



Dra. Dimona Macêdo
ENDOCRINOLOGISTA

Alimentação e hábitos saudáveis

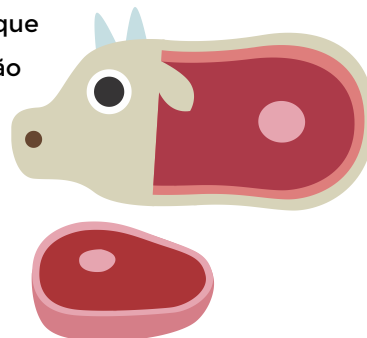
Pessoa com Diabetes





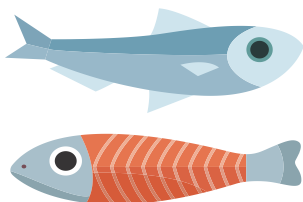
CONHECENDO OS ALIMENTOS:

1. **Calorias estão presentes em todos os alimentos.** Elas são necessárias para manter o funcionamento do corpo nas 24 horas. O consumo excessivo pode levar ao ganho de peso. Portanto, calorias são necessárias, o seu excesso não!
2. **As frutas também contêm carboidratos.** Muitas pessoas esquecem-se dessa composição e as consomem em grandes quantidades, de uma vez só, alterando desfavoravelmente a glicemia.
3. **As gorduras ou lipídios** são componentes alimentares que fornecem realmente taxas maiores de energia. No entanto têm funções fundamentais para a saúde: são importantes condutoras de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K); possuem ácido graxos essenciais para a produção de substâncias com hormônios e outros.
4. **Os carboidratos** fornecem a maior parte da energia necessária para a pessoa se movimentar, realizar trabalhos, enfim, viver, e são encontrados nos alimentos. A ingestão recomendada de carboidratos é de 50% a 60% do valor calórico total consumido diariamente pela pessoa. São exemplos de alimentos que contém carboidratos:
 - a. Açúcar de mesa, mel, açúcar do leite e das frutas, garapa, rapadura, balas, muitos chicletes, doces em geral, refrigerantes;
 - b. Cereais e derivados, como arroz, trigo, centeio, cevada, milho, aveia, farinhas (de trigo, de milho, de mandioca), massas, pães, biscoitos, macarrão, polenta, pipoca, tapioca, cuscuz;
 - c. Tubérculos: batata-doce, batata, inhame, cará, mandioca, mandioquinha;
 - d. Leguminosas: feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja.
5. **As fibras** são componentes dos alimentos que não fornecem calorias, vitaminas ou minerais, mas desempenham das funções no sistema gastrointestinal. São facilmente encontradas em alimentos de origem vegetal, como hortaliças, frutas e cereais integrais, ou seja, em alimentos consumidos com cascas, bagaços, não refinados.
6. **As proteínas** são indispensáveis ao corpo humano, pois, além de contribuírem como fonte calórica, são fornecedoras dos aminoácidos, que servem de material construtor e renovador, isto é, são responsáveis pelo crescimento e pela manutenção do organismo. Além disso, as proteínas nos dão saciedade. Suas fontes mais ricas são:
 - a. Carnes de todos os tipos;
 - b. Ovos;
 - c. Leite e derivados, como queijo e iogurtes;
 - d. Leguminosas, que são as melhores fontes de proteína vegetal.
7. **As gorduras** têm funções importantes, porém não necessitamos consumi-las em grandes quantidades. No entanto, a qualidade da gordura consumida é fundamental.





- a. O consumo de gorduras saturadas, encontradas principalmente em alimentos de origem animal, deve ser realizado com moderação, pois pode causar elevação dos níveis de glicemia, colesterol e triglicérides.
- b. Já as gorduras monoinsaturadas, encontradas no azeite de oliva, óleos de canola, girassol ou amendoim, e as gorduras poliinsaturadas, encontradas em



peixes, semente de linhaça e óleo de soja, são importantes componentes alimentares que podem auxiliar na manutenção de um bom perfil das gorduras sanguíneas (colesterol e triglicerídeos).

8. **Vitaminas e sais minerais** (exemplos: vitamina A, vitamina C, cálcio, ferro e iodo) não geram energia e são compostos que ocorrem em quantidades pequenas nos alimentos. São fontes de vitaminas e sais minerais:
 - a. Frutas, hortaliças e legumes;
 - b. Leite e derivados, carnes, castanhas e nozes;
 - c. Cereais integrais (ex.: milho, aveia, alimentos com farinha integral).
9. **A água**, igualmente essencial à vida, embora também não seja fornecedora de calorias, é o componente fundamental do nosso organismo, ocupando dois terços dele.



MITOS:

1. Alimentação saudável é aquela em que se come muito pouco.
2. Não consigo controlar minha glicemia porque almoço fora todos os dias!
3. Se o alimento é industrializado não é saudável.

FATOS:

1. A alimentação saudável é aquela que atende às necessidades nutricionais de cada indivíduo, com ingestão de alimentos de qualidade e em quantidades suficientes para manutenção de um peso corpóreo adequado.
2. A alimentação deve se ajustar ao gosto, à personalidade, às tradições familiares e culturais, ao estilo de vida e ao orçamento. Refeições bem planejadas transmitem prazer e devem ser nutritivas.
3. Hoje em dia comer fora não é mais desculpa para não se seguir uma alimentação saudável e manter o controle da glicemia, pois os restaurantes a quilo ou bufês estão por toda a parte e oferecem grande variedade de alimentos para se manter escolhas saudáveis de alimentos, controlando-se a quantidade e o tipo de comida. Basta saber fazer a opção certa.
4. Se for consumir um alimento industrializado deve-se ter a preocupação de ler o rótulo e checar as quantidades de nutrientes fornecidas por ele, identificando e interpretando o tamanho da porção, calorias fornecidas por porção e a quantidade de



carboidratos, proteínas e gorduras por porção. É possível consumir um alimento industrializado saudável.

PERGUNTA FREQUENTE:

Como construir um estilo saudável de alimentação? Um estilo saudável de alimentação tem cinco características: adequação, equilíbrio, controle calórico, moderação e variedade.

1. **Variedade:** coma alimentos de todo os grupos. A variedade é simbolizada por seis cores que representam os cinco grupos alimentares da pirâmide e os óleos. Isso ilustra que são necessários alimentos de todos os grupos (cores), diariamente, para que uma dieta seja considerada saudável;
2. **Moderação:** coma com maior frequência alimentos com pouca gordura e açúcar adicionado. A moderação é representada pelo estreitamento da faixa de cada grupo alimentar, observando-se da base até o topo (de baixo para cima). A base da pirâmide contém alimentos com pouca ou nenhuma gordura saturada ou ricos em açúcar, e devem ser consumidos com mais frequência. O topo representa os alimentos ricos em gorduras saturadas e açúcares;



3. **Proporcionalidade:** coma nas quantidades recomendadas. A proporcionalidade é mostrada pelas diferentes larguras de cada faixa vertical que representa os grupos alimentares. O tamanho das larguras sugere a quantidade de alimentos que o indivíduo pode escolher de cada grupo. Essa quantidade não está em proporção adequada, pois é apenas um guia geral. É importante a individualização;
4. **Atividade física regular:** faça diariamente. Ela é representada por degraus que o indivíduo deve escalar, funcionando como um lembrete para a prática diária de exercícios;
5. **Individualização:** o que serve para os outros pode não servir para você;
6. **Progressos graduais:** para melhorar a alimentação e o estilo de vida, inicie com pequenos passos a cada dia.



O QUE VOCÊ PODE COMEÇAR A FAZER:

1. **Tenha 4 a 6 refeições por dia**, em horários determinados e com moderação. O tempo entre uma refeição e outra não deve ser menor que 2 horas nem maior do que 4 horas;;
2. **Mastigue bem** os alimentos, saboreando-os;
3. **Evite frituras**: são muito calóricas. Sempre que possível, asse, grelhe ou cozinhe seus alimentos;
4. **Devagar com o sal**: evite deixar o saleiro na mesa. A porção individual não deve ultrapassar 1 colher de chá por dia (6g);
5. **Reduza a ingestão de álcool**: as bebidas alcoólicas são calóricas: 1 grama de álcool fornece 7 kcal;
6. **Atenção aos alimentos diet**: mesmo os diets engordam e contêm carboidratos alterando a glicemia;
7. **Não vá ao supermercado com fome** e sempre tenha em mãos sua lista de compras e suas possíveis substituições;
8. **Coma frutas diversas e com bagaço**: escolha frutas frescas ou secas; dê mais atenção às frutas, ao invés dos sucos. Elas contêm fibras que dão saciedade;
9. **Varie as hortaliças**: coma mais hortaliças verde escuras, como brócolis e espinafre; ingira mais hortaliças alaranjadas, como cenoura;
10. **Prefira leite, iogurte ou queijos** semi-desnatados ou desnatados;
11. **Selecione carnes e aves magras ou preparadas com pouca gordura** (cozidas, grelhadas ou assadas); varie, substitua a carne por leguminosas (ex.: feijão, soja), oleaginosas (ex.: nozes, castanhas) e sementes (ex.: girassol, abóbora);
12. **Não se esqueça de tomar bastante água**: no mínimo 2 litros por dia;
13. **Prefira alimentos e bebidas sem ou com pouco açúcar adicionado**;
14. **Evite gorduras sólidas** como manteiga, margarina dura e banha de porco; leia o rótulo para verificar as quantidades de gordura saturadas, trans e de sódio;
15. **Planeje** suas refeições: no dia anterior tenha o hábito de planejar o seu dia seguinte. Se possível, opte por levar seus alimentos em porções quando for sair de casa.

