

PROGRAMA

vivaleve

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



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

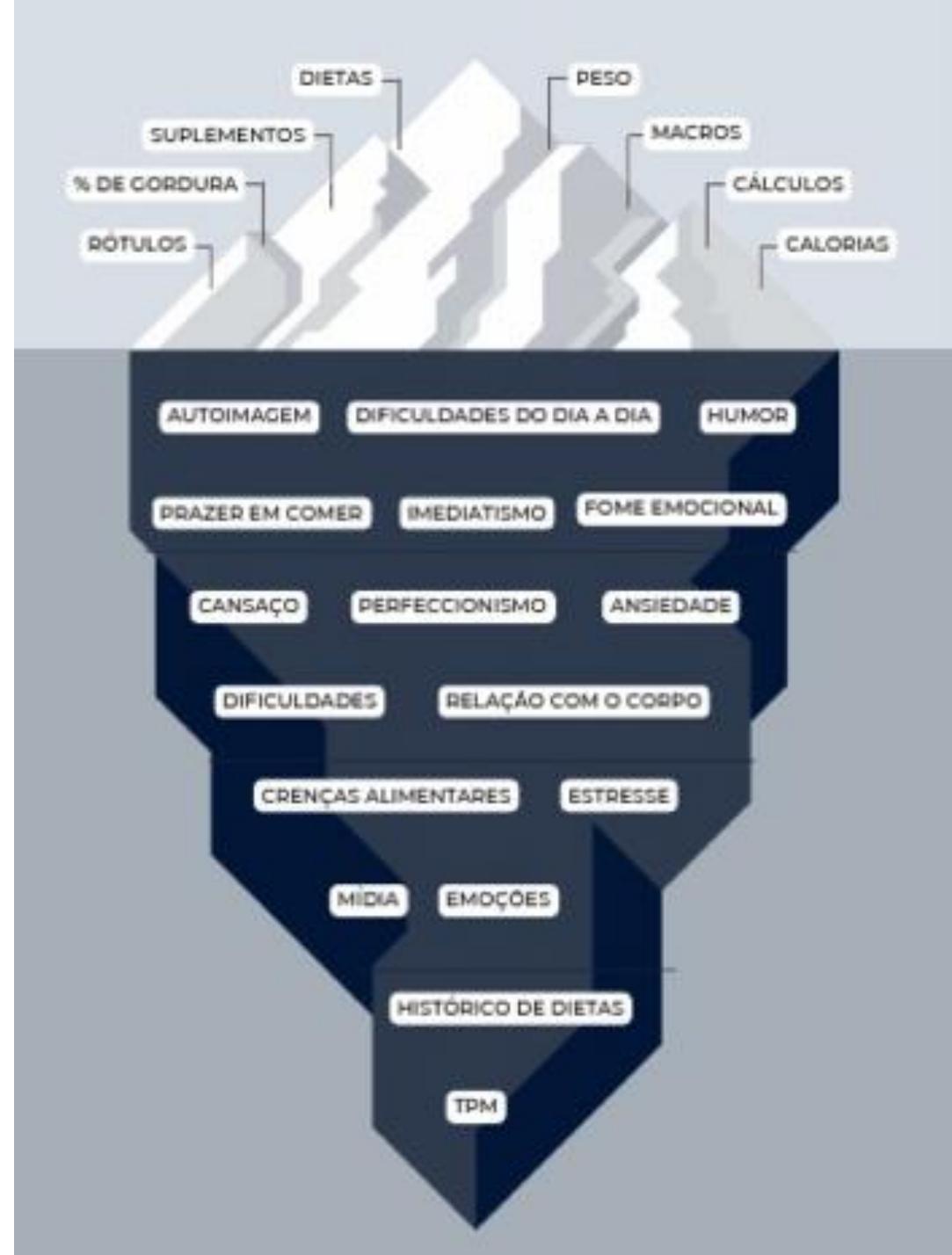


Pilares da Alimentação Saudável e Redução de Peso

Nutricionista: Caroline Finger Sostisso

CRN8- 7918

ICEBERG DA PERDA DE PESO





CICLO DAS DIETAS RESTRITIVAS

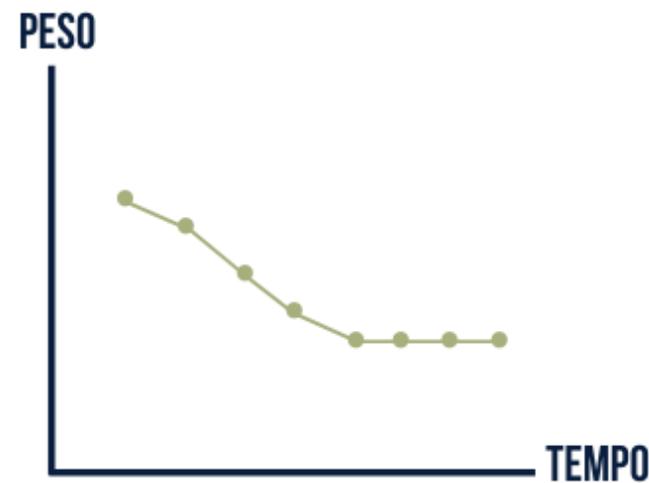


- Impactos físicos
- Impactos emocionais



EMAGRECIMENTO COM DIETAS RESTRITIVAS

A perda de peso é mais rápida, porém não é sustentável devido à reação do organismo diante da restrição. Há grandes chances de se recuperar o peso perdido ou até mesmo ganhar mais peso.



EMAGRECIMENTO COM ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

A perda de peso é mais lenta, porém sustentável a longo prazo, uma vez que hábitos saudáveis foram adquiridos e o organismo reagiu bem diante das mudanças alimentares.



Mas então, o que devo comer?





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



Carboidratos



✓ EM QUANTIDADES ADEQUADAS

Fornecem energia para as células do organismo, especialmente cerebrais;



EM EXCESSO

Pode desencadear desordens metabólicas, potencializando quadros como o de diabetes, obesidade e acúmulo de gordura no fígado.

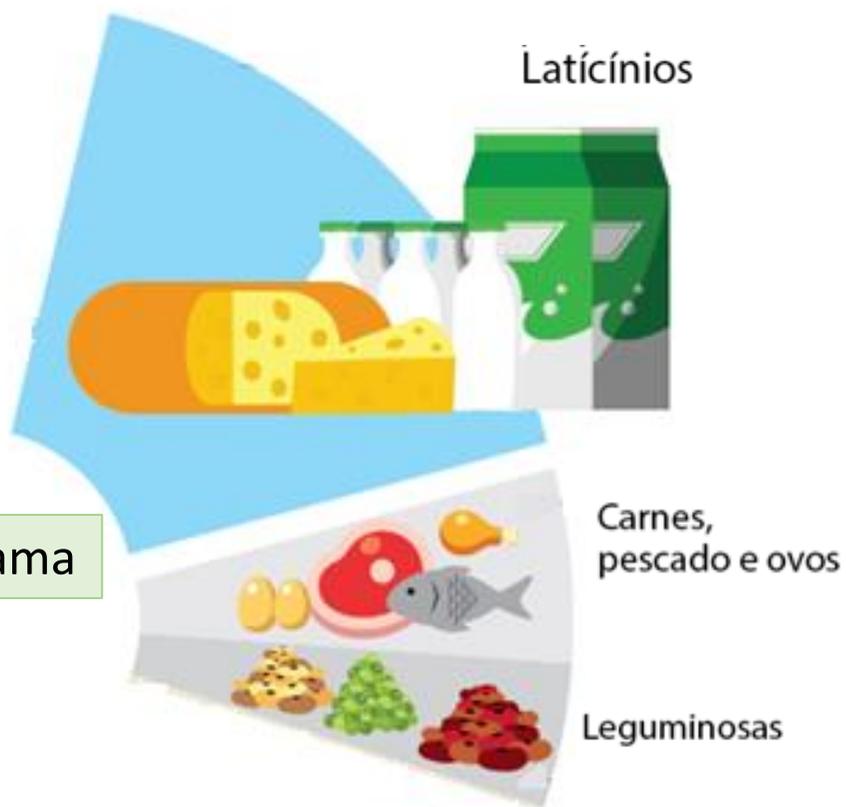


EM BAIXA QUANTIDADE

Dificuldades de concentração, falta de ânimo, fraqueza, cansaço, tonturas e dores de cabeça.



Proteínas



4 kcal por grama

✓ EM QUANTIDADES ADEQUADAS

Produzem hormônios, enzimas e anticorpos.



EM EXCESSO

Maior risco de doenças cardiovasculares, aumento de peso e problemas no fígado;



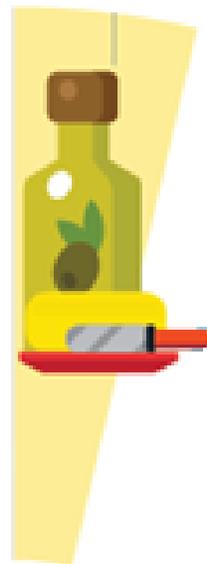
EM BAIXA QUANTIDADE

Fadiga, queda de cabelo, perda de massa muscular, constipação intestinal e baixa imunidade.



Lipídios

9 kcal por grama



EM QUANTIDADES ADEQUADAS

Protegem os órgãos contra lesões, são fonte de energia e força para o corpo e transportam nutrientes como as vitaminas.

EM EXCESSO

Pode contribuir para ganho de peso e diabetes.

EM BAIXA QUANTIDADE

Pele seca e problemas capilares, frequente sensação de frio, cansaço físico e mental, alterações de humor e aumento da fome.



❖ Insaturadas



➤ Moderação! ❖ Saturadas



➤ Evitar! ❖ Trans/vegetal hidrogenada

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



Pilares da Alimentação Saudável

QUANTIDADE

RESPEITAR A QUANTIDADE NECESSÁRIA PARA SEU ORGANISMO, DE CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, GORDURAS E VITAMINAS E MINERAIS

QUALIDADE

BUSCAR ALIMENTOS DE BOA QUALIDADE, DE PREFERÊNCIA FRESCOS, DA ÉPOCA, POUCO OU NÃO PROCESSADOS. "COMIDA DE VERDADE"

EQUILÍBRIO

É NECESSÁRIA UMA RELAÇÃO DE EQUILÍBRIO NA COMPOSIÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DE MODO A EVITAR OS EXCESSOS OU DEFICIÊNCIAS DE NUTRIENTES.

VARIEDADE

AS REFEIÇÕES DEVEM SER VARIADAS, OFERECENDO TODOS OS GRUPOS DE NUTRIENTES PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO. "QUANTO MAIS COLORIDO O PRATO, MELHOR!"



Pilares da Alimentação Saudável

QUANTIDADE

RESPEITAR A
QUANTIDADE
NECESSÁRIA PARA SEU
ORGANISMO, DE
CARBOIDRATOS,
PROTEÍNAS, GORDURAS
E VITAMINAS E
MINERAIS



Necessidade energética

- Cada indivíduo tem sua necessidade nutricional.
- Fatores que interferem:
 - Idade
 - Sexo
 - Peso
 - Altura
 - Nível de atividade física
 - Presença de alguma doença
 - Composição corporal: massa muscular e gordura corporal

Diferentes formas de mensurar



Gasto energético total (calorias/dia)

$$GET = TMB + FT + EF$$

Gasto energético total = taxa metabólica basal + fator térmico dos alimentos + exercício físico



- Digestão
- Absorção
- Metabolismo

Gasto energético total (calorias/dia)

Ação térmica dos
alimentos; 10%

Exercício
físico; 25%

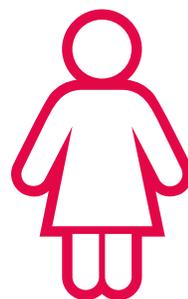
Metabolismo
basal; 65%

- Respiração
- Batimentos cardíacos
- Controle de temperatura corporal
- Funcionalidade de órgãos, etc

- Duração
- Intensidade
- Tipo de exercício
- Massa corporal



- **Exemplo 1** – mulheres x homens



Created by b farias
from the Noun Project

Mulher, 52 anos, altura de 1.70m e 72 kg,
sem praticar atividade física

TAXA METABÓLICA BASAL (TMB): 1390 calorias
GASTO ENERGÉTICO TOTAL: 1670 calorias



Created by b farias
from the Noun Project

Homem, 52 anos, altura de 1.70m e 72 kg,
sem praticar atividade física

TAXA METABÓLICA BASAL (TMB): 1550 calorias
GASTO ENERGÉTICO TOTAL: 1940 calorias



- **Exemplo 2:** nível de atividade física



Created by b farias
from the Noun Project

Mulher, 52 anos, altura de 1.70m e 72 kg,
sem praticar atividade física

TAXA METABÓLICA BASAL (TMB): 1390 calorias
GASTO ENERGÉTICO TOTAL: 1670 calorias



Created by b farias
from the Noun Project

Mulher, 52 anos, altura de 1.70m e 72 kg,
caminhada 30 minutos (4x/semana)

TAXA METABÓLICA BASAL (TMB): 1550 calorias
GASTO ENERGÉTICO TOTAL: 1800 calorias



Calcule o seu Gasto Energético Total





- **Ingredientes culinários: gordura, sal, açúcar;**





- **Ingredientes culinários:** gordura, sal, açúcar;



15 g = 93 kcal



25 g = 155 kcal

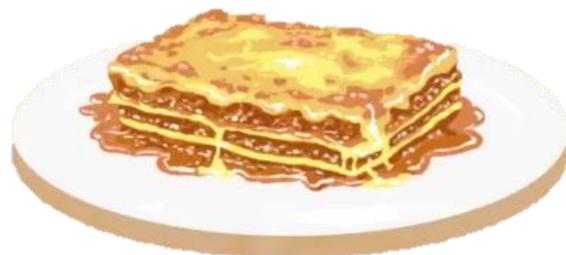


• **Ingredientes culinários: gordura, sal, açúcar;**



Salsicha

2 unidades = 1280 mg
1,5 colh./café de sal



Lasanha congelada

1 unidade (600g) = 2000 mg
3 colh./café de sal



Sopa instantânea

200 ml (1 pacotinho) = 500 mg
1,2 colh./café de sal



Mortadela

3,5 fatias (40g) = 600 mg
Quase 1 colh./café de sal

Quantidade recomendada: **até 2000mg de sódio/dia**



**1 colher (chá) rasa
tem 5 gramas de sal**



**3 colheres (café) rasas
tem 5 gramas de sal**



- **Ingredientes culinários:** gordura, sal, açúcar;



“Só uma colherinha”



16 kcal → 177 kcal



Pilares da Alimentação Saudável

QUANTIDADE

RESPEITAR A
QUANTIDADE
NECESSÁRIA PARA SEU
ORGANISMO, DE
CARBOIDRATOS,
PROTEÍNAS, GORDURAS
E VITAMINAS E
MINERAIS

QUALIDADE

BUSCAR ALIMENTOS DE
BOA QUALIDADE, DE
PREFERÊNCIA FRESCOS,
DA ÉPOCA, POUCO OU
NÃO PROCESSADOS.
“COMIDA DE VERDADE”



QUALIDADE





Densidade calórica: calorias (kcal) por grama de alimento



880 cal

400 g



387 cal

400 g

80g arroz
80g feijão
110g frango
5g azeite
50g tomate
30g brócolis
45g alface



“...alimentação saudável é sinônimo de comer pouco”

SERÁ?



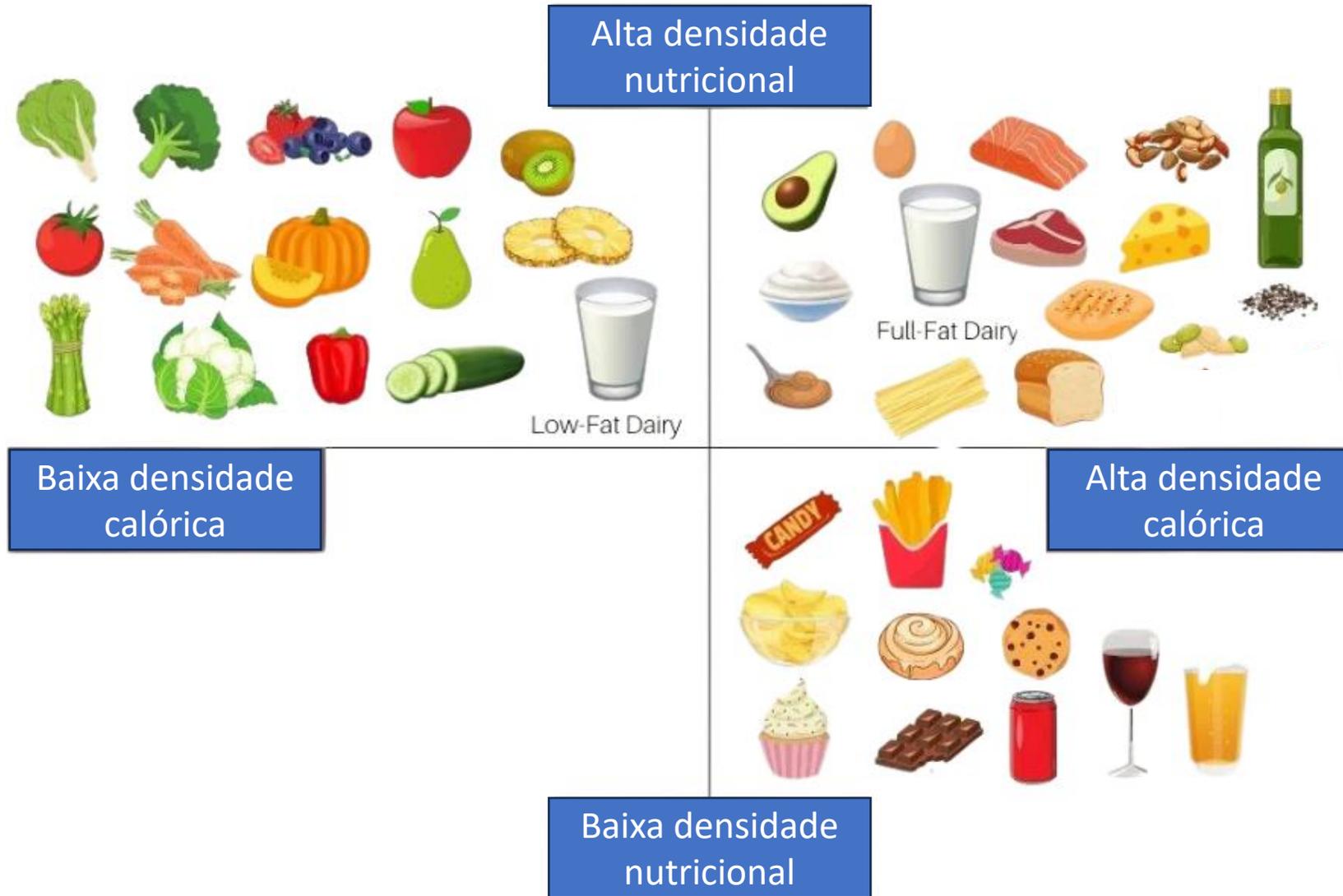
400 Calorias de
gordura



400 Calorias de
carne



400 Calorias de
vegetais/verduras





Densidade calórica



Média calórica por 100g de alimento



↑ DENSIDADE ENERGÉTICA

↑ DENSIDADE NUTRICIONAL



=
CALORIAS



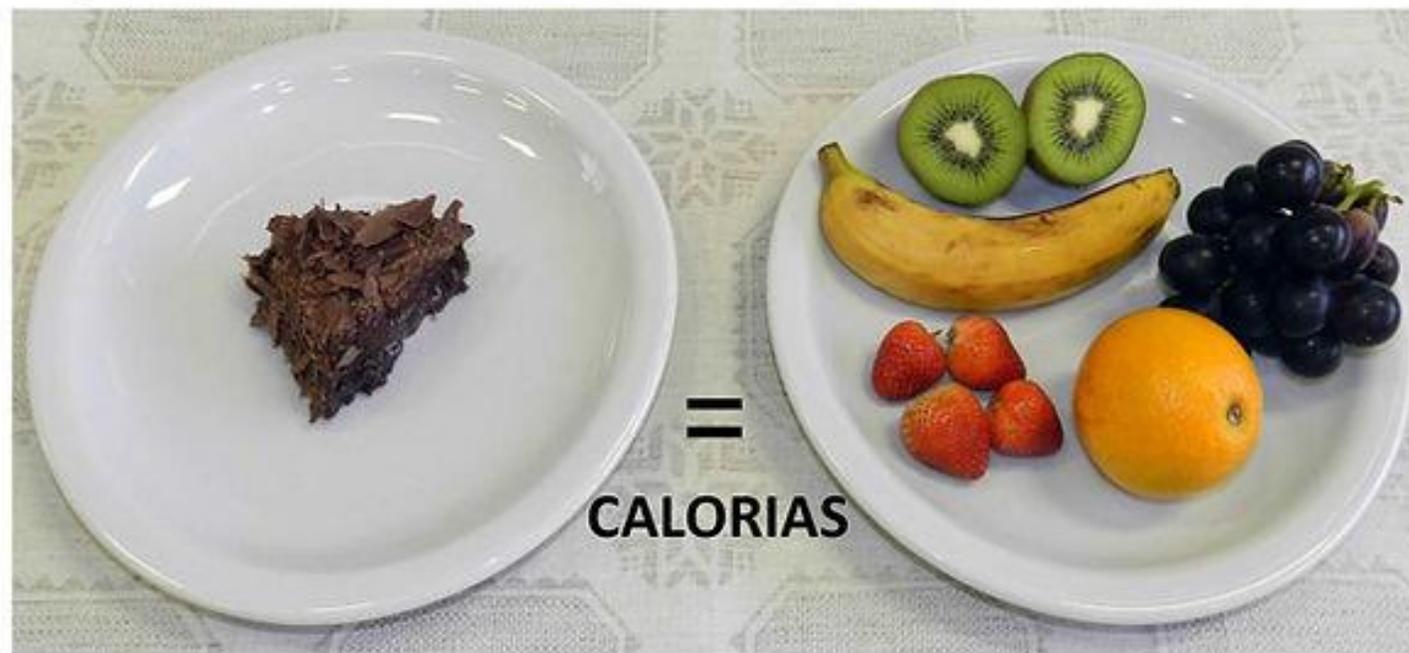
- + vitaminas e minerais
- + fibras → maior saciedade

Imagem adaptada do trabalho de Micali e Diez-Garcia (2014).



↑ DENSIDADE ENERGÉTICA

↑ DENSIDADE NUTRICIONAL



- + vitaminas e minerais
- + fibras → maior saciedade

Imagem adaptada do trabalho de Micali e Diez-Garcia (2014).



QUANTIDADE

RESPEITAR A QUANTIDADE NECESSÁRIA PARA SEU ORGANISMO, DE CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, GORDURAS E VITAMINAS E MINERAIS

QUALIDADE

BUSCAR ALIMENTOS DE BOA QUALIDADE, DE PREFERÊNCIA FRESCOS, DA ÉPOCA, POUCO OU NÃO PROCESSADOS. "COMIDA DE VERDADE"

EQUILÍBRIO

É NECESSÁRIA UMA RELAÇÃO DE EQUILÍBRIO NA COMPOSIÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DE MODO A EVITAR OS EXCESSOS OU DEFICIÊNCIAS DE NUTRIENTES.



SEGUNDA A SEXTA



SÁBADO E DOMINGO





SEGUNDA A SEXTA



SÁBADO



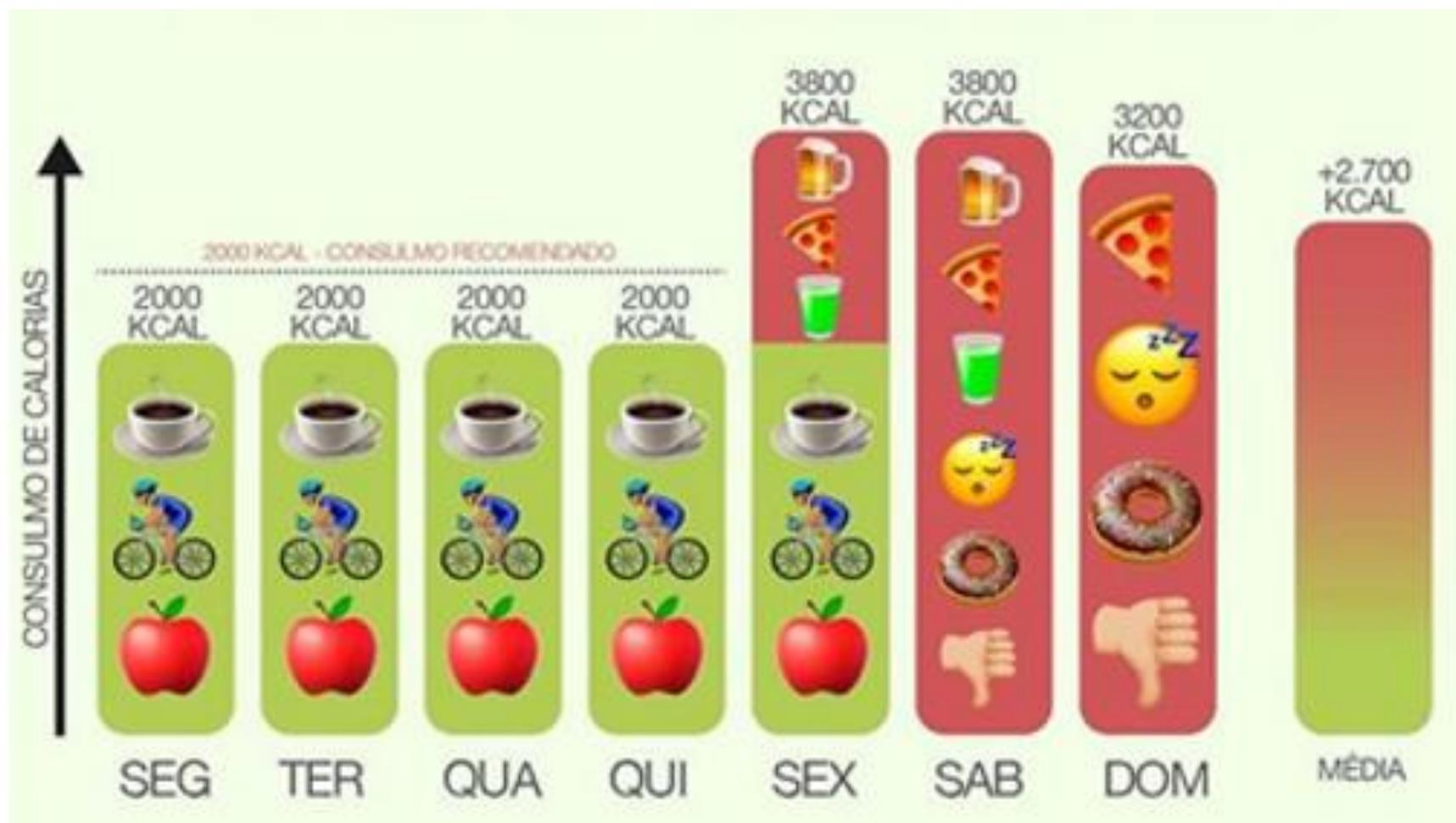
DOMINGO







EQUILÍBRIO





EQUILÍBRIO

“Quem come pouco, como de tudo um pouco” (Luciano Bruno)

~~DIA DO LIXO~~



QUANTIDADE

RESPEITAR A QUANTIDADE NECESSÁRIA PARA SEU ORGANISMO, DE CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, GORDURAS E VITAMINAS E MINERAIS

QUALIDADE

BUSCAR ALIMENTOS DE BOA QUALIDADE, DE PREFERÊNCIA FRESCOS, DA ÉPOCA, POUCO OU NÃO PROCESSADOS. "COMIDA DE VERDADE"

EQUILÍBRIO

É NECESSÁRIA UMA RELAÇÃO DE EQUILÍBRIO NA COMPOSIÇÃO DA ALIMENTAÇÃO DE MODO A EVITAR OS EXCESSOS OU DEFICIÊNCIAS DE NUTRIENTES.

VARIEDADE

AS REFEIÇÕES DEVEM SER VARIADAS, OFERECENDO TODOS OS GRUPOS DE NUTRIENTES PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO. "QUANTO MAIS COLORIDO O PRATO, MELHOR!"



VARIEDADE

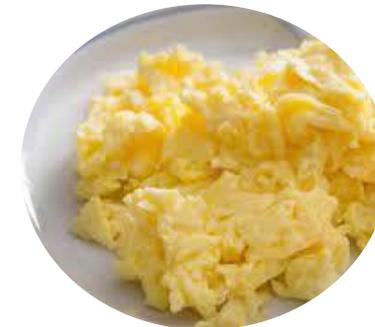
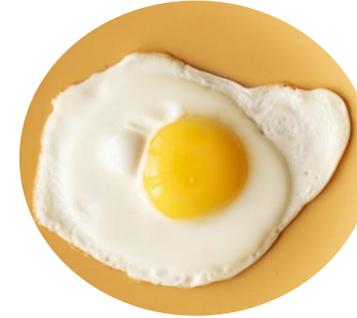
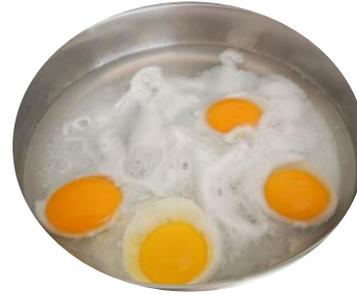
“Quanto mais colorido o prato, melhor!”

- Busque conhecer novos alimentos
- Busque variar a forma de preparo do mesmo alimento:





VARIEDADE





Beba água!!

3 motivos para incluir água no seu processo de emagrecimento:

- 1- Supressor de apetite natural. É comum confundir sede com fome.
- 2- Eliminar os resíduos do nosso organismo 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.



Momento de compartilhar com o grupo!!!





DESAFIO DA SEMANA

2º encontro



Atividade:

Fazer o diário alimentar
(conforme orientação no
material).

Depois identificar 1 pilar
(*quantidade ou qualidade ou
equilíbrio ou variedade*) que
precisa ser melhorado.

Atenção: Cada atividade
contabiliza pontos e é necessário enviá-
las pelo chat do APP - Tcuida.





DIÁRIO ALIMENTAR

Data:

Dia da semana:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE	LOCAL	COMO ESTAVA ME SENTINDO	COMO ME SENTI APÓS A REFEIÇÃO

ANS - nº 30470-1



Contador de Calorias fatsecret

fatsecret

Compras no app

4,9★
513 mil avaliações

50 mi+
Downloads

L
Classificação Livre ⓘ

Instalar

Compartilhar

Adicionar à lista de desejos



MyFitnessPal: Diário alimentar

MyFitnessPal, Inc.

Contém anúncios · Compras no app

Monitore a dieta e bata suas metas para perder peso. Um nutricionista de bolso.



4,8★
2,8 mi avaliações

100 mi+
Downloads

L
Classificação Livre ⓘ

Instalar

Programa
vivaleve

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

OBRIGADA!