

# OLHA O VERÃO!

Restaurante-escola de Santos aposta em cardápio light PÁG. 03



Estação Bistrô ensina a arte da gastronomia a jovens de 16 a 20 anos | FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

## Estação Bistrô foca no verão com cardápio light

**Saúde.** Restaurante-escola inclui nos pratos do dia versões com menos calorias

A partir da próxima semana o restaurante-escola Estação Bistrô terá opções light no prato do dia. Em princípio, serão às terças e às quintas, mas se a demanda for boa, a intenção é deixar as alternativas saudáveis diariamente. Os pratos terão de 280 a 300 calorias, contra as 500 comuns em outras refeições.

De acordo com a nutricionista do Estação Bistrô, Marcela Figueiredo de Souza, a ideia surgiu depois que ela percebeu que havia um interesse pelas saladas e grelhados, que custam de R\$ 25 a R\$ 30. "Fizemos um teste e, das 80 refeições diárias, 38 optaram pela versão light, que vem acompanhada de arroz integral, salada e uma carne branca, grelhada ou assada."

Quando incluídas no prato do dia as refeições light custam R\$ 21. Com nutrientes balanceados, são ricos em fibras, que garantem a saciedade e são mais saudáveis.

Para Marcela, a procura começa aumentar devido ao verão, já que o inverno é a época para deixar o corpo em dia quando a temperatura subir.

### O que é

O restaurante-escola capacita jovens de 16 a 20 anos, carentes ou em situação de inserção social e já está em sua quarta turma, sempre selecionadas semestralmente.



CHRISTIANE FERREIRA  
METRO SANTOS



Prato saudável possui arroz integral, salada e carne branca grelhada ou cozida | FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

‘Maioria que busca apoio nutricional está acima do peso’

Das 316 pessoas que procuraram o ambulatório de Nutrição da Unisantos entre 2004 e 2010, cerca de 70% fazia de duas a quatro refeições ao dia e 53% tomava menos água do que o recomendado. A informação é do mestre em nutrição humana Cezar Henrique de Azevedo, professor da Unisantos, que diz ainda que a maioria estava acima do peso. Esses dados são da pesquisa Análises da Evolução Alimentar e Composição Corporal de Mulheres Participantes de Grupo de Atendimento Nutricional.

“A quantidade e a qualidade da alimentação são muito ruins. Algumas pessoas acham que diminuir a ingestão de comida é uma estratégia adequada, porém é errado.” O estudo mostrou que antes dos 35 as pessoas buscam ajuda nutricional por vaidade e, depois dos 40, por questões de saúde.