

🍷 DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 🍷



LEVE  
AS SUAS  
REFEIÇÕES  
PARA O LOCAL  
DE TRABALHO



FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA

## Vantagens de levar refeições para o local de trabalho

- 🍎 Poupar dinheiro, pois os alimentos que compramos nos cafés ou restaurantes ficam bastante mais caros;
- 🍎 Consumir alimentos que gostamos, cozinhados por nós, com os nossos temperos e menos sal e gordura;
- 🍎 Fazer uma alimentação mais saudável e equilibrada, pois é muito mais fácil ingerir legumes e fruta;
- 🍎 Aceder facilmente aos alimentos, não é necessário parar o que estamos a fazer e arranjar tempo para os ir comprar.

## Cuidados a ter na preparação, transporte e conservação

### 1 - Saber escolher a marmita ou recipiente em que acondiciona os alimentos

Fundamental para melhor preservar o seu sabor e sobretudo para garantir a segurança da refeição. No caso de recipientes de plástico, utilizar apenas os que podem ir ao micro-ondas.

### 2 - Garantir a segurança alimentar

Com a chegada do calor há maior desenvolvimento microbiano e alguns alimentos mais sensíveis precisam de ambiente refrigerado. Siga todas as normas de higiene desde a preparação até ao consumo dos alimentos.

### 3 - Planificar as várias refeições diárias

Não esquecer os lanches da manhã e da tarde que são muito importantes. Leve fruta, iogurte, leite, gelatina, pão, tostas ou bolachas Maria ou de água e sal.

### 4 - Compor de forma equilibrada a refeição principal

- 🍎 Uma boa dose de legumes: sopa, salada, ou legumes cozinhados;
- 🍎 Um alimento fornecedor de hidratos de carbono na quantidade que se adapte a si: arroz, massa, batata, leguminosas ou pão, de preferência de mistura ou integral;
- 🍎 Um alimento fornecedor de proteína: carne, peixe, ovo, queijo, queijo fresco, fiambre, atum...
- 🍎 Uma peça de fruta para sobremesa;
- Água.

### 5 - Acondicionar os alimentos de forma adequada

Sempre que possível acondicione-os em recipientes individuais. Separe os alimentos quentes dos frios, o calor murcha as saladas e altera-lhes o sabor e a textura.

## 6 - Leve apenas o que vai comer

Aprenda a gerir as quantidades de alimentos que se adequam às suas necessidades: evita comer em excesso e o desperdício alimentar (depois de algumas horas em marmita é recomendado deitar fora as sobras dos alimentos).

## 7 - Faça refeições deliciosas

Use azeite e ervas aromáticas, evite o sal, alimentos gordos, molhos, fritos e refeições pré-confeccionadas.

## 8 - Beba água ao longo do dia

A reposição de água ajuda o seu organismo a funcionar melhor.

## 9 - Seja muito cauteloso com a ingestão de bebidas alcoólicas

De preferência não beba álcool durante o período de trabalho.

## 10 - Varie o tipo de alimentos

Este é um dos princípios da alimentação saudável. Inicialmente pode parecer difícil criar o hábito de levar a marmita todos os dias mas depois vai tornar-se um vício! Vai sentir-se bem consigo mesmo, vai comer melhor e vai encher o “porquinho mealheiro”.

Exemplos de refeições que pode levar:

Carne com arroz e legumes salteados + morangos

Arroz de peixe com salada + pera

Salada de vários vegetais com ovo cozido + maçã

Sopa de legumes + 1 sandes de carne assada com alface e tomate + cerejas

Sopa de legumes + peixe com batata e couve + laranja



Elsa Feliciano  
Nutricionista

Assessora da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Sede – Lisboa

R. Joaquim António de Aguiar, 64 – 2º Dto.

1070-153 Lisboa

Tel. 213 815 000

Email: [fpcardio@fpcardiologia.pt](mailto:fpcardio@fpcardiologia.pt)

Delegação Norte

R. da Torrinha, 254 – Loja E

4050-610 Porto

Tel: 222 038 082\_Fax: 222 038 083

Email: [fpcardio.norte@gmail.com](mailto:fpcardio.norte@gmail.com)

Delegação Centro

Rua José Castilho, lote 16, r/c loja

3030-301 Coimbra

Tel: 239 838 598\_Fax: 239 827 996

Email: [fpc-centro@netcabo.pt](mailto:fpc-centro@netcabo.pt)

Delegação Madeira

Centro Cívico de Santa Maria Maior

Rua das Murteiras, 25B

9050 - 199 Funchal

Tel: 291226683\_Fax: 291226692

Email: [fpcardiomadeira@gmail.com](mailto:fpcardiomadeira@gmail.com)

Delegação Algarve

Rua Teresa Ramalho Ortigão, nº 86A e nº 86B

8000 – 312 Faro

Tel: 289828828\_Fax: 289820007

Email: [fpc.algarve@gmail.com](mailto:fpc.algarve@gmail.com)

[www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)

[www.facebook.com/FPCardiologia](https://www.facebook.com/FPCardiologia)



FUNDAÇÃO PORTUGUESA  
DE CARDIOLOGIA