

# Alimentação Saudável

Etapa (I)

Criando seu Diário Alimentar



## **Alimentação Saudável - Etapa (I)**

Este programa irá transformar as intenções de se alimentar de forma saudável em ações, ao antecipar obstáculos ou tentações, evitando e substituindo-os por alimentos e refeições saudáveis e apetitosas, capacitando você a:

1. Montar e usar um diário alimentar, para ter clareza do que consome;
2. Identificar mudanças necessárias;
3. Estabelecer metas para você;
4. Aprender e treinar táticas para compras, com sabedoria e atenção aos rótulos;
5. Fazer ajuste das porções.

### **Criando seu diário alimentar**

O diário é para informação, análise da alimentação e criação de seu plano com metas. Mostra hábitos, áreas de força e fraqueza onde atuar.

Você come vegetais, frutas e fibras em quantidade suficiente? Varia sua alimentação? Come sobremesa com massa e açúcar? Escolhe comida processada? Toma refrigerante ou suco e não água? Anote em papel, computador ou aplicativo: as suas escolhas, fontes de calorias e problemas da alimentação.

Atenção aos detalhes: Você obtém nutrientes em uma única refeição ou ao longo do dia? Deixa de tomar café da manhã e ataca uma máquina de vendas ou a lanchonete? Muda os hábitos alimentares nos finais de semana? Sai para comer muitas vezes? Come “chips” ou bolachas ou doces enquanto assiste televisão, usa o computador ou percorre as redes sociais? Veja as anotações no diário e se responsabilize pelas mudanças. Se não anotar, esquecerá.

Segundo a Kaiser Permanente (operadora de plano de saúde dos EUA), pessoas que usam o diário cinco dias por semana emagrecem, em seis meses, o dobro das que não o fazem.

Registre no diário a atividade física e o estado emocional. Sua dieta é afetada por humor ou estado emocional? Com as informações do seu diário, estabeleça sua estratégia pessoal para alimentação saudável e controle do peso.

Ao se desviar do plano ou perder o controle sobre a alimentação e o peso, não entre em pânico, nem se estresse e não parta para dietas radicais. Retome à sua estratégia, faça ajustes à perda da direção e volte ao seu plano e às suas metas.

### Monte e preencha o diário

Monte uma tabela diária. Na primeira coluna anote o horário e nas demais informe:

- **Local:** mesa de trabalho, refeitório, cozinha, etc.;
- **Quem:** estava só ou acompanhado (por quem);
- **Fazendo:** trabalhando, lendo, assistindo televisão, apenas comeu;
- **Atitude:** alegre, tenso, apressado, relaxado, nervoso, chateado, aborrecido, cansado;
- **Fome:** de 0 a 5, onde 0 é sem fome e 5 morrendo de fome;
- **Quanto:** volume, medidas ou porções que comeu;
- **O que:** que tipo de comida, sanduíche com que tipo de pão, arroz integral ou não, etc.;
- **Satisfação:** após ter comido: 1=ainda com fome, 2=satisfeito, 3=desconfortável;
- **Frutas e vegetais:** número de porções.

Dia/Hora	Local	Quem	Fazendo	Atitude	Fome	Quanto	O quê	Satisfação	Frutas e vegetais
10/01/20 08h	Cozinha	Só	Desjejum	Calmo	3	2 ovos 1 xícara de leite 1 copo de suco	Ovos leite suco	2	1 copo de suco
10/01/20 12h									

**Obs.:** Use o exemplo acima ou um aplicativo. Anotar deve tomar menos de 1 minuto a cada refeição ou lanche e vai mostrar um quadro real da sua alimentação. Inicie o diário com pelo menos 2 dias da semana e 1 dia de final de semana, e o mantenha à mão.

Inicie as mudanças de dieta que planejou. Compare os resultados a cada semana. Ver mudanças no diário é o mais importante. Verifique mensalmente o seu índice de massa corpórea (IMC).

Dicas para o sucesso na manutenção de seu diário:

- Faça logo as anotações: informações completas e precisas são feitas logo após comer. Após algumas horas pode esquecer. Tenha o diário com você ou em um aplicativo e fixe prazo para anotar após comer, por exemplo: 15 minutos;
- Tamanho das porções: para cada alimento use o tipo de medida usual, por exemplo: 1 copo de suco, 100g de frango, etc. Meça as porções com utensílios ou medidas usadas na cozinha;
- Não se martirize se comeu mais em um dia difícil. Anote. Anotações mostram o que aconteceu, permitem compreender e corrigir. Focalize nas metas e nos resultados obtidos;
- Seja específico ao descrever as comidas: o macarrão é branco ou integral? A carne é magra ou gorda? Usou manteiga ou azeite de oliva no pão? São diferenças importantes para a saúde do seu coração, do seu cérebro e para sua saúde global.

**Tabela:** O que é uma porção

GRUPO DE ALIMENTO	EXEMPLO DE PORÇÃO
<b>Grãos integrais</b>	1 fatia de pão integral
	½ xícara de arroz integral
	½ copo de grão integral
	½ rosquinha integral
<b>Vegetais</b>	1 xícara de folhas verdes frescas
	½ xícara de vegetais picados
	½ xícara de suco vegetal
	1 batata doce pequena
<b>Frutas</b>	½ xícara cubos ou fatias de frutas
	1 maçã, laranja ou pêssego médio
<b>Laticínios</b>	40g de queijo
	60g de queijo processado (requeijão)
	1 xícara de leite desnatado
<b>Carnes, peixes e feijões</b>	120g de peixe
	90g de carne ou frango
	½ xícara de feijões cozidos
	30g de sementes ou castanhas
	1 colher sopa de pasta de amendoim
<b>Gorduras e óleos</b>	1 colher de sopa de manteiga
	1 colher de sopa de óleo

*Obs.: O tamanho das porções nos mercados, restaurantes, delivery, pacotes, copos, vêm aumentando e por vezes dobrando de tamanho. Por exemplo: no cinema um refrigerante de 700ml pode hoje passar de 1 litro (com calorias de seis fatias de pão de forma), uma rosquinha de 60 gramas hoje pode ter 150 gramas. Esta tabela traz consciência sobre as porções que come para ajudar a controlar as mesmas e melhorar sua avaliação dos alimentos pelos rótulos e embalagens. Isto lhe ajudará a reduzir e manter seu peso saudável.*

## **Mantenha privado**

Seu diário é para seu conhecimento e uso exclusivo. Outras pessoas não devem acessar, ler ou julgar. Quanto mais correto, preciso e fiel você for quanto aos seus hábitos alimentares e exercícios, maior será o aprendizado e as revelações para as próximas etapas e para um futuro melhor.

## **Mantenha registro dos exercícios**

Seu diário será mais valioso e útil se relatar exercícios e atividades físicas. Mesmo atividades simples como subir escadas, caminhar ou varrer a casa. Exercício e alimentação estão ligados, em especial, para perder peso. “Smartphones” e pulseiras digitais ajudam a medir e registrar.

## **Compras com sabedoria**

Com milhares de alimentos e produtos alimentícios no supermercado, como saber o que comprar? Seguem algumas recomendações:

**Comece pela quitanda e a mercearia**, onde encontra frutas e vegetais saudáveis, frescos, menos processados, grãos integrais, laticínios desnatados e proteína magra, para encher o carrinho. Busque nos corredores externos do mercado os congelados pouco processados. Nos corredores centrais pegue apenas alimentos essenciais. Evite alimentos processados: bolos, salgadinhos, refrigerantes, alimentos empacotados. Se necessitar, procure nos rótulos e embalagens os que são feitos de grãos integrais e com a menor lista de aditivos.

**Pare em um hortifrúti** para comprar frutas e vegetais frescos, da época, para sua dieta saudável.

**Não compre com o estômago vazio.** Ir ao mercado com fome leva você a comprar por impulso. Coma algo saudável e nutritivo no mínimo 30 minutos antes para atenuar o impulso de comprar.

**Se organize.** Planeje o cardápio da semana, faça compras pertinentes e tire o que não estiver no cardápio.

**Torne-se um comprador por comparação.** Para reduzir seu peso e obter nutrientes com alimentos saudáveis, leia e compare os rótulos e embalagens afim de evitar sódio, calorias, gordura saturada, açúcar e porção acima do necessário.

**Torne-se um conhecedor de rótulos.** Alimentos processados e industrializados têm rótulos ou embalagens com informações que permitem fazer as melhores opções de compra. Por exemplo, como saber qual o melhor cereal para a dieta? Compare os ingredientes e o conteúdo nutricional.

### **O que procurar no rótulo:**

- 1. Porção e calorias:** atenção para comparar porções iguais de diferentes produtos;
- 2. Gorduras saturadas:** quanto menos melhor, o ideal é não ter; estão em laticínios, carnes, embutidos, sorvetes, chocolates, salgadinhos, frituras;
- 3. Açúcar:** evite alimentos com acréscimo de açúcar, mel, xarope de milho, agave, cana de açúcar, açúcar mascavo, adoçante de milho, dextrose, maltose, suco de fruta concentrado, glicose;
- 4. Fibras:** alimentos com mais de 5 gramas de fibras por porção são boas opções. Consuma ao menos 35 gramas de fibras por dia;
- 5. Sódio:** escolha alimentos sem sódio ou com um mínimo de sódio possível. Limite a miligramagem a igual número de calorias (por exemplo: 230mg para 230 calorias por porção); o sódio não é apenas de cloreto de sódio; outros sais de sódio são adicionados como conservantes, aromatizantes, etc., verifique o total de sódio;
- 6. Vitaminas ou minerais** não são bases para escolha do alimento. Cálcio, vitamina D, entre outros, não melhoram o valor nutricional. Dieta em conformidade com esta recomendação é suficiente e não necessita de suplementação. Suplementação está indicada para carência específica.

**Resumindo »** informações que interessam: tamanho da porção, porções por pacote, calorias, gorduras saturadas, açúcares acrescentados, fibras e sódio.

### **Faça um início limpo**

Para um plano saudável de alimentação, não faz sentido manter em estoque ou ter à disposição: doces, bolachas, batatas fritas, embutidos, frituras, salgadinhos. Limpe os estoques da despensa e da geladeira e abra espaço para alimentos saudáveis. Remova da despensa e da geladeira: bacon, frios, queijos integrais, carnes processadas, doces, geleia com açúcar,

nuggets, batata frita, bolachas, biscoitos, rosquinhas, barras de cereais com açúcar, frutas com massas, sorvetes, bolinhos, refrigerantes, bolos, bebidas energéticas, tortas, pão de farinha refinada, leite integral, carne gorda, manteiga, margarina, requeijão, queijo cremoso, sanduíches, massas não integrais, açúcar, farinhas não integrais.

## **Estabelecendo metas**

Tenha metas claras para as próximas etapas. Agora seu objetivo é usar o diário para saber que aspectos de sua alimentação precisam mudar. Se pretende cozinhar em casa, comer menos alimento processado ou consumir menos sódio, defina suas metas. Metas são algo pelo qual lutar e avaliar seu sucesso. São suas, exclusivas, mas há alguns pontos comuns:

**Frutas e vegetais:** comer o suficiente é um desafio para alguns de nós. Verifique sua alimentação atual com o diário, verifique seu estoque e se consumiu 3 porções de frutas e 4 de vegetais por dia, que deve ser sua meta. Quanto falta? Anote no diário.

**Preparar a comida em casa:** para eliminar o excesso de sódio, calorias, gorduras nocivas e de açúcar, prepare suas refeições em casa, com ingredientes integrais e não processados. Quantas vezes pediu comida ou comeu fora? Quantos alimentos processados consumiu? Quantas vezes cozinhou a partir de ingredientes frescos? Escreva as respostas no diário. Defina suas metas.

**Hábitos alimentares:** reduza a velocidade no dia a dia para dar mais atenção à alimentação. Comer fazendo outras tarefas ou comer às pressas, nos leva a consumir mais comida e mais calorias que o necessário, sem atingir um grau de satisfação fisiológico. Coma saboreando o alimento, sem pressa e sem realizar outras tarefas. Quantas vezes comeu fazendo outras coisas? Quanto tempo levou em cada refeição? Anote suas respostas. Faça suas metas.

## **Suas metas**

Leia com atenção suas respostas e estabeleça metas. Para apontar objetivos e ter sucesso, mantenha estas diretrizes em mente:

**Comece pequeno:** aponte para três ou quatro mudanças, escolhendo uma ou duas metas a cada semana. É mais eficaz do que tentar mudar seus hábitos alimentares de uma só vez. Isso evita o estresse, que leva ao desânimo e prepara você para o sucesso. Com pequenas metas você pode colher grandes resultados. Por exemplo: menos alimentos processados reduz a ingestão de calorias, gorduras saturadas e sódio.

**Seja realista:** comece onde está e vá melhorando. Por exemplo: se almoçou fora cinco vezes em cinco dias, reduza de cinco para três, levando comida de casa duas vezes. Estabelecido o novo hábito, acrescente mais um dia na rotina de levar comida de casa.

**Metas mensuráveis e específicas:** metas comportamentais, específicas e de curto prazo são mais fáceis e mais motivadoras do que de longo prazo e que visam grandes resultados. Ao invés da meta: perder 5 quilos até o aniversário, é mais simples e motivador trocar o carboidrato por uma porção de salada no almoço. Medidas imediatas com mudanças rápidas são mais estimulantes do que metas que demoram.

Baseado no diário liste três metas nas próximas semanas. Inicie com “eu vou...” que é mais forte do que “eu quero...” ou “eu gostaria...”.