

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Tchau dietas!

Neste encontro vamos conversar sobre como fazer as pazes com a sua alimentação e fazer dela sua aliada!

Fazer dieta nas situações de sobrepeso e obesidade tem um objetivo simples: emagrecer! Mas, o que você entende por dieta?

Normalmente quando pensamos em dieta, já nos vem a palavra “restrição”. Veja as principais diferenças entre dietas restritivas e reeducação alimentar:

Dieta restritiva:

- Alimentos proibidos, restrições severas
- Culpa por comer
- Prazo para acabar
- Está muitas vezes relacionada à doença (dieta renal, dieta para hipertenso, dieta pós cirurgia...)

As dietas restritivas se inserem em um ciclo, no qual pode ocorrer frustração e contribuir para o efeito sanfona, como demonstrado abaixo:



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Reeducação alimentar:

- Come de tudo, com moderação
- Boa relação com os alimentos
- Constante, para a vida toda
- Consciente, adaptada e planejada de acordo com as necessidades individuais – PLANO ALIMENTAR

No processo de emagrecimento, através de uma reeducação alimentar, podem ser utilizadas algumas estratégias, de acordo com as necessidades físicas, sociais, emocionais e fase do emagrecimento, de forma individualizada. As estratégias mais utilizadas são:

Dieta Low Carb:

É qualquer estratégia dietética cujo percentual de carboidratos do plano alimentar seja abaixo de 40%, podendo variar de acordo com a orientação do profissional nutricionista. A low carb pode ser efetiva em excesso de peso, em resistência à insulina/diabetes tipo 2, em síndrome metabólica. O tempo indicado deve ser indicado pelo Nutricionista.

Dieta Cetogênica:

A dieta cetogênica (“ceto”) é uma estratégia extremamente restritiva em carboidratos e rica em gorduras.

Uma dieta cetogênica restringe a ingestão de carboidratos a menos de 25 a 50 gramas por dia, na tentativa de aumentar os tecidos para usar gordura ou cetonas (ácidos produzidos pelo fígado) como combustível durante a restrição calórica. As dietas cetogênicas normalmente recomendam que apenas 5% das calorias venham de carboidratos, juntamente com 75% de gordura e 20% de proteína. Esta estratégia, especialmente, é importante acompanhamento nutricional para realizá-la. O tempo indicado deve ser indicado pelo Nutricionista.

Jejum intermitente:

Auxilia na perda de peso se acompanhado de restrição de calorias; tem evidências de benefícios na saúde e longevidade; existem diferentes protocolos.

Plano alimentar quantitativo:

É um plano alimentar calculado, onde o nutricionista calcula o gasto energético do paciente (baseado no peso, atividades rotineiras e exercício físico), além do valor energético do plano alimentar e os



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

valores de distribuição dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios).

Plano alimentar qualitativo:

É um plano alimentar baseado nas refeições que o paciente já consome frequentemente, com alguns ajustes e mudanças na qualidade dos alimentos (veja o pilar “qualidade” mais a frente).

Mas afinal, o que devo comer?

Comida de verdade! Respeitando os pilares da alimentação saudável.

Pilares da alimentação saudável:

1. Quantidade

“Respeitar a quantidade necessária para seu organismo, de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais”

A quantidade que cada pessoa deve comer, depende de vários fatores: idade, sexo, peso, altura, nível de atividade física, presença de algumas doenças, composição corporal (massa muscular e gordura corporal).

Existem diversas fórmulas que são utilizadas para estimar a quantidade de calorias que nosso corpo precisa.

A **taxa metabólica basal (TMB)** é a quantidade de energia necessária para a manutenção das funções vitais do organismo ao longo de 24 horas, ou seja, é a energia gasta em repouso e jejum, essencialmente para manter o organismo funcionando. É calculada a partir de uma fórmula (existem diversas), por isso é uma estimativa. Medida em calorias (kcal).

A **Necessidade Diária de Calorias** ou **Gasto Energético Total** é a quantidade de energia ou calorias, que uma pessoa precisa para garantir o bom desempenho de atividades fundamentais, como respiração, circulação sanguínea, digestão de alimentos e atividades físicas. Também é calculada a partir de uma fórmula (existem diversas), sendo assim, uma estimativa.

Neste link você consegue fazer uma estimativa das suas necessidades, lembrando, é uma estimativa:

<https://www.unimed.coop.br/portalunimed/aplicativos/tmb/>

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

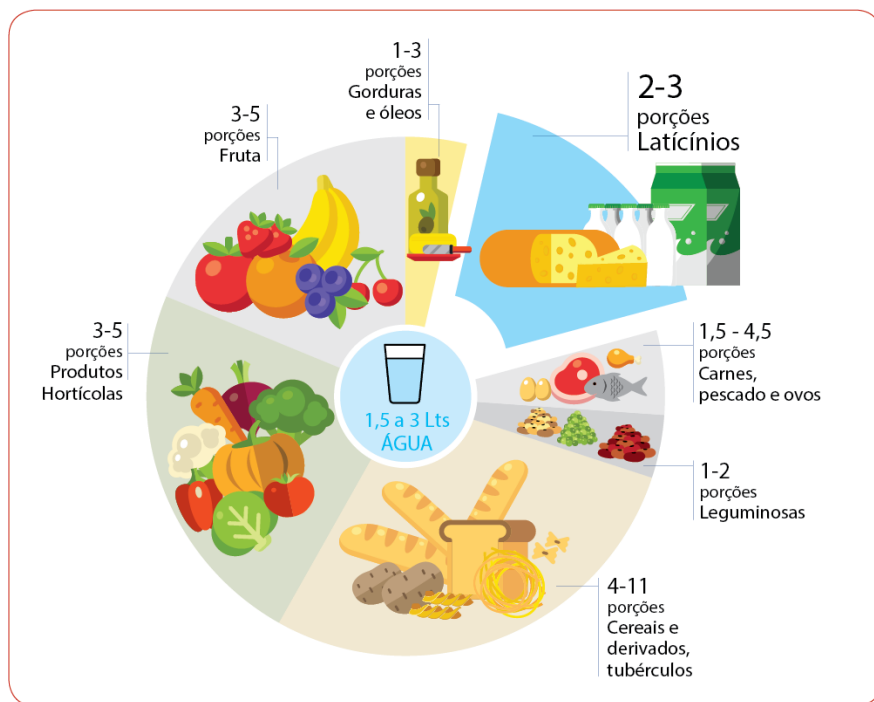


PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Cada grupo alimentar possui uma quantidade recomendada, dependendo do gasto energético estimado de cada indivíduo:



Os **carboidratos** (frutas, produtos hortícolas, cereais e tubérculos), são nossa principal fonte de energia do nosso corpo e preferencial do cérebro. Quando utilizamos na forma integral ou natural (frutas e

legumes) é fonte importante de **fibras**. A falta de carboidratos na dieta pode ocasionar irritação, confusão mental, atrapalhar o funcionamento intestinal e em casos mais graves até coma. Fornecem 4 calorias por grama de alimento.

Os tipos de fibras:

Fibras solúveis: dissolvem-se em água, formando géis viscosos. Não são digeridas no intestino delgado e são facilmente fermentadas pela microflora do intestino grosso.



Flocos/farelo de aveia



Cevada



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed
Curitiba

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.

Participe

Fibras insolúveis: não são solúveis em água, portanto não formam géis, e a sua fermentação é limitada.



Os principais **benefícios da ingestão de fibras** são:

- Diminuir o colesterol sanguíneo total;
- Controlar os níveis de açúcar no sangue (glicose);
- Aumentar a saciedade, ajudando no controle do apetite;
- Prevenção de doenças cardiovasculares;
- Proteção contra câncer de cólon;
- Alimento às bactérias benéficas do intestino (solúveis)
- Melhora da constipação (fibras insolúveis).

As **proteínas** (laticínios, carnes, pescados, ovos, leguminosas), tem uma função muito importante que é a estrutural, ou seja, fazem parte da estrutura das nossas células e consequentemente de todos os órgãos, principalmente dos músculos, coração e pulmão. Praticamente todos os processos que ocorrem no organismo dependem de proteínas: enzimas, hormônios, anticorpos, crescimento e reparação de tecidos. Fornecem 4 calorias por grama de alimento.

E os **lipídios, ou gorduras**, também são fontes de energia para o nosso corpo, além de auxiliarem na absorção de algumas vitaminas, na produção de alguns hormônios e serem essenciais para o sistema nervoso central. Fornecem 9 calorias por grama de alimento. Tipos de lipídios:

Moderação!

Evitar!

❖ **Insaturadas**



❖ **Saturadas**



❖ **Trans/vegetal hidrogenada**

- sorvetes.
- cremes vegetais (margarina).
- massas instantâneas.
- salgadinho de pacote.
- bolos prontos (padaria).
- biscoitos.
- chocolates.
- pipoca de microondas.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Falando em quantidade, vamos conhecer o que é a **Densidade Calórica**. Assim, tiramos um pouco do mito de que alimentação saudável é sinônimo de comer pouco.

Nem sempre muito volume representa muitas calorias! 4 bombons, que totalizam 80g, tem as mesmas calorias que um prato de 500g de comida!



Aproximadamente:
500g
400 kcal



4 unidades (80g)
460 kcal

Por que essa diferença? Veja a composição do prato... Metade dele é com vegetais... Alimentos que possuem poucas calorias por grama de alimento, ou seja, mesmo com volume maior, fornecem poucas calorias. Além disso, por serem ricos em fibras, trazem saciedade.

2. Qualidade

Uma alimentação de qualidade, tem **sinal verde** para alimentos in natura ou minimamente processados;

Sinal amarelo para alimentos processados e ingredientes culinários (sal, açúcar, gordura), significa que devemos prestar atenção nas quantidades adicionadas e consumidas desses alimentos e na forma de preparo;

Sinal vermelho para ultraprocessados, pois são cheios de aditivos (sal, açúcares, gorduras trans e hidrogenada, corantes, conservantes, acidulantes e todos aqueles aditivos).



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

3. Equilíbrio

É necessária uma relação de equilíbrio na composição da alimentação, de modo a evitar os excessos ou deficiências de nutrientes. Comer um lanche/pizza na sexta feira não fará você perder os resultados... O que fará você perder é o “agora já era”, “segunda eu começo de novo”, “depois eu compenso no cardio”, “semana que vem eu faço um detox” – o problema não está no sair da dieta, mas sim no seu comportamento após sair da dieta!

4. Variedade

As refeições devem ser variadas, oferecendo todos os grupos de nutrientes para o bom funcionamento do corpo. “Quanto mais colorido o prato, melhor”. Busque conhecer novos alimentos e variar a forma de preparo do mesmo alimento.

5. Lista de compras

6. Pré-preparo

7. Preparo

8. Armazenamento (refrigerador ou congelador)

Montando o café da manhã e lanches:

Certifique-se de colocar nas refeições, uma fonte de:

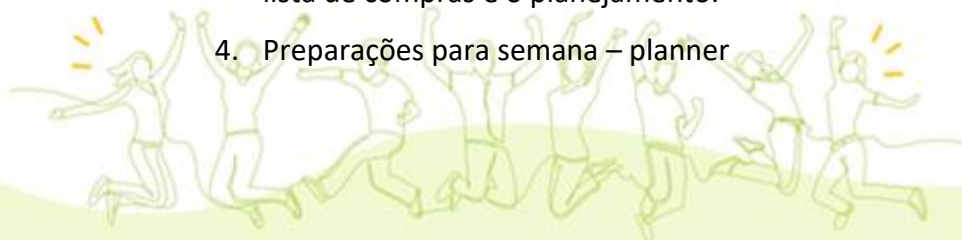
- Proteínas (de origem animal ou vegetal)
- Gordura saudável (azeite, castanhas, abacate, fontes de ômega-3...)
- Carboidratos com fibras (prefira os alimentos integrais ricos em fibras, frutas, verduras, legumes, aveia, biomassa de banana verde, granolas sem açúcar, chia, quinoa, linhaça, entre outras).

Como montar meu plano alimentar?

1. Lembre-se dos pilares da alimentação saudável
2. Leve em consideração os alimentos que gosta e desafia-se a provar novos alimentos;
3. O que tem na geladeira e despensa? Considere para fazer a lista de compras e o planejamento.
4. Preparações para semana – planner

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

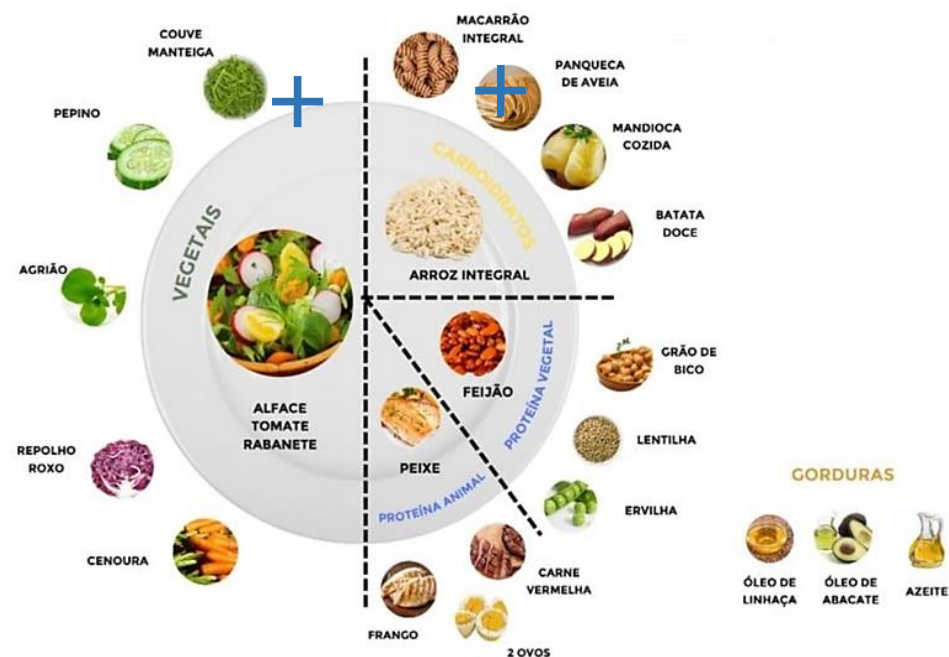
Isso irá lhe trazer saciedade e equilibrar a velocidade que os alimentos se transformam em açúcar (glicose) e gordura no organismo, chamamos de equilíbrio da carga glicêmica.



Montando o almoço e jantar:

Para o jantar, você também pode optar por refeições mais leves, como:

- sopas de legumes com frango
- saladas com frango, ovo ou carne



CUIDAR DE VOCE. ESSE É O PLANO.

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Hidratação:

- 1- Supressor de apetite natural. É comum confundir sede com fome.
- 2- Eliminar os resíduos do nosso organismo (urina mais clara) e assim acelerar o metabolismo e diminuir a retenção.
- 3- Reduzir o consumo de calorias de bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos de caixinha e naturais, café ou chá açucarado). Introduza água com gás, água saborizada etc.
- 4- Água para queimar calorias, a lipólise (quebra de gordura) começa com a hidrólise e precisa da água para essa quebra.

Elaborado por:

Caroline Finger Sostisso – Nutricionista CRN8 7918

Mariana Lindner – Nutricionista CRN8 7951



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

