8 dicas para manter uma alimentação *saudável durante viagens*



Dica 1: Guarde alimentos não perecíveis em sua bagagem de mão e bolsa (que não sejam líquidos).

Se você não tiver certeza de que opções seguras estarão disponíveis onde você for, leve itens não perecíveis extras em sua bolsa para lanches e emergências. Boas opções são snacks proteicos, barrinhas de proteína, proteínas em pó e mix de castanhas e oleaginosas.

Dica 2: Faça um café da manhã reforçado e variado!

Uma sugestão é optar por 1 ou 2 porções de frutas, junto com 1 pão, aveia, ou outro cereal, e também uma fonte de proteína, (como ovos, queijo ou iogurte). Além disso, separe 1 a 2 porções de frutas do café da manhã para emergências ao longo do dia.

Dica 3: Atenção ao consumir alimentos como frutas já descascadas e salada. Evite carnes, peixes, mariscos e ovos crus.

Isso reduzirá a possibilidade de entrar em contato com frutas e vegetais contaminados. Produtos bem cozidos, frutas com uma casca espessa e intacta, ou com uma cobertura que você mesmo descasque (como frutas cítricas e bananas), carnes, aves e peixes bem cozidos são considerados mais seguros para consumo pela FDA (Food and Drug Administration)

Dica 4: Evite alimentos que estejam em temperatura ambiente.

Normalmente, bactérias se desenvolvem nesta faixa de temperatura. Evite comer em serviço de buffet, uma vez que os alimentos nem sempre podem ser mantidos em temperaturas seguras e podem facilmente se tornar mal manuseados. Em vez disso, opte por alimentos frios ou quentes (recém-preparados).

Dica 5: Não se deixe enganar pela aparência limpa dos lugares.

Em caso de dúvida, não beba água da torneira, ou de poço, ou qualquer coisa que tenha sido feita com ela, inclusive refrigerantes. A sua melhor aposta é optar por bebidas engarrafadas fechadas.

Dica 6: Não chute o balde.

Se for comer algo que fuja bastante do que você deveria comer do seu cardápio, tente limitar à 1 refeição e na refeição seguinte volte ao normal. Não esqueça de manter uma boa hidratação e limitar o consumo de álcool.

Dica 7: Não esqueça de programar os momentos de alimentação no cronograma.

Na hora de preparar o cronograma diário da viagem, separe os momentos do dia que vão ser destinados a comer. Dessa maneira, você conseguirá definir quais as melhores possibilidades de locais, além de se preparar para caso precise transportar algum alimento.

Dica 8: Não deixe de manter um almoço e jantar saudáveis.

Busque respeitar as porções que você habitualmente consome, montando seu prato com uma porção de proteínas (como peixe, frango ou carne) e salada, mantendo a atenção nas quantidades de alimentos-fonte de carboidrato/gordura (ou os dois), como arroz, batata, macarrão, molhos, risotos, strogonoff, etc.

Referências: Ryu, Aeli, and Tae-Hee Kim. "Premenstrual syndrome: A mini review." Maturitas 82.4 (2015): 436-440;
Yonkers, Kimberly Ann, PM Shaughn O'Brien, and Elias Eriksson. "Premenstrual syndrome." The Lancet 371.9619 (2008): 1200-1210.