

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (I) - DIETA



Há consenso médico, baseado em evidência científica, quanto aos benefícios da dieta balanceada com base em alimentos minimamente processados, mas temos dificuldade para transformar a intenção de comer de forma saudável em ações. Então isto exigirá mudanças de hábitos e de estilo de alimentação, que

faremos com planejamento, por meio de um programa voltando seu foco para a saúde e para perder peso de forma sustentável com recomendações para mudar o padrão da alimentação.

Os 7 passos para uma dieta saudável

Inicialmente apresentaremos recomendações gerais com sete passos que seguem princípios básicos, recomendando comer mais alimentos vegetais minimamente processados, menos alimentos de origem animal e na quantidade que seu corpo precisa.

Os passos:

1. Coma:

- Alimentos não processados ou minimamente processados como frutas, vegetais, legumes e grãos integrais, com variedade de plantas para uma ampla fonte de nutrientes, que contêm a combinação e a quantidade correta de fibras para sua necessidade;
- Proteínas de legumes, sementes, castanhas, peixes, ovos, e frango sem pele e sem gordura;
- Gorduras de óleos vegetais e alimentos como abacate, sementes e peixe gordo;

- Laticínios magros e carne vermelha não processada devem ser consumidos em pequena quantidade e esporadicamente (apesar do que é veiculado na mídia, carnes vermelhas e laticínios não foram abolidos);
- O processamento retira fibras e nutrientes e acrescenta sais, açúcares e gorduras indesejados. Acréscimo e suplementação de vitaminas e minerais não substitui o complexo nutricional de alimentos não processados;
- Carnes processadas como presunto, salsicha, linguiça, carne seca e outros, estão excluídos do cardápio;
- Carboidratos refinados (qualquer coisa que contenha açúcar ou farinha) devem ser abolidos ou evitados e muito reduzidos, sendo substituídos por produtos de grãos integrais.

2. Procure por coisas novas:

Pode obter nutrientes e ajudar a combater e evitar doenças com novos vegetais, frutas e grãos. Arroz pode ser substituído por quinoa, trigoilho, trigo integral ou farro. Prove outros tipos de feijões, frutas e vegetais. Faça receitas sem carnes, tempere com ervas, pimentas e novos sabores como curry e cúrcuma ou açafrão.

3. Cubra as suas necessidades:

Com três porções de frutas, quatro porções de vegetais, algum grão integral, alguma proteína magra, óleos saudáveis, laticínios sem gordura e uma porção de legumes e sementes por dia.

4. Mantenha-se hidratado:

A maior parte da água que necessitamos vem de alimento saudável como frutas, chás, sopas, verduras e legumes. Tomar água ou líquido sem caloria é a melhor alternativa aos refrigerantes ou sucos ou leite. Beber 4 a 6 copos de água por dia é uma meta razoável e saudável.

5. Porções parcimoniosas de proteína:

No passado houve carência de proteínas. Quando se tornaram disponíveis aumentamos o consumo, ingerindo mais proteínas que o recomendado (100 gramas de: carne magra ou frango sem gordura ou peixe por refeição). O recomendado é menos do que imaginamos e ingerimos em nossas casas ou nos restaurantes e lanchonetes.

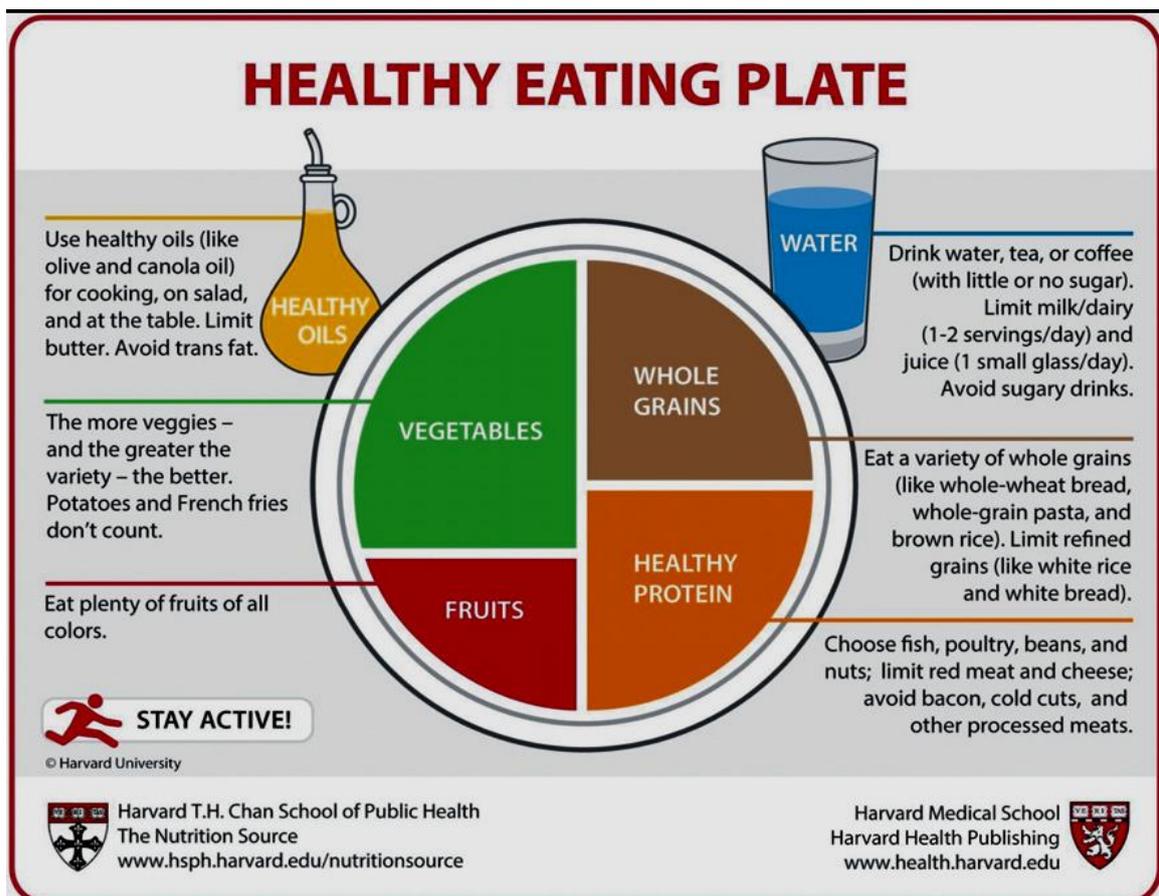
6. Pelo menos duas porções de peixe por semana:

Salmão, sardinha, cavala, anchova (fontes de gorduras ômega 3) e outros.

7. Lanches ou guloseimas saudáveis:

Alimentos embalados, convenientes, doces ou salgados e pouco saudáveis, comprados ou consumidos para atender uma necessidade de momento nos levam a escolhas ruins. Planeje com antecedência deixando ao alcance alimentos e lanches saudáveis: sementes, castanhas e frutas, evitando doces e bebidas com açúcar.

O prato de comida saudável:



No quadro acima, o tamanho das divisões no prato corresponde a quantidade que deve conter e a tradução do que está escrito no prato é: “vegetables” = vegetais, “fruits” = frutas; “whole grains” = grãos integrais; “healthy protein” = proteínas saudáveis.

- Olhe o seu prato antes de começar a comer. Veja quanto espaço é ocupado com vegetais, frutas, grãos integrais, e proteínas. Compare com a representação gráfica do prato saudável acima: metade de verduras, legumes e frutas variadas, o mais colorido que puder;
- Batata, cozida ou frita não contam como vegetais pois são fonte de calorias;
- Um quarto de grãos integrais e não beneficiados (para nos satisfazer com o mínimo de quantidade, o máximo de nutrientes, e o mínimo de calorias, carboidratos e colesterol);
- Um quarto de fontes saudáveis de proteínas como peixes, feijões, castanhas, sementes, frango e ovos (carnes gordurosas e processadas não fazem parte dessa lista). Consuma com reserva: frutos do mar, carne vermelha ou de porco magras (até 2 porções de 100 gramas semanais de cada);
- Óleos saudáveis como oliva e canola para cozinhar ou servir à mesa. Limite a manteiga ou margarina (têm colesterol e gorduras saturadas);
- Beba líquidos sem calorias: água, chá ou café, limitar leite ou sucos e eliminar líquidos adoçados (sucos ou refrigerantes);
- Mantenha uma rotina de exercícios para o equilíbrio de sua dieta, para sua boa saúde e controle do peso.

Eliminar ou reduzir:

Recomendações para eliminar ou reduzir da sua dieta e algumas metas para atingir:

- Reduza o consumo de **sódio** a menos de 2 gramas por dia para controlar a pressão sanguínea, mesmo que não seja hipertenso. Evite ou elimine alimentos processados ou industrializados, pois 80% do sódio da dieta vem desses alimentos. Reduza o sal caseiro

substituindo por temperos: ervas, pimentas, alho, cebola, azeite e vinagres ou sucos de frutas, para dar melhor sabor e aroma, com menos sódio;

- Consuma menos **gorduras saturadas** de: manteiga, creme, queijos, carnes gordas, óleos tropicais (coco, semente de palma ou dendê) e carne vermelha (boi, porco, cordeiro). Substitua por óleos de oliva, canola, soja, milho ou girassol e por azeitonas, castanhas, sementes e abacates. Elimine carnes processadas tais como presunto, salsicha, toucinho, linguiça, carne seca e demais embutidos.
- Limite o **açúcar**. Somando açúcar de mesa e dos alimentos processados, limite a 10% das calorias do dia (cerca de 50g ou 12 colheres de chá). A meta almejada para mulheres é de 6 colheres por dia e para homens 9 colheres por dia (refrigerante 350ml tem cerca de 8 colheres de açúcar).
- Limite alimentos com **grãos refinados** como arroz não integral e farinhas. Substitua por grãos integrais.
- Elimine ou tome **bebida alcoólica** com moderação. Mulheres: consumir menos ou abolir, pelo risco para câncer de mama e ovário. Não some os limites diários da semana para tomar no final de semana, os danos serão mais graves. Crianças, adolescentes, gestantes e portadores de doenças (doenças no fígado, pâncreas, coração e rins): não tomar.

Aumentar alimentos benéficos:

Vamos à substituição. Pode não ser o que você está acostumado a comer, mas com o tempo, a troca pode dar mais prazer, mais satisfação, melhorar sua saúde e reduzir o peso:

- Aumente a ingestão de frutas e vegetais; adultos devem comer 4 xícaras de vegetais e 3 xícaras de frutas por dia;
- Coma vegetais e frutas com várias cores: verde, vermelho, laranja, amarelo, marrom para garantir variedade de nutrientes;
- Coma ao menos metade dos grãos que consome integrais (arroz integral, cevada, trigo, quinoa) e não refinados (pão branco, arroz branco);

- Escolha fontes de proteínas saudáveis: frutos do mar (pelo menos duas vezes por semana), frango, ovos (um a dois por semana) e de origem vegetal como feijão, amendoim, legumes, sementes, castanhas, lentilhas e à base de soja.
- Faça uso de óleos vegetais para substituir gorduras sólidas;
- Escolha alimentos que forneçam mais potássio, fibras, cálcio e vitamina D; o que inclui vegetais, frutas, grãos integrais, legumes, castanhas, sementes, frutos do mar e laticínios (sem gorduras);
- Aumente o consumo de probióticos (para a digestão e outros benefícios à saúde), encontrados em: iogurte, quefir, chucrute, kimchi.