

DICAS NUTRICIONAIS PARA EVITAR A TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

A síndrome pré-menstrual (SPM) ou, como é comumente chamada, tensão pré-menstrual (TPM) é um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais, que iniciam na semana anterior à menstruação e aliviam com o início do fluxo menstrual.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

- ❖ *Irritabilidade e ansiedade;*
- ❖ *Cefaleia, cólicas, mamas inchadas e doloridas;*
- ❖ *Constipação ou diarreia;*
- ❖ *Retenção hídrica com aumento temporário de peso;*
- ❖ *Insônia, fadiga;*
- ❖ *Mudanças no apetite e no comportamento alimentar com aumento da ingestão de carboidratos, sendo os doces os principais alimentos desejados e consumidos.*

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS:

- ❖ *Fazer, com intervalos de 3 horas, de 5 a 6 refeições ao dia;*
- ❖ *Consumir :*
 - ✓ *Frutas, como banana, abacate, damasco, laranja, maracujá, abacaxi;*
 - ✓ *Verduras, principalmente as de cor verde escura, como couve, chicória, espinafre, rúcula, agrião, entre outras.*
 - ✓ *Legumes variados e coloridos;*
 - ✓ *Alimentos integrais (pão, arroz, macarrão);*
 - ✓ *Aveia, farinha de linhaça, farinha de semente de abóbora;*
 - ✓ *Leguminosas (feijão, lentilha);*
 - ✓ *Leite e derivados (se não houver restrição de consumo);*
 - ✓ *Castanha-do-Brasil, amêndoa, nozes, semente de girassol, semente de abóbora;*
 - ✓ *Carnes brancas (aves, peixes);*
 - ✓ *Chocolate amargo (no mínimo, 70% cacau).*
- ❖ *Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas e que contenham cafeína (café, chá mate e refrigerantes);*
- ❖ *Consumir pouco sal;*
- ❖ *Evitar fritura, alimentos industrializados e congelados;*
- ❖ *Aumentar a ingestão de líquidos, principalmente água;*
- ❖ *Praticar atividade física com a orientação de um profissional especializado.*

Para os momentos de compulsão alimentar e para uso nos lanches intermediários, você poderá consumir uma barrinha nutritiva que pode ser feita em casa.

A seguir, a receita.

Barra de cereal nutritiva

Ingredientes:

*1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos;
¼ de xícara (chá) de amêndoas;
¼ de xícara (chá) de castanha do Brasil;
½ xícara (chá) de damasco seco picado;
½ xícara (chá) de mix de sementes de girassol, abóbora e gergelim;
½ xícara (chá) de uva passa preta sem semente;
4 colheres de sopa de mel;
Canela a gosto (opcional).*

Modo de preparo:

- *Picar bem os damascos, juntar com o mel e reservar;*
- *Picar as amêndoas e as castanhas do Brasil. Juntar o mix de sementes, as uvas passas, a aveia e se desejar acrescentar uma pitada de canela em pó e reservar;*
- *Em um recipiente, misturar muito bem todos os ingredientes;*
- *Forrar uma forma retangular com papel manteiga e em seguida colocar a mistura. Prensar até que a massa fique lisinha e uniforme;*
- *Levar ao forno a uma temperatura de 160°C, por 20 a 25 minutos ou até dourar;*
- *Retirar do forno e esperar esfriar. Cortar em formato de barrinhas.*

Elaborado pelas estagiárias do Curso de Nutrição da FESB:

Roberta Vono

Jéssica Fuzichima Sanchez

Júlia Fratini

Orientação: Dra. Iara Gumbrevicius – Nutricionista do NUTRIFESB.

04/Mar/2016

CONSULTE SEMPRE UM NUTRICIONISTA!

Toda dieta deve ser individualizada.