

# Manual da Alimentação Saúdável

por

Juliana Deitos e Débora Vargas



# SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>2. 10 DICAS PRÁTICAS PARA O SEU DIA A DIA.....</b>	<b>2</b>
<b>3. CONCEITOS BÁSICOS .....</b>	<b>4</b>
3.1. Carboidrato .....	4
3.2. Proteína .....	6
3.3. Gordura .....	7
<b>4. CÁLCULO DAS NECESSIDADES DIÁRIAS .....</b>	<b>8</b>
4.1. TMB - Taxa Metabólica Basal.....	8
4.2. Carboidratos .....	12
4.3. Proteínas .....	13
4.4. Gorduras .....	14
<b>5. HÁBITOS CORRETOS .....</b>	<b>16</b>
5.1. Escolhas.....	16
5.2. Prato: alimentação saudável .....	17
5.3. Avalie a sua saúde .....	17
5.4. Comer fora de casa?.....	18
5.5. Quantidade e fracionamentos .....	20
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>21</b>



## 1. INTRODUÇÃO

O ser humano, assim como qualquer outro animal, está sujeito à ingestão de alimentos para sobreviver. Além de ser fonte de energia vital para nossa sobrevivência, os alimentos afetam nosso peso corporal e a nossa saúde.

Para que nosso organismo funcione adequadamente, precisamos de fontes de carboidratos, proteínas e lipídios. A escolha do nutriente correto através da dieta ou da suplementação nutricional tem papel fundamental no controle do peso, uma vez que uma alimentação balanceada promove o bom funcionamento do corpo.

Neste material, você irá aprender sobre a alimentação apropriada e os nutrientes que você precisa todos os dias. Seu corpo não precisa de açúcar refinado, comida processada, refrigerantes ou doces artificiais. Na verdade, eles podem ser prejudiciais. E adivinhe? Quando você eliminá-los de sua dieta, você se sentirá melhor.

Vamos aprender a fazer escolhas alimentares adequadas, conforme seus objetivos, proporcionando uma alimentação mais saudável que forneça ao seu corpo exatamente aquilo que ele precisa consumir.



## 2. 10 DICAS PRÁTICAS PARA O SEU DIA A DIA

Para que possamos adotar uma alimentação saudável, precisamos mudar nossos costumes, transformando novas práticas em hábitos do nosso dia a dia. Pequenas mudanças na nossa rotina, somadas, transformam velhos hábitos em boas práticas. Para isso, aqui vão 10 dicas simples para implementar no seu dia a dia:

1. Use colheres menores para servir-se, como as de sopa.
2. Use pratos menores. Desta forma, os alimentos ocuparão mais espaço.
3. Não pule refeições.
4. Não segure os talheres enquanto estiver mastigando. Assim, você come mais devagar e em menor quantidade.
5. Não compre guloseimas e alimentos com pouco valor nutricional.
6. Não vá com fome ao supermercado (parece piada, mas faz diferença).
7. Coma alimentos para aliviar ansiedade e o stress, como maracujá, aveia e chá de camomila.
8. Não coma alimentos processados e industrializado, evite ao máximo.



9. Se sobrar comida no prato, é melhor desperdiçar no lixo, do que dentro de você.
10. Lembre-se: alimentos saudáveis não têm ingredientes, eles são os ingredientes.



### 3. CONCEITOS BÁSICOS

Nossa alimentação é composta por macronutrientes. São eles: Carboidratos, Proteínas e Gorduras. Nossa meta é diminuir o índice de gordura corporal, trabalhar o ganho muscular e manter nosso corpo saudável. Por isso, vamos explicar como cada um deles funciona, quanto devemos comer de cada um deles e quais são as melhores escolhas para atingirmos o resultado esperado.

#### 3.1. Carboidrato

Os carboidratos são responsáveis por fornecer energia para o nosso organismo. São alimentos de sabor muito apreciado, mas, no plano metabólico, eles facilitam a secreção de insulina, favorecendo a produção e a estocagem de gorduras. Alimentos ricos em carboidratos são pães, cereais, arroz, macarrão, batata, doces, e também as frutas.

Existem dois tipos de carboidratos: simples e complexos (integrais). Os carboidratos simples são fontes de energia imediata, uma vez que são digeridos e absorvidos rapidamente. Isso faz com que se sinta fome logo após a refeição, além de aumentarem a taxa de glicose no sangue. Por sua vez, os carboidratos complexos são digeridos lentamente pelo organismo, o que nos deixa saciado por mais tempo.



Além disso, são muito mais nutritivos, pois possuem maior quantidade de vitaminas, minerais e fibras. Por isso, como regra geral, você deve evitar os carboidratos simples e sempre optar pelo complexos (integrais), uma vez que estes são mais benéficos quanto o assunto é emagrecimento.

<b>Carboidrato Simples</b>	<b>Carboidrato Complexo (integrais)</b>
Dificulta o Emagrecimento	Favorece o Emagrecimento
Fornecer energia imediata, elevando subitamente a glicose	Fornecer energia gradativamente às células
Dificulta a queima e favorece o acúmulo de gordura	Facilita o emagrecimento, evitando o acúmulo de gordura
Devem ser consumidos com cautela, apenas em determinados momentos	Podem ser consumidos sem restrição de horário, mas não devem ser consumidos indiscriminadamente
Pobre em nutrientes	Rico em nutrientes
Exemplos: mel, açúcares, balas, arroz branco, macarrão, pão branco, compotas, refrigerantes, biscoitos, suco de frutas, sorvete, bebidas alcoólicas, bebidas isotônicas.	Exemplos: Abóbora, aveia, arroz integral, batata doce, brócolis, farinhas integrais, linhaça, macarrão integral, pão integral, quinoa.



### 3.2. Proteína

Proteína é essencial para o nosso corpo em todas as fases da vida. Feita da combinação de aminoácidos, é responsável pelo crescimento do tecido muscular, ocasionando o famoso ganho de massa magra. Além do tecido muscular, as proteínas se encontram nos ossos, no sangue e outros fluidos orgânicos. Portanto, seu corpo não irá simplesmente se desenvolver sem isso.

Escolher as proteínas certas é extremamente importante. Os alimentos com proteína podem ser de origem animal ou vegetal. Confira alguns desses alimentos:

- Carne Vermelha
- Ovos (clara)
- Feijão
- Peixe e frutos do mar
- Frango – mais proteína e menos gordura do que a carne vermelha.
- Soja
- Amendoim – atenção no consumo devido à sua quantidade de gorduras e calorias
- Laticínios – as melhores fontes são o leite desnatado, o queijo branco e o cottage.



### 3.3. Gordura

Existem duas grandes fontes de gorduras: as gorduras animais e as gorduras vegetais. Do ponto de vista da nutrição, você deve entender as seguintes classificações:

- Saturadas: são gorduras sólidas, como manteiga e óleo de coco
- Monoinsaturadas: encontradas no azeite de oliva, açaí, abacate e frutas oleaginosas (amendoim, castanhas etc.).
- Poliinsaturados: encontradas nos peixes, óleos vegetais (girassol, soja, milho, açafrão, algodão, gergelim, entre outros) e nas frutas oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas e avelãs)
- Trans: Na maioria das vezes, encontram-se nos alimentos industrializados. Alimentos de origem animal (carnes gordas e leites integrais) apresentam pequenas quantidades dessas gorduras. Possuem a finalidade de melhorar a consistência, sabor dos alimentos e aumentar a vida de prateleira de alguns produtos.



## 4. CÁLCULO DAS NECESSIDADES DIÁRIAS

Para que você possa fazer as escolhas corretas, é necessário entender quais são as reais necessidades do seu corpo para atingir os resultados que você deseja. Para isso, você deve conhecer o conceito da taxa metabólica basal.

### 4.1. TMB - Taxa Metabólica Basal

A TMB é a quantidade mínima de energia (calorias) necessária para a manutenção das funções vitais do seu organismo em repouso. Essa taxa varia de acordo com o sexo, peso, idade e estatura.

Para termos esse número, usamos a equação de Harris-Benedict. Para fazer o seu cálculo, você deve saber o seu peso atual, sua altura e a sua idade. Então, pegue a sua calculadora, e vamos descobrir qual é a sua taxa metabólica basal:

- **TMB Mulher** =  $655 + (9,6 \times \text{Peso Atual}) + (1,8 \times \text{Altura}) - (4,7 \times \text{Idade})$
- **TMB Homem** =  $66 + (13,7 \times \text{Peso Atual}) + (5 \times \text{Altura}) - (6,8 \times \text{Idade})$

Para entender melhor o cálculo, veja o exemplo abaixo. Considere um homem de 80kg, medindo 1m80cm e que possui 35 anos de idade:



- **TMB Homem (exemplo)** =  $66 + (13,7 \times 80) + (5 \times 180) - (6,8 \times 35) = 1.824$  kcal/dia.

O resultado do cálculo é a quantidade mínima de calorias que você deve consumir por dia para manter as funções vitais do seu organismo em repouso. Agora que você já conseguiu calcular qual é a sua taxa metabólica basal (TMB), vamos para a segunda etapa: multiplique o seu resultado pelo seu **fator exercício**, conforme tabela abaixo:

Fator Exercício	Categoria	Explicação
<b>1,2</b>	Sedentária	Pouco ou nenhum exercício
<b>1,37</b>	Levemente Ativo	Exercício leve (1 a 3 dias/semana)
<b>1,55</b>	Moderadamente Ativo	Exercício moderado (3 a 5 dias/semana)
<b>1,7</b>	Muito Ativo	Muito exercício (6 a 7 dias/semana)
<b>1,9</b>	Extremamente Ativo	Exercício exagerado diário

Para seguir o cálculo, considere o seu fator exercício através do seu nível de atividade física atual. Agora que você faz parte do Weburn, acredito que você não encaixa no “sedentário”, correto?



Para entender o cálculo, considere o mesmo exemplo que foi utilizado anteriormente: homem de 80kg, medindo 1m80cm e que possui 35 anos de idade. Você já sabe que a TMB, nesse caso, é 1.824 calorias por dia. Considere que o homem desse exemplo seja moderadamente ativo, ou seja, seu fator exercício é 1,55, e multiplique esse valor pela sua TMB.

- **TMB Homem** =  $1.824 \times 1,55$  (fator atividade) = 2.827 kcal/dia.

Conseguiu encontrar qual é a sua TMB considerando o seu fator exercício? Esse valor que você tem é sua necessidade calórica diária para **manter o peso**. Neste terceiro passo do cálculo, você aprende a ajustar as calorias de consumo diário dependendo do seu objetivo, seja ele perder ou ganhar peso.

- Para perder peso, subtraia 500 calorias por dia da sua TMB encontrada na 2ª etapa
- Para manter o peso, não faça nada, apenas use o número da sua TMB encontrada na 2ª etapa
- Para ganho de peso, adicione 250 a 300 calorias por dia na sua TMB encontrada na 2ª etapa.



Seguindo no exemplo do homem de 80kg, 1m80cm, 35 anos de idade e moderadamente ativo:

- **TMB Homem (perder peso)** =  $2.827 - 500 = 2.327$  kcal/dia
- **TMB Homem (manter peso)** =  $2.827$  kcal/dia
- **TMB Homem (ganhar peso)** =  $2.827 + 300 = 3.127$  kcal/dia

O resultado é o número aproximado de calorias que você pode consumir por dia para atingir o seu objetivo.

Esse é o valor aproximado, pois o tipo de calorias que você come pode afetar o número de calorias que você queima. Por exemplo, carboidratos altamente processados (bebidas adoçadas, sucos de frutas, pão branco, pastéis, biscoitos, bolos, sorvetes, doces e alguns tipos de chocolates) afetam o seu metabolismo e o seu peso corporal de formas adversas, que não poderiam ser explicadas exclusivamente pela quantidade de calorias que esses alimentos possuem. Por outro lado, castanhas, azeite de oliva e chocolate amargo (alimentos ricos em calorias) parecem evitar a obesidade, diabetes e doenças cardíacas.

Ou seja, você não deve observar somente a quantidade de caloria de cada alimento para o cálculo da sua TMB. Considere também a qualidade dessas calorias. Agora que você já sabe a quantidade de calorias que deve consumir por dia para atingir o seu objetivo (TMB),



existem alguns conceitos importantes que você deve entender sobre a ingestão de carboidratos, proteínas e gorduras.

## 4.2. Carboidratos

Quando falamos em carboidratos, o indicado é que a sua ingestão fique em torno de 50% a 60% do valor calórico total de sua alimentação diária. Ou seja, no exemplo utilizado anteriormente, onde a TMB encontrada para **perda de peso** foi de 2.327 kcal/dia, o consumo diário de proteínas deve ficar entre 1.163 kcal/dia e 1.396 kcal/dia.

Em média, 1g de carboidrato equivale a 4 kcal. Considere esse valor para o seu cálculo. Ou seja, no exemplo em que devem ser consumidas 1.163 kcal/dia de carboidratos, isso equivale a cerca de 290g de carboidrato.

Lembre-se: prefira sempre os carboidratos complexos (integrais) ao invés dos carboidratos simples, uma vez que os alimentos integrais favorecem o emagrecimento e evitam o acúmulo de gordura.

Alguns deles são:

- Abóbora
- Aveia



- Arroz integral
- Macarrão integral
- Batata doce
- Brócolis
- Linhaça

### 4.3. Proteínas

O recomendado para ingestão de proteína é em torno de 15% a 20% do valor calórico total de sua alimentação diária. Ou seja, no exemplo utilizado anteriormente, onde a TMB encontrada para **perda de peso** foi de 2.327 kcal/dia, o consumo diário de proteínas deve ficar entre 349 kcal/dia e 465 kcal/dia.

Para facilitar o seu cálculo, considere que 1g de proteína equivale a 4 kcal. Ou seja, se você deve consumir 349 kcal/dia, isso representa em torno de 88g de proteína por dia. Lembre-se que esse é o valor do nosso exemplo, você deve encontrar o seu resultado. No entanto, é muito importante escolher as proteínas certas, uma vez que existem algumas variáveis que podem influenciar nesse cálculo. As fontes das melhores proteínas são de origem animal, pois tem alto valor biológico, ou seja, possuem melhor absorção no seu organismo. São elas:



- Ovos
- Aves (pato, frango, codorna)
- Peixe e frutos do mar
- Laticínios de baixo teor de gordura
- Carne vermelha

#### **4.4. Gorduras**

Por sua vez, o recomendando da ingestão de gorduras fica em torno de 25% a 30% do valor calórico total da sua dieta. Considerando o mesmo exemplo da TMB de 2.327 kcal/dia, o consumo indicado de gordura por dia fica em torno de 581 kcal/dia e 698 kcal/dia.

Desta vez, você deve considerar que 1g de gordura possui, em média, 9 calorias. Portanto, 581 kcal/dia equivalem a cerca de 64g de gordura por dia. Da mesma forma, você deve saber fazer as escolhas certas. Tenha a preferência por alimentos mais naturais e preparações caseiras para a obtenção de uma vida mais saudável, e evite ao máximo a ingestão de gordura trans, muito comum em alimentos industrializados. Alguns bons exemplos de gordura são encontrados em:

- Azeite de oliva
- Óleo de coco



- Abacate
- Frutas oleaginosas (amendoim, castanha-do-pará, nozes e avelã)
- Linhaça



## 5. HÁBITOS CORRETOS

Embora você saiba conceitos importantes sobre nutrição e alimentação saudável, saiba calcular a quantidade recomendada de ingestão de carboidratos, proteínas e gordura de acordo com a sua TMB e o seu objetivo, nada adianta se você não conseguir realizar mudanças na sua rotina, tomando as decisões acertadas e as transformando em hábitos no seu dia a dia.

Por isso, é importante entender na prática quais são as pequenas mudanças e os conceitos aplicáveis para você. Saiba que nada acontece da noite para o dia. Portanto, tenha em mente que essas mudanças são no seu estilo de vida e na sua rotina, e não algo temporário para atingir os seus objetivos.

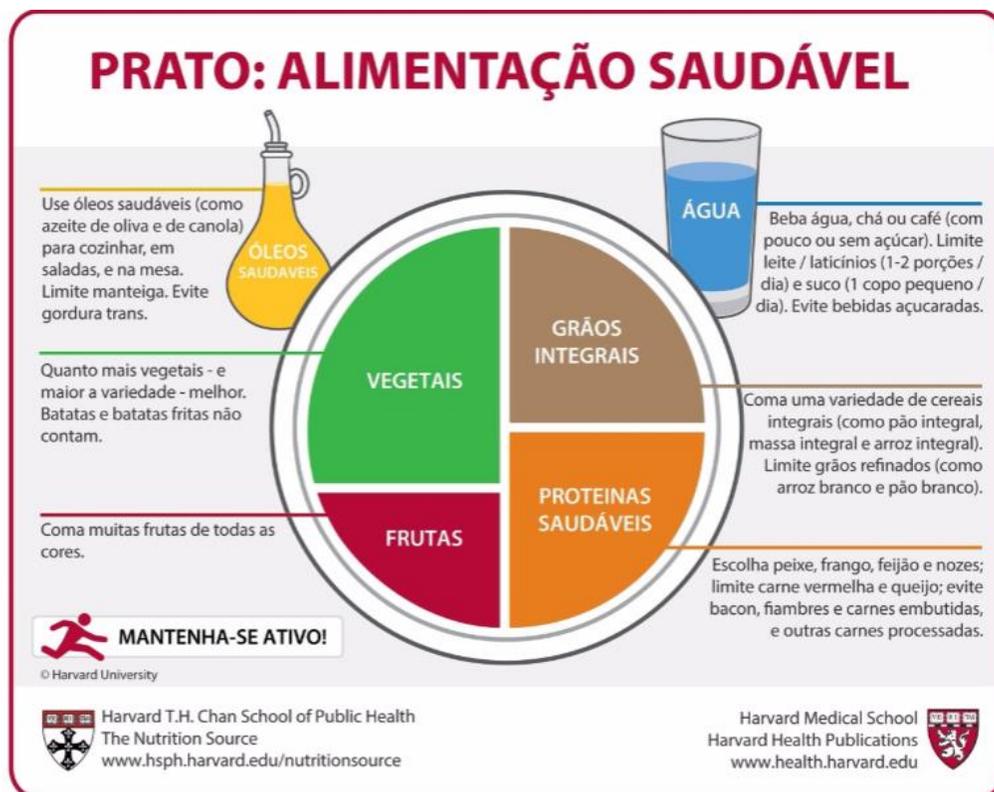
### 5.1. Escolhas

Procure selecionar os alimentos que farão parte da sua dieta com base no valor nutritivo de cada um, evitando as conhecidas “calorias vazias”, alimentos energéticos com pouco valor nutritivo agregado. Priorize os alimentos naturais e frescos, menos processados, e os integrais. Assim você garantirá uma alimentação balanceada e completa, rica em vitaminas, minerais e nutrientes funcionais.



## 5.2. Prato: alimentação saudável

Um estudo da *Harvard Medical School* indica, de uma maneira geral, a composição de um prato baseado em uma alimentação saudável:



## 5.3. Avalie a sua saúde

Pese-se: faça isso pela manhã, depois de ter ido ao banheiro e antes de comer e beber qualquer coisa. Procure usar roupas leves. O recomendado é que você se pese 1x por semana. O peso corporal varia naturalmente por dia, até mesmo por várias centenas de gramas,



dependendo do estado de hidratação e de outros fatores. Por isso, alterações de um dia para outro tem pouco significado.

Tire medida de sua cintura. Ela mede especificamente a quantidade de gordura que carregamos na região de maior risco. O tamanho da cintura, melhor que o peso corporal em si, indica o risco a longo prazo de doenças cardíacas, diabetes e outras complicações. Passe uma fita métrica em volta da cintura, na linha do umbigo, logo acima dos quadris. Repita essa medição mensalmente registrando os resultados. Mulheres cuja medida da cintura é maior do que 88cm, ou homens com a medida da cintura maior do que 100cm, possuem maior risco de sofrer certas doenças devido ao local onde a gordura está localizada.

#### **5.4. Comer fora de casa?**

Se você costuma comer muito em restaurantes, antes de entrar na fila do self-service analise as opções e monte uma combinação dos alimentos na sua cabeça, e atente para algumas dicas práticas:

- Metade do prato deve ser reservado para legumes e verduras crus ou cozidos, e com a maior variedade de cor possível
- Cuidado para não cair nas pegadinhas do buffet: couve flor no vapor, por exemplo, não é o mesmo que a couve flor à milanesa.



Carne assada não é igual bife à parmegiana. Enquanto as opções mais elaboradas ganham calorias pelo processo de fritura e adição de farinha, ovo e queijo no preparo, as mais simples são menos calóricas. Por isso, não basta preencher cada pedaço do prato com os alimentos certos. É necessário escolher o melhor preparo dentro das opções oferecidas. Grelhados, assados e cozidos devem estar no topo da lista, enquanto as frituras e alimentos à milanesa ou à parmegiana devem ser evitados

- Mesmo seguindo todas as regras anteriores para montar um prato saudável no self-service, você ainda corre o risco de cair em mais uma armadilha: molhos e temperos. Eles parecem inofensivos, já que são apenas um complemento, mas podem camuflar muitas calorias. Os mais calóricos são os que contêm maionese, leite, creme de leite e queijo. Alguns também são ricos em sódio que, em excesso, pode favorecer a retenção de líquido e a hipertensão. Por isso, prefira dar sabor à comida com alimentos naturais, como limão, alecrim e outras frutas e ervas
- Resista às sobremesas: bolo, pudim, brigadeiro e mais uma enorme lista de opções de sobremesa costumam estar disponíveis no buffet, mas é preciso ter disciplina e resistir a essas opções extremamente calóricas. Gelatinas, comuns nesses estabelecimentos, também não são uma boa opção, pois, apesar



de parecerem saudáveis e leves, contêm muito açúcar e corante. A melhor alternativa é apostar em frutas que, em casos como o abacaxi, até facilitam o processo de digestão.

## **5.5. Quantidade e fracionamentos**

Evite excessos, coma mais vezes ao dia, em volumes menores. Fazer várias refeições ao dia é tão importante quanto selecionar bem os alimentos. Manter a energia e o metabolismo ativo é fator decisivo para ativar a queima de gordura, ativar o processo de regeneração muscular e manter o apetite controlado.

É importante que todas as refeições do dia sejam à base de carboidrato e proteína. Quando o assunto é, principalmente, perda de peso, apenas o jantar deve ser à base de proteínas e vegetais.



## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todo conteúdo deste material são informações práticas para que você consiga adotar uma alimentação e, conseqüentemente, uma vida mais saudável. Saiba fazer as escolhas certas, e nunca esqueça de consultar um médico ou nutricionista para lhe orientar e tirar todas as suas dúvidas.

As suas escolhas refletem em você e na sua saúde. Assuma novos hábitos, e tenha consciência plena daquilo que você está se alimentando. Não desista dos seus objetivos, pois somente a sua vontade e determinação podem levar você para onde você sempre sonhou!



we  burn

[www.weburn.com.br](http://www.weburn.com.br)