

PROGRAMA **vivaleve**

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

Encontro 7 – Alimentos funcionais!

Alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que produzem efeito benéfico à saúde, além de suas funções básicas de nutrir. Seu efeito pode prevenir o envelhecimento, o ganho de peso ou amenizar doenças crônicas como diabetes, câncer e doenças cardiovasculares.

Para que se tenha este efeito benéfico, é preciso um consumo regular destes alimentos, dentro de uma alimentação saudável.



Alimentos Funcionais:

Lipídios Bioativos (Gorduras funcionais)	Fitoquímicos	Pre e Probióticos (Fibras e Bactérias)
<ul style="list-style-type: none">• Ômega – 3• Ômega – 6• Ômega - 9	<ul style="list-style-type: none">• Polifenóis• Carotenóides• Sulforados• Glicosinolatos	<ul style="list-style-type: none">• Aveia (farelo)• Cogumelo• Iogurte• Leguminosas

Lipídios bioativos

Benefícios:

- Antitrombótico/antiateroma
- Antiinflamatório e antioxidante
- Prevenção de doenças cardiovasculares, hepáticas e cerebrais
- Redução de triglicerídeos e colesterol LDL



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

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

Fitoquímicos

Benefícios:

- Anti-inflamatório e antioxidantes
- Antiviral
- Antitumoral
- Saúde ocular e envelhecimento
- Hipoglicemiante
- Antifúngico (temperos)



- ✓ Chá verde: 400ml/dia
- ✓ Café preto, sem açúcar: até 250ml/dia
- ✓ Frutas vermelhas: 1 porção/dia
- ✓

- ✓ Chocolate amargo (70% cacau): 20g (2 a 3 quadradinhos)/dia
- ✓ Cacau em pó: 1 colher de chá/dia
- ✓ Cozimento e adição de gordura melhoram a biodisponibilidade dos carotenos (legumes de cor alaranjada)
- ✓ Alho cru: 1 dente/dia (sugestão: adicionar no molho pesto, no azeite)
- ✓ Alho e cebola: adicionar no final da preparação – pode manter picado em um recipiente fechado.
- ✓ Picar, mastigar, rasgar, mastigar: aumenta disponibilidade dos glicosinolatos (brássicas/crucíferas = repolho, brócolis, couve-flor, couve)



Açafrão da terra (cúrcuma) com pimenta



Ervas frescas ou desidratadas



Canela,
Cravo e Gengibre

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

PROGRAMA

vivaleve

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

Pre e Probióticos

Benefícios:

- Redução colesterol LDL
- Melhor controle da glicemia
- Imunidade
- Prevenção de doenças
- Melhora da função e composição intestinal
- Melhor absorção de vitaminas e minerais
- Bom humor



NA PRÁTICA:

Exemplo de café da manhã:



Fitoquímicos
Prebióticos



Lipídios Bioativos
Prebióticos



Fitoquímicos

Exemplo de almoço:



Fitoquímicos
Prebióticos
Lipídios Bioativos

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

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

Exemplo de lanches:



Overnight de iogurte com morango



Bolo de caneca de banana com aveia

CONSTANCY

CONCLUSÃO

Não existem alimentos milagrosos e não existe efeito na suplementação se sua alimentação não estiver adequada e saudável. Lembrando sempre que uma alimentação saudável contém comida de verdade bem colorida.

Manter o peso adequado, perder peso, ou prevenir doenças exige
HÁBITOS SAUDÁVEIS DIARIAMENTE!

Elaborado por:

Caroline Finger Sostisso – Nutricionista CRN8 7918

Mariana Lindner – Nutricionista CRN8 7951

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

