

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do  
Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico  
Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Ministério da Saúde / Site Vida com Qualidade / Site Mais Equilíbrio.

Cartilha

# Reeducação Alimentar



**Relembre costumes.**

**Reveja hábitos.**

**Readapte rotinas.**

**Reedue-se por você!**

### **Educação alimentar: o início**

Naturalmente, ao longo da nossa vida (com ênfase nos primeiros anos dela), vamos descobrindo gostos, aprendendo e incorporando hábitos alimentares em nosso dia a dia. Hábitos esses (saudáveis ou não) que, muitas vezes, ficam presentes durante nossa vida toda. É comum encontrar pessoas que não ligam muito para a alimentação até que algum problema maior ocorra – como o colesterol, a hipertensão e o sobrepeso.

### **Por fim: reedue-se por você!**

Mude o cardápio, invente composições, teste temperos, instigue a criatividade! Reeducação requer foco, disciplina e, principalmente, consciência do quanto faz a diferença. Saiba que os resultados vão muito além da perda de peso e prevenção de doenças. Com a reeducação alimentar a rotina num todo muda – é possível perceber mais disposição e energia para realizar as atividades, menos compulsão alimentar e, conseqüentemente, aumento da sensação de bem estar. Vamos tentar?

**DICA:** Fazer um Diário Alimentar é uma boa forma para lembrar-se de tudo que você comeu e dos nutrientes que ingeriu. Bloco de anotação, aplicativo, post-its, para isso vale tudo!

## 5 MACETES para a hora das refeições:

- 1)** Coma legumes e verduras antes de dar início à refeição, pois eles auxiliam a reduzir a fome antes do prato principal;
- 2)** Opte por utensílios pequenos (pratos e talheres), eles passam a sensação de que você serviu maior quantidade de comida;
- 3)** Mastigue devagar, de 20 a 30 vezes, saboreando cada porção;
- 4)** Entre uma garfada e outra de comida, coloque seus talheres na mesa, pegue-os após ter mastigado e engolido completamente;
- 5)** Faça as refeições sem aparelhos eletrônicos por perto, como a televisão, pois eles facilitam para que você se distraia e não se dê conta de quanto está ingerindo.

## E então: eis a reeducação alimentar

Infelizmente, na maioria das vezes, a reeducação alimentar é incorporada à vida das pessoas após algum agravo na saúde. Com ela inicia-se um processo de aprendizagem e de mudança de comportamento por meio de orientações nutricionais, visando incorporar hábitos alimentares saudáveis na rotina da pessoa.

Diferente do que muitos imaginam, não é necessário trocar todas as comidas das quais se gosta para alimentar-se apenas de saladas, frutas e alimentos light. O detalhe é que, com a reeducação alimentar, você permanece comendo de tudo, só que de forma equilibrada e sem exageros.

**IMPORTANTE:** Não espere sua saúde passar por turbulências para então pensar em reeducar seus hábitos alimentares, inicie hoje!

# Incorpore ações simples em sua rotina

## Escolhas inteligentes

Opte pela versão integral de biscoitos, pães e massas. O alto teor de fibras e vitaminas é benéfico para controlar a glicemia e o colesterol.



## Não pule refeições

Alimente-se de cinco a seis vezes por dia, de preferência de três em três horas (e respeite esses horários, nada de “beliscar”).



## As refeições principais

Café da manhã, almoço e janta devem conter a maior quantidade possível de nutrientes – não dispense as saladas.



## Os lanches

Esses devem ser compostos de pequenas porções, alimentos como água de coco, iogurte natural, frutas e sanduíches leves são as principais indicações.



## Coma o que tiver vontade

A questão é lembrar-se de consumir moderadamente.



## Pratique exercícios físicos

Se você está totalmente sedentário, faça 30 minutos de caminhada diária, troque o elevador pelas escadas e, se preferir, procure uma academia para planejar exercícios que se adequem ao seu preparo físico.

