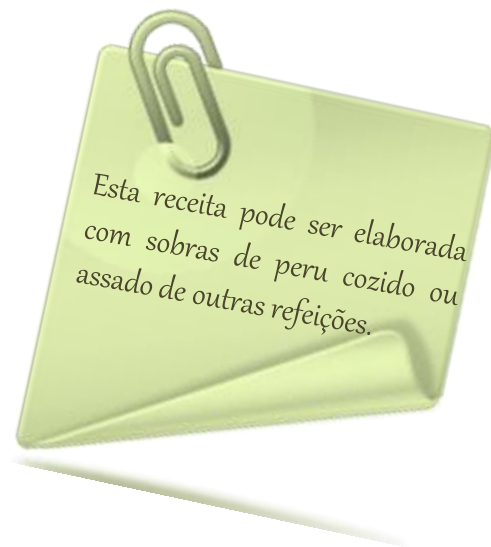
Bata os ovos num recipiente;

Adicione o peru esfiado, as batatas fritas, a salsa e a cebola;

Introduza o preparado numa frigideira antiaderente sem adição de gordura e faça a tortilha em lume brando;*

Acompanhe com uma salada.

* Experimente fazer a tortilha no forno, com batata cozida. É uma opção mais prática, saudável e ficará igualmente saborosa.



Esta receita pode ser elaborada com sobras de peru cozido ou assado de outras refeições.



- › Prefira sempre a água às refeições em vez de outras bebidas;
- › A água não tem calorias e satisfaz a sede;
- › É fácil de transportar em garrafas individuais ou em garrafas isotérmicas para manter a sua temperatura (ideal no verão para manter a água fresca). Existem disponíveis no mercado diversas formas, cores e tamanhos.



Ter uma alimentação saudável e que nos satisfaça por um longo período de tempo é fácil, mesmo que o tempo dedicado às refeições não seja muito.

Existem muitas opções disponíveis e cada um deve escolher aquela que melhor se adapta ao seu dia-a-dia.

Melhore as suas escolhas alimentares mesmo fora de casa e assim estará a promover a sua saúde.

***Um conselho da Associação Portuguesa
dos Nutricionistas.***



- Inquéritos aos Orçamentos Familiares 2010/2011. Disponível em: http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=124867988&DESTAQUESmodo=2C.
- Lachat et al. Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. obesity reviews. 2012; 13, 329–346
- Canadian Diabetes Association. Eating away from home. 2011 Disponível em: <http://www.diabetes.ca/files/EatingEnglish.pdf>
- Academy of Nutrition and Dietetics. Healthy eating on the run: a month of tips. It's About Eating Right: Eating Out. 2012 Disponível em: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=5671#.UK5E5eRSj4s>
- Kids eat right. Have a Healthy Sandwich. Disponível em: <http://www.eatright.org/kids/tip.aspx?id=6442464604>
- Dietitians of Canada. Eat Right Ontario. Brown bag it to Work. 2013 Disponível em: <http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Workplace-wellness/Brown-bag-it-to-Work.aspx>
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. BAM! Body and Mind. Power Packing. 2013 Disponível em: http://www.bam.gov/sub_foodnutrition/powerpacking.html
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Healthy Weight - it's not a diet, it's a lifestyle! Rethink Your Drink. 2011 Disponível em: http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

- Euromonitor International. Consumer foodservice in Portugal. Abril 2007
- Ferreira J, Gonçalves R, Furtado N. Os consumidores e a alimentação no século XXI em Portugal. Lisboa: EUROTESTE; APED/PROCO M. 1999 Disponível em: http://www.aped.pt/pdf/consumidores_sec.pdf.
- European Commission. Eurostat Pocketbooks. Food: from farm to fork statistics. Office for Official Publications of the European Communities. 2008. Disponível em: <http://epp.eurostat.ec.europa.eu>
- Terreros J e Oficina Económica y Comercial de Lisboa. El mercado portugués de la alimentación y sus relaciones con España. ICEX Instituto Español de Comercio Exterior. 2005. Disponível em: <http://www.icex.es>
- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Trends and drivers of change in the food and beverage industry in Europe: mapping report. European monitoring center on change. Danish Technological Institute. 2006. Disponível em: <http://www.eurofound.europa.eu/publications/htmlfiles/ef0637.htm>.
- Marques H. O sector alimentar e a caracterização do consumo alimentar fora de casa-Portugal: 1990-2000=Food service and eating out characterization-Portugal: 1990-2000. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2009