Manual Completo

Alimentação Saudável

Recomendações para uma vida com mais saúde e sabor

Por Nutricionista Cíntia Becker
CRN9 16446

Cíntia Becker

Cíntia Becker

Este manual contém recomendações nutricionais importantes para uma alimentação saudável e equilibrada, com o objetivo de promover saúde e prevenir doenças, através de dicas, orientações e receitas que vão trazer mais sabor para sua dieta.

As informações presentes neste manual não substitui o atendimento nutricional individual.

ÍNDICE

Cíntia Becker

CAPÍTULOS

01
Orientações

02
Recomendações Diárias

03
Alimentos Funcionais

04
Cardápio

05
Receitas

Cíntia Becker

01

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Cíntia Becker

MUDANÇAS DE HÁBITOS

- Atividade física: A sua rotina melhora se você se mantém ativo fisicamente. Uma caminhada de 30 minutos ou qualquer exercício de mesmo gasto calórico é recomendável. Sedentarismo não combina com uma vida saudável.
- Peso e composição corporal: Mais do que seu peso corporal total, fique atento ao ganho de gordura abdominal, que está relacionado com o aumento no risco de doença cardiovascular.
- Fracionamento de suas refeições e pausas energéticas no seu dia: Faça lanches intermediários com frutas, castanhas/nozes ou frutas secas. Isso evitará que você chegue às principais refeições com muita fome e fornecerá energia e nutrientes na medida certa.
- Mastigação: A mastigação correta beneficia o bom funcionamento do sistema digestivo. A sua refeição pode ser um momento de relaxamento: basta mastigar os alimentos, desfrutando de seu sabor e textura.

Cíntia Becker

FRACIONAMENTO

Muitas pessoas acreditam que ficar sem comer é uma vantagem. Elas pensam equivocadamente que a falta de calorias resultará em emagrecimento. O que essas pessoas não sabem é que pular refeições é uma atitude incorreta, levando em conta que o organismo sentirá necessidade de se alimentar ainda mais na refeição seguinte.

Protocolos com restrição alimentar requerem cuidados e acompanhamento especiais, e não funcionam para qualquer pessoa. Podendo ainda ter o resultado inverso, com o desenvolvimento de compulsão e ganho excessivo de peso.

De forma geral, comer alimentos entre as principais refeições tem um resultado positivo no emagrecimento e manutenção do peso.

Sugestões de alimentos para esses horários intermediários são frutas, oleaginosas, frutas desidratadas, queijo, iogurtes naturais, entre outros.

01 Orientações

Cíntia Becker

HIDRATAÇÃO

O nosso corpo é feito basicamente de água, Além disso, a água também ajuda no correto funcionamento de vários processos importantes para o emagrecimento, como o funcionamento do intestino, digestão e até hidratação dos músculos, sendo assim, é muito importante o seu consumo adequado durante todo o dia.

A recomendação para pessoas saudáveis é de, no mínimo, 30 ml/kg. Portanto, se você pesa 70 kg, deverá tomar 2100 ml de água por dia.

O cálculo da recomendação de água diária pode ser realizado através da fórmula:

30 (ml) x seu peso atual (kg) = necessidade diária em ml.

Dica: uma garrafa cheia de água deve estar sempre ao seu alcance. Se você só bebe água quando sente sede, este pode ser um sinal de desidratação.