



Cartilha

Hábitos alimentares inteligentes

É comum encontrar pessoas que não se preocupam muito com a alimentação até que algum problema maior ocorra, como o colesterol, a hipertensão e o sobrepeso. Determinadas atitudes são essenciais para evitar complicações ao longo da vida e devem fazer parte das estratégias de quem busca emagrecer.



Passos para reeducar os hábitos alimentares

- ▶ Faça as refeições em locais calmos e tranquilos, sem pressa, mastigando bem os alimentos. Evite assistir televisão durante as refeições.
- ▶ Realize seis refeições diárias, respeitando o intervalo de três horas entre elas.
- ▶ Inicie a refeição com saladas e vegetais cozidos; depois, ingira os grãos e, por fim, as carnes e frutas.
- ▶ Não consuma frituras, devido à alta quantidade de gordura saturada, prejudicial ao coração.
- ▶ Ingira carne vermelha, no máximo, três vezes por semana.
- ▶ À noite, opte por alimentos leves e menos calóricos, como carne grelhada com salada.
- ▶ Consuma diariamente, pelo menos, 400 gramas de frutas e hortaliças. Vale consumir hortaliças cruas ou cozidas e, no caso das frutas, os sucos também contam para alcançar a quantidade recomendada.



Fique distante dos alimentos processados e ultraprocessados

Sopas em pacote, cereais matinais, sucos de caixinha, temperos prontos, pizzas, barras de cereal, biscoitos recheados e outros produtos processados e ultraprocessados são formulados industrialmente a partir de diversas substâncias derivadas de alimentos, porém com pouco ou nenhum alimento in natura. Entre as principais características, destacam-se:

- ▶ São ricos em gorduras e açúcares e/ou simultaneamente ricos em ambos.
- ▶ São pobres em fibras, substâncias importantíssimas para a prevenção de certos tipos de câncer, doenças do coração e diabetes.
- ▶ Possuem alto teor de sódio devido à adição de grandes quantidades de sal.
- ▶ Normalmente, são produzidos com gorduras que resistem à oxidação, porém podem obstruir as artérias que conduzem o sangue pelo corpo.



10 substituições inteligentes

Atual	Substituto
Queijo amarelo, parmesão e prato	Queijo branco, cottage ou ricota
Manteiga	Requeijão light
Leite integral	Leite desnatado
Bife à milanesa	Filé grelhado
Pão francês	Pão integral light
Cereal matinal com açúcar	Granola light/diet
Salsicha tradicional	Salsicha de frango ou peru
Presunto e salame	Peito ou blanquet de peru
Molho pronto para temperar salada	Limão, ervas aromáticas ou pequena quantidade de azeite de oliva
Biscoitos recheados e amanteigados	Cookies integrais

Atenção: Mesmo substituindo os alimentos, é importante controlar a quantidade ingerida.

Arroz branco x arroz integral

O arroz está presente em grande parte das refeições dos brasileiros e, por isso, é essencial fazer a melhor escolha.

Em relação à aparência, o que diferencia o arroz branco do arroz integral é a fina casca escura presente no integral. Falando de composição nutricional, as diferenças vão muito além.

Quando comparados, o arroz branco apresenta desvantagem em diversos itens. Isso porque, no processo de remoção da casca do arroz, muitos nutrientes se perdem com a retirada do farelo e dos germes.



Porção de 100g

Nutriente	Arroz Branco	Arroz Integral
Cálcio (mg)	10	21
Carboidratos (g)	78,5	74
Energia (kcal)	355	360
Ferro (mg)	0,6	1,7
Fibra (g)	1,4	3
Fósforo (mg)	102	303
Gorduras totais (g)	0,6	2,8
Proteínas (g)	6,5	7,5
Vitamina B1 (mg)	0,07	0,39
Vitamina B2 (mg)	0,04	0,08



Gosta de um doce? Diminua as calorias dos pratos

- ▶ Substitua a manteiga por margarina light e reduza pela metade a quantidade indicada na receita.
- ▶ O extrato de baunilha funciona como substituto do açúcar. Use ½ colher de extrato de baunilha para 2 colheres de açúcar.
- ▶ No caso dos bolos, prepare-os apenas com uma gema. A restrição não se estende às claras, elas têm menos calorias e não possuem colesterol ou gordura. Use-as batidas em neve.
- ▶ Troque a farinha de trigo pela farinha de aveia ou integral. O teor calórico não altera muito, mas, em compensação, o preparo ganha mais fibras.
- ▶ Caso haja chocolate entre os ingredientes, utilize o meio amargo (mais de 40% de teor de cacau) ou o amargo (mais de 70% de cacau).
- ▶ Prefira leite desnatado ou semidesnatado em vez do integral. Se for possível substituir, opte por sucos naturais diluídos em água.

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: Guia de Nutrição Infantil 2 – Sociedade Brasileira de Pediatria /
Ministério da Saúde / Organização Mundial da Saúde