

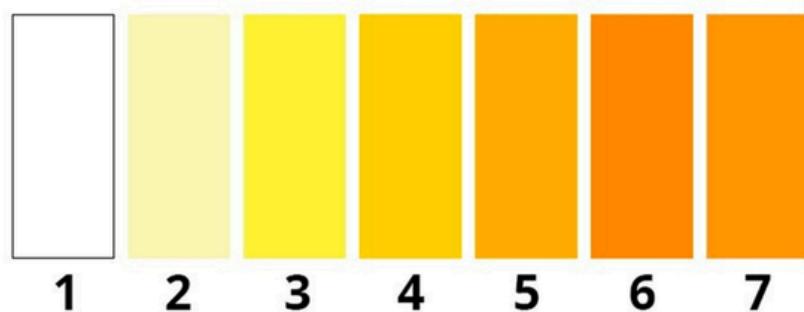
ORIENTAÇÕES GERAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Atente-se para estas recomendações e as releia sempre que precisar. O ideal é compartilhar com as pessoas que moram com você para que todos se ajudem a melhorar a alimentação em casa!

ÁGUA

Crie o hábito de beber água com frequência. **Carregar uma garrafinha** consigo é uma ótima maneira de manter-se bem hidratado. **Sentir sede** é um sinal de que você **não está ingerindo água o suficiente**. Utilize a cor da sua urina como referência: quanto mais clara (igual ao número 1), melhor!



Sinais comuns de desidratação:

- Boca seca
- dor de cabeça
- cansaço
- constipação
- tontura

OUTRAS BEBIDAS

Refrigerantes e outras **bebidas “zero”** podem ser ingeridos quando sentir vontade, mas saiba que **não são saudáveis**. Sucos de frutas **naturais sem açúcar** (preparados a partir da própria fruta, de preferência) são uma opção saudável de bebida, mas **devem ser consumidos com moderação em função da alta quantidade de carboidratos** – comer a **fruta in natura** é a melhor opção. **Seu objetivo vai ditar a melhor escolha de bebida**, preste atenção nas prescrições de seu plano alimentar.



BEBIDAS DURANTE AS REFEIÇÕES

Ingerir líquidos durante as refeições **não engorda**, o que engorda são as **calorias contidas na maioria das bebidas** que acompanham as refeições. Prefira água sempre e seja moderado, evite a sensação de estufamento.



CAFÉ, PÓ DE GUARANÁ E ENERGÉTICOS

Estas bebidas contêm **cafeína**, uma substância **estimulante** e levemente **diurética**. O consumo excessivo de cafeína pode causar **dificuldades para dormir, tremedeira e taquicardia** nas pessoas mais sensíveis. Recomendo que limite o consumo dessas bebidas aos momentos em que mais necessitar ou gostar: ao acordar, antes dos treinos ou antes de atividades que lhe exijam maior atenção e disposição, ou em reuniões sociais. **Não adicione açúcar no seu café** e tenha cuidado com as preparações prontas, elas normalmente já têm açúcar em sua composição.



ADOÇANTES

Os efeitos da ingestão de diferentes tipos de adoçantes no longo prazo ainda são desconhecidos, mas, de maneira geral, **não há riscos no seu consumo em baixas quantidades**, apesar de **alguns tipos deles alterarem a microbiota intestinal** (bactérias presentes no intestino) e possivelmente estimularem a secreção de insulina. Recomendo que os utilize com parcimônia e dê preferência para os **produtos contendo 100% STEVIA** (preste atenção aos rótulos, muitas marcas adicionam uma pequena quantidade de stevia a outro tipo de adoçante. O produto deverá conter apenas glicosídeo de esteviol em sua composição). A **sucralose** também é uma boa escolha e **o xilitol** é uma opção interessante para ser utilizada em receitas. Saiba que todos aqueles terminados em "ol" tendem a provocar gases, especialmente quando consumidos em grandes quantidades.



AÇÚCARES

Nenhum tipo de açúcar (demerara, mascavo, orgânico, etc.) adicionado aos alimentos é, de fato, bom para a saúde. Não significa, entretanto, que não possam ser consumidos com moderação dentro de um plano alimentar balanceado. Reduza ao máximo o uso deste ingrediente no seu dia a dia e **deixe seu consumo para situações especiais**. Se tiver dificuldades para isso, **faça-o aos poucos, substituindo por adoçante e depois reduzindo sua quantidade**, até se acostumar novamente com o sabor natural dos alimentos.



SÓDIO

O sal **não precisa ser eliminado da sua alimentação**, apenas **consumido com moderação** (hipertensos devem seguir recomendações específicas). Prefira o **sal marinho integral ao sal refinado**. Não há necessidade de consumir sal rosa ou qualquer outro tipo de sal, a não ser que se deseje adicionar seu sabor específico a alguma preparação culinária.



TEMPEROS

Utilize à vontade para temperar os alimentos e saladas:



Alho



Cebola



Louro



Alecrim



Coentro



Manjericão



Pimenta



Gengibre



Salsa



Canela



Curry



Orégano



Hortelã



Cravo-da-índia



Açafrão

Fique atento à possíveis alergias ou desconfortos e não consuma nenhum tempero que lhe faça mal. Busque sempre a maior variedade possível.

Ketchup, molho “barbecue”, **molhos prontos** para salada e outros molhos **devem ser evitados**. As opções “zero” são uma boa alternativa durante dietas para emagrecimento, a não ser que lhe tenha sido recomendado diferente. **Fique atento aos rótulos para fazer boas escolhas.**
Temperos naturais são sempre a melhor opção.

Um fio de azeite de oliva extravirgem (com acidez até 0,5%) e vinagre balsâmico podem ser utilizados para temperar as saladas, bem como o óleo de linhaça, uma ótima fonte de ômega-3 (este nunca deve ser esquentado!).

ÓLEOS PARA COZINHAR

Para grelhar os alimentos utilize **o mínimo necessário** de azeite de oliva extravirgem ou suas versões virgem e refinada (de custo mais baixo). Os óleos de palma (azeite de dendê) e de algodão podem ser utilizados quando a temperatura de preparo for mais alta (fritura por imersão). Os óleos de canola, girassol, milho e soja também podem ser utilizados quando se desejar reduzir custos. **Já o óleo de coco pode ser usado quando se desejar adicionar seu sabor à sua preparação, mas não é uma boa opção para o dia a dia! Evite ao máximo manteiga, ghee, banha de porco e outros óleos de origem animal (ricos em gorduras saturadas).**



CARNES

Prefira as carnes vermelhas **magras**, peixes, e aves **sem pele**, retirando a gordura aparente antes do preparo. Sugiro que reduza ao máximo o consumo de produtos de origem animal em sua alimentação.

VARIEDADE É CHAVE

Varie o máximo que puder as fontes dos alimentos (de acordo com as orientações do cardápio), isto **aumenta a oferta de micronutrientes, dispensa o uso de multivitamínicos** e contribui para a melhora geral da saúde, da digestão e da absorção de nutrientes.



BEBIDAS ALCOÓLICAS

Evite ao máximo consumi-las. Quando o fizer, contudo, faça de maneira moderada e **evite combinações com refrigerantes e outras bebidas açucaradas (utilize as versões zero).**



DIGESTÃO E EXCREÇÃO

Tente identificar e elimine da dieta qualquer alimento que lhe traga **desconforto gástrico** (azia, refluxo, gases). Desordens na digestão estão associadas à má absorção de nutrientes, além do incômodo que causam. **Dificuldades para ir ao banheiro e fezes muito duras, muito moles ou líquidas** também indicam problemas que precisam ser corrigidos.

ESCALA DE BRISTOL	
Tipo 1	Pequenos fragmentos duros, semelhantes a nozes.
Tipo 2	Em forma de salsicha, mas com grumos.
Tipo 3	Em forma de salsicha, com fissuras à superfície.
Tipo 4	Em forma de salsicha ou cobra (mais finas), mas suaves e macias.
Tipo 5	Fezes fragmentadas, mas em pedaços com contornos bem definidos e macias.
Tipo 6	Em pedaços esfarrapados.
Tipo 7	Líquidas.

O ideal é que as suas fezes sejam do tipo 3 ou 4!

DIGESTÃO E EXCREÇÃO

Alimentos ricos em fibras e que podem ajudar na constipação:

Alimentos integrais



Arroz



Pão



Massa

Frutas



Hortaliças, legumes e verduras



Leguminosas



Feijão



Lentilha



Grão de bico

REFEIÇÃO “LIVRE”

Refeições que fogem do plano alimentar também **fazem parte de uma vida saudável: outra vez moderação é a chave**. Quando planejar **comer fora da dieta, consuma o máximo de proteínas e o mínimo de carboidratos nas refeições anteriores**, pois isso **aumenta a saciedade e previne exageros**. Realizar esta refeição após a atividade física também atenua seus efeitos negativos e **deixá-la como a última do dia** é uma forma de evitar realizar outras refeições fora da dieta ao longo do dia, impulsionado pela frustração ou empolgação que a refeição causou. Após uma refeição fora, volte imediatamente para sua rotina alimentar.



Se seu objetivo principal for reduzir gordura corporal atente-se as recomendações específicas do seu plano alimentar.

Atenção: a refeição livre é uma estratégia utilizada por atletas em dietas restritas visando modular hormônios ligados à fome/saciedade. Se você não é atleta, considere refeições fora do seu plano alimentar como **algo normal, e coma aquilo que desejar, sem culpa. Seja moderado e coma o suficiente para se satisfazer, não há necessidade de comer exageradamente** – lembre-se: **você sempre poderá comer estes alimentos outra vez quando sentir vontade!**

CONTROLE DO PESO

Se pese sempre **no mesmo dia da semana, no mesmo horário e com a mesma roupa** para obter um resultado mais fidedigno. Sofremos grandes variações de peso ao longo do dia em função do que comemos. As condições ideais para monitoramento do peso são: **em jejum, sem roupa e, preferencialmente, após evacuar**. Atenção: é importante

manter um peso saudável, **mas não se torne escravo da balança!** Perdas de peso rápidas não são saudáveis e sustentáveis – normalmente ocorre um grande ganho de peso após dietas muito restritivas (efeito sanfona). **O espelho e suas roupas** também auxiliam na hora de verificar se você está perdendo gordura corporal. Procure sentir-se bem consigo, acima de tudo.



ATIVIDADE FÍSICA

Realize uma atividade física de sua preferência ao menos 4-5x na semana, durante 50 a 60 minutos.

Se mexer é fundamental para uma boa saúde!

CHÁS

Para digestão



Alecrim



Boldo



Capim cidreira



Carqueja



Gengibre



Goiaba



Hortelã



Macela

Para dormir melhor ou acalmar



Camomila



Capim limão



Erva cidreira



Erva doce



Folhas de maracujá (passiflora)



Melissa



Mulungu



Valeriana

Diuréticos



Cavalinha



Casca de abacaxi



Hibisco



Matchá

Como preparar

- **Infusão:** para folhas, flores e plantas aromáticas. Colocar a água fervente sob a planta, aguardar 10 minutos e depois coar.
- **Decocção:** para cascas, raízes e sementes. Levar a planta para ferver por cerca de 5 a 30 minutos, depois coar e tomar.

Importante

- Utilizar sempre água tratada e/ou filtrada
- O chá deve ser consumido no mesmo dia em que você preparou
- Prefira chás de plantas in natura ou de plantas desidratadas, porém inteiras.
- Os **chás de “saquinho”** devem vir como **última opção**, pois apesar de serem práticos, as folhas são muito trituradas e podem possuir conservantes e outros aditivos a depender da marca, o que acaba reduzindo os seus benefícios.
- Tenha cuidado com os **excessos** e efeitos milagrosos: chás ricos em cafeína (como chá verde e chá preto) ou diuréticos (como de cavalinha) devem ser **consumidos com moderação**.

