

MIOMAGAZINE

A MIOMAGAZINE é a newsletter da BIOCROMB, Lda. detentora da marca Miolo Organic Food.

MITOS DA ALIMENTAÇÃO EM DIAS DE CALOR

Os mitos mais comuns sobre alimentação
quando as temperaturas sobem

Por: **Mária Benedito** | **Nutricionista**

A loaf of bread, a green apple, and apple slices on a wooden surface.

Editorial

Acreditamos que uma vida mais saudável se constrói através de escolhas conscientes, informação de qualidade e experiências partilhadas.

Neste espaço, damos voz a nutricionistas, especialistas, influenciadores e outras pessoas que se identificam com os valores da Miolo.

Em cada edição, convidamos alguém a partilhar o seu conhecimento, a sua experiência e o seu olhar sobre temas relacionados com a alimentação, o bem-estar e um estilo de vida mais equilibrado.

Queremos que estas páginas sejam um ponto de encontro de ideias, diferentes perspetivas e conteúdos úteis, capazes de informar, inspirar e ajudar a fazer escolhas mais conscientes no dia a dia.

Boa leitura!

A close-up photograph of a healthy meal. In the foreground, there are two slices of whole-grain bread topped with a salad of arugula, sliced tomatoes, cucumbers, and crumbled white cheese. Two halves of a hard-boiled egg are also visible, garnished with fresh herbs and black pepper. In the background, more bread slices are stacked on a wooden board, and a bowl of arugula is partially visible. A glass of olive oil is also present, adding to the fresh, Mediterranean feel of the dish.

MITOS DA ALIMENTAÇÃO EM DIAS DE CALOR

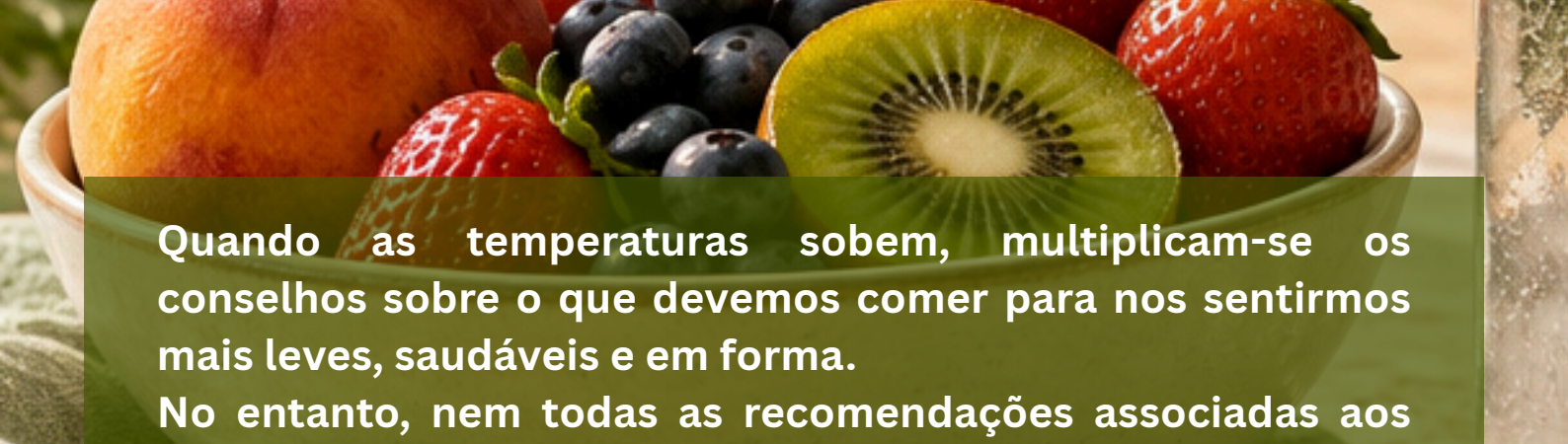
Por: **Mária Benedito** | Nutricionista



[maria_benedito.nutricionista](https://www.instagram.com/maria_benedito.nutricionista)

Siga a Mária no Instagram





Quando as temperaturas sobem, multiplicam-se os conselhos sobre o que devemos comer para nos sentirmos mais leves, saudáveis e em forma.

No entanto, nem todas as recomendações associadas aos dias de calor têm fundamento científico.

Muitos mitos alimentares persistem ao longo do tempo e acabam por influenciar as escolhas dos consumidores, muitas vezes de forma desnecessária.

MITO 1

Nos dias de calor devemos evitar o pão

Um dos mitos mais frequentes é a ideia de que o pão deve ser eliminado da alimentação quando as temperaturas sobem, para evitar o aumento de peso ou manter uma alimentação mais “leve”.

Na realidade, o pão é um alimento que pode integrar perfeitamente uma alimentação equilibrada em qualquer estação do ano. Além de fornecer hidratos de carbono, a principal fonte de energia do organismo, pode também contribuir com fibras, vitaminas do complexo B e minerais, especialmente quando se opta por variedades integrais ou de mistura de cereais.

Nos dias mais quentes, o pão pode ser uma excelente base para refeições práticas e nutritivas, como sanduíches com vegetais, peixe, queijo fresco ou ovo. O problema não está no pão em si, mas no equilíbrio global da alimentação e nas quantidades consumidas.

Eliminar grupos alimentares sem necessidade raramente traz benefícios e pode tornar a alimentação mais restritiva e menos satisfatória.

MITO 2

Quanto menos comermos, melhor nos sentimos com o calor

É verdade que as temperaturas elevadas podem diminuir o apetite, mas isso não significa que o organismo precise de menos nutrientes. Saltar refeições ou reduzir drasticamente a ingestão alimentar pode provocar fadiga, falta de concentração e diminuição da energia.

O mais indicado é optar por refeições mais leves e frescas, mantendo uma ingestão adequada de nutrientes ao longo do dia.

MITO 3

A fruta pode ser consumida sem limites

A fruta é frequentemente associada aos dias de calor e oferece inúmeros benefícios nutricionais. Contudo, tal como qualquer outro alimento, deve ser consumida de forma equilibrada.

Embora os açúcares presentes na fruta sejam naturais, o consumo excessivo pode contribuir para um aporte energético superior ao necessário. A recomendação passa por privilegiar a variedade e integrar a fruta num padrão alimentar equilibrado.

MITO 4

Beber água apenas quando sentimos sede é suficiente

A sede é um importante mecanismo de regulação, mas nem sempre é um sinal precoce. Em dias muito quentes, esperar pela sensação de sede pode significar que o organismo já começou a perder parte da hidratação necessária.

Manter uma ingestão regular de água ao longo do dia é fundamental, especialmente para crianças, idosos e pessoas fisicamente ativas.

MITO 5

As saladas são sempre refeições completas

É verdade que as temperaturas elevadas podem diminuir o apetite, mas isso não significa que o organismo precise de menos nutrientes. Saltar refeições ou reduzir drasticamente a ingestão alimentar pode provocar fadiga, falta de concentração e diminuição da energia.

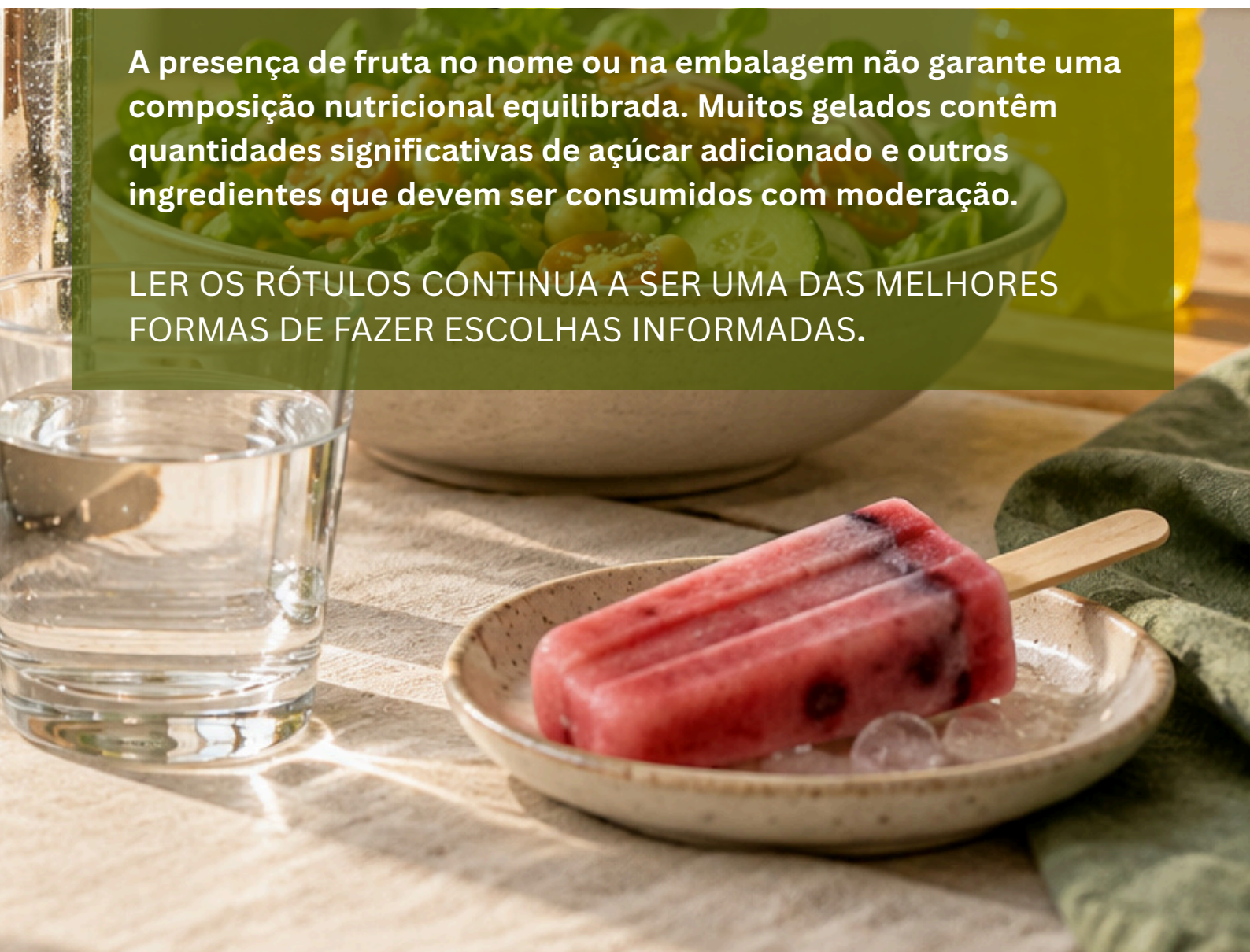
O mais indicado é optar por refeições mais leves e frescas, mantendo uma ingestão adequada de nutrientes ao longo do dia.

MITO 6

Os gelados de fruta são sempre saudáveis

A presença de fruta no nome ou na embalagem não garante uma composição nutricional equilibrada. Muitos gelados contêm quantidades significativas de açúcar adicionado e outros ingredientes que devem ser consumidos com moderação.

LER OS RÓTULOS CONTINUA A SER UMA DAS MELHORES FORMAS DE FAZER ESCOLHAS INFORMADAS.



MITO 7

As bebidas isotónicas são indispensáveis nos dias de calor

Para a maioria das pessoas, a água continua a ser a melhor bebida para assegurar uma hidratação adequada. As bebidas isotónicas podem ser úteis em situações específicas, como durante uma atividade física intensa e prolongada, mas não são necessárias para a hidratação habitual do dia a dia.

A CHAVE ESTÁ NO EQUILÍBRIO

Os dias de calor devem ser aproveitados com prazer, incluindo os momentos de convívio e as refeições especiais. Em vez de seguir regras rígidas ou acreditar em mitos sem fundamento, o mais importante é adotar uma alimentação variada, equilibrada e adaptada às necessidades individuais.

Fruta da época, legumes frescos, hidratação adequada e refeições completas continuam a ser os pilares de uma boa alimentação, independentemente da estação do ano.

Afinal, a verdadeira saúde não se constrói através de restrições temporárias, mas de hábitos consistentes ao longo do tempo.

E agora uma sugestão

PÃO LOW CARB

Com mistura de farinhas de trigo sarraceno, farinha de amêndoa, farinha de linhaça e farinha de maçã às quais se adiciona amêndoa triturada. Pão Biológico feito a partir de massa mãe.

Todos os ingredientes são naturalmente isentos de glúten.

Todas as matérias-primas são provenientes de agricultura biológica.



bioCRUMB[®]
miolo[®]

pão biológico

LOW CARB
LOW CARB ORGANIC BREAD

400
Peso líquido
Net weight

O seu pão biológico favorito



miolo.pt