Denise Barbosa de Castro Friedrich
(organizadora)

Orientações Básicas sobre alimentação

UFJF
Universidade Federal de Juiz de Fora

PRÓ-SAÚDE
Pró-saúde Enfermagem

EDITORA UFJF

ISBN 978857672063-8
9 788576 720638

EDITORA UFJF

Orientações básicas sobre alimentação

Universidade Federal de Juiz de Fora

Reitor
Henrique Duque de Miranda Chaves Filho

EDITORA
UFJF

Diretora da Editora UFJF:
Nelma Fróes
Conselho Editorial:
Presidente – Nelma Fróes

Ana Cristina Lima Santos Barbosa
Andréa Pereira Luizi Ponzo
Antonio Ferreira Colchete Filho
Déa Lúcia Campos Pernambuco
Henrique Nogueira Reis
Rogerio Casagrande
Rubem Barboza Filho
Sueli Maria dos Reis Santos

ORIENTAÇÕES BÁSICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO

Denise Barbosa de Castro Friedrich
Organizadora

EDITORA
UFJF
Juiz de Fora - MG
2010

© Editora UFJF, 2010
Este livro ou parte dele não pode ser reproduzido por qualquer meio sem autorização expressa da editora.

Pró-Reitor de Graduação: Eduardo Magrone
Diretora Faculdade de Enfermagem: Profa. Dra. Girlene Alves da Silva

Autoras: Wanessa Françoise da Silva Aquino do Carmo (Nutricionista, Especialista em Pesquisa e Política em Saúde Coletiva pela UFJF e Nutrição e Saúde Materno Infantil pela UFV) – Marcela de Araújo Silva (Enfermeira) – Amanda Pereira (Enfermeira Residente Saúde da Família - UFJF) – Denise de Castro Barbosa Friedrich (Enfermeira Doutora em Saúde Coletiva pelo IMS/UERJ, Professora da Faculdade de Enfermagem da UFJF)
Organizadora: Profa. Dra. Denise Barbosa de Castro Friedrich
Revisora: Wanessa Françoise da Silva Aquino do Carmo
Colaboradores: Clarice Martins Ferreira (Médica) – Dalva Martins Ferreira (Enfermeira Especialista em Saúde Pública e em Saúde da Família)

Orientações básicas sobre alimentação / [autoras: Wanessa Françoise da Silva Aquino do Carmo ... et al. ; organizadora: Denise Barbosa de Castro Friedrich]. – Juiz de Fora : Ed. UFJF, 2010.
42 p. : il.

Resultado do projeto de extensão "A relação do processo de trabalho das equipes de saúde com os usuários: orientações básicas sobre alimentação no ano de 2007", da Faculdade de Enfermagem, UFJF.
ISBN 978-85-7672-063-8

1. Alimentação. I. Carmo, Wanessa Françoise da Silva Aquino do. II. Friedrich, Denise Barbosa de Castro.

CDU 612.39

Studio Gráfico Editora UFJF

A**companhamento Gráfico:** Nathália Duque – **Ilustrações e Capa:** João Luiz de Souza Miranda – **Editoração:** Patrícia Mendes Fonseca

Editora UFJF
Rua Benjamin Constant, 790
MAMM - Museu de Arte Moderna Murilo Mendes
Centro - Juiz de Fora - MG
CEP 36015-400
TELEFAX: (32) 3229-7646 / 3229-7645
E-mail: editora@editoraufjf.com.br / distribuicao.editora@ufjf.edu.br
Home Page: www.editoraufjf.com.br

SUMÁRIO

1 Introdução 7

2 Reeducação alimentar 9

2.1 Orientações gerais para se ter uma alimentação saudável 10

2.2 Sugestões de uma alimentação saudável 12

2.3 Mudando hábitos de vida 13

2.3.1 Estrategias para modificar hábitos gerais E alimentares, prolongar a alimentação e Reduzir a quantidade de alimentos ingeridos 13

2.3.2 Fazendo atividade física 18

2.3.3 A substituição de ingredientes é uma opção para manter a refeição saborosa e torná-la mais saudável 19

2 4 Pirâmide alimentar 25

2.4.1 Pirâmide alimentas adaptada: guia para escolha dos alimentos 26

2.5 A importância da água 29

2.6 A importância das fibras 31

2.7 Calorias 34

2.8 Colesterol 35

2.9 Gordura trans 35

2.10 Diferença entre manteiga e margarina 37

2 11 Gordura no rótulo 37

2.12 Fome ou desejo 38

2.13 Dieta até o fim = Reeducação alimentar 40

3 Referências 42

Introdução

O processo de trabalho das equipes de saúde com os usuários exige uma disponibilidade de recursos na prestação de uma assistência de qualidade. Subsidiar as necessidades da equipe de saúde é o foco do projeto de extensão da: "Relação do processo de trabalho das equipes de saúde com os usuários: orientações básicas sobre alimentação da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Juiz de Fora.

A ideia de elaborar um projeto sobre reeducação alimentar surgiu, por parte de estagiárias do curso de Enfermagem, em suas atividades de estágio em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) da cidade de Juiz de Fora - MG, no ano de 2005. Esta UBS atendia a um grande número de usuários que estavam acima do peso ideal, que é fator de risco para várias doenças.

A obesidade é considerada uma epidemia independentemente das condições econômicas e sociais. No Brasil, 40% a 50% da população brasileira está com sobrepeso. Esta doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura, regionalizado ou em todo o corpo, ocasionada por doenças genéticas, endócrinas, metabólicas ou, ainda, por fatores dietéticos, ambientais, incluindo a questão do estilo de vida.

Este projeto propôs a reeducação alimentar com mudança de hábitos alimentares no lugar de dietas e regimes drásticos. Foi criado um grupo de reeducação alimentar composto por pessoas obesas (IMC> 30,0), incentivando o emagrecimento e a melhoria da qualidade de vida. O grupo de reeducação alimentar foi realizado por três acadêmicas: duas de enfermagem, uma de medicina, uma enfermeira

e uma nutricionista. Durante sua execução, houve a participação de 38 pessoas, sendo que apenas 22 permaneceram durante todo o trabalho. Destas, 9 perderam peso, 03 mantiveram e 10 ganharam.

Os resultados foram positivos, pois o projeto trabalhou com os integrantes, nas reuniões semanais, com as dificuldades e vitórias quanto a alimentação saudável. Temas abordados foram: alimentação fracionada e equilibrada; consumo de água diário; aumento do consumo de frutas e hortaliças; diminuição do consumo de gorduras, dentre outros. Com a busca a literatura científica e a analise das discussões realizadas pelo projeto, foi elaborada esta cartilha de orientações básicas de alimentação.

Esta cartilha visa subsidiar não apenas o trabalho dos enfermeiros, mas também aos demais trabalhadores das equipes de saúde. Através dela um processo de educação permanente em saúde pode ser desencadeado, pois ela, no trabalho cotidiano pode influenciar a formação de bons hábitos alimentares, estimulando o controle de peso e consequentemente visando a melhorando a qualidade de vida de usuários de unidades básicas de saúde de Juiz de Fora-MG.

2 Reeducação Alimentar

O excesso de peso pode advir de: uma ingestão energética alimentar além da necessidade individual; da falta de atividade física, que reduz o gasto de energia; de uma predisposição genética para armazenar estoques de gordura, principalmente em ambientes onde os hábitos alimentares e de atividade física favoreçam o aumento de peso; e dos fatores social e cultural.

As dietas fazem sucesso por um período curto e emagrecem momentaneamente, ao passo que, com a reeducação alimentar (mudança dos hábitos), a pessoa pode se manter magra por toda a vida e o que é mais importante: com muita saúde, sem passar fome e comendo moderadamente.

A reeducação alimentar tem um papel importante em relação ao processo de transformação e mudanças, à recuperação e promoção de hábitos alimentares saudáveis, que pode proporcionar conhecimentos

necessários à autotomada de decisão de formar atitudes, hábitos e práticas alimentares sadias e variadas. A promoção da alimentação saudável visa também contribuir para a prevenção e o controle das doenças provocadas por um desequilíbrio energético, as quais são também chamadas crônicas não transmissíveis, que são obesidade, diabetes, hipertensão, câncer, entre outras.

Reeducação alimentar é o método mais saudável, sensato e seguro que existe para perder e manter peso. Não há sofrimento nem fome, nada é proibido, tudo é quantificado. No caso de abusos gastronômicos, existem compensações; a reeducação alimentar previne o envelhecimento precoce; aumenta a energia; e é um programa que não dura uma semana, nem um mês, é para a vida toda (STÜRMER, 2002, p. 31). "Não existe forma de perder peso e, principalmente, mantê-lo estável, que não inclua a mudança dos hábitos alimentares e alguma atividade física regular." (HALPERN, 2000, p. 55).

Saúde, boa ou ruim, é retrato fiel do estilo de vida que as pessoas escolhem. Esse estilo de vida envolve alimentação adequada e boa disciplina. Portanto, a saúde depende da boa gerência alimentar por parte de cada indivíduo. Ou seja, a saúde se conquista com educação alimentar.

2.1 Orientações gerais para se ter uma alimentação saudável

- Nada de fazer um regime radical e depois voltar a comer compulsivamente: arrependidas dos quilos a mais, muitas pessoas optam por regimes que cortam radicalmente o consumo de calorias. Em geral, abrem mão de pratos ricos em gordura e, num primeiro momento, conseguem emagrecer rapidamente. Mas, depois de um tempo, a balança mostra que aqueles quilinhos perdidos com tanto esforço estão de volta.

A explicação para o fenômeno é simples: ao cortar drasticamente o consumo de calorias, o organismo reduz o metabolismo. É como uma máquina acostumada a trabalhar na potência máxima que, de repente, se vê com pouca matéria-prima e é obrigada a diminuir o ritmo. O corpo se adapta à baixa necessidade calórica e o peso se estabiliza. Quando se retoma a vida normal, longe das tabelas e dos rótulos nutricionais, recupera-se tudo.

- Para que o tratamento da obesidade seja positivo o ideal é saber comer, escolher os alimentos e suprir cada necessidade do corpo na medida certa. Não é preciso fechar a boca, mas sim, aprender a deixá-la aberta com moderação, comendo de tudo, em doses regulares. E, além disso, gastar mais calorias do que ingeriu.
- A quantidade de comida nem sempre é o ponto principal. A qualidade nutricional dos alimentos também deve ser levada em conta. Não é nada saudável comer apenas 500 calorias diárias (nem metade da necessidade média diária de

um ser humano) se essa energia foi ingerida pelo consumo de, por exemplo, dois pedaços de pizza. O resultado é a carência de inúmeros nutrientes essenciais ao bom funcionamento e saúde do corpo.

- As necessidades nutricionais variam de faixa etária (idade) e de tipo de atividade exercida pelos indivíduos, sejam elas intelectuais ou braçais. Nossa cultura alimentar sobrecarrega a maior parte da população com alimentos dispensáveis como refinados, farináceos e assim por diante. Estes, se consumidos em exagero, provocam desordens metabólicas na idade jovem que se manifestam na idade adulta com doenças muito comuns em nosso meio, quase sempre irreversíveis e de difícil tratamento. Portanto, diminuir o consumo de farinhas e de doces em idade jovem poderia prevenir doenças degenerativas na idade adulta como é o caso do diabetes, câncer e tantos outros tipos de doenças incapacitantes como os derrames ou AVC (Acidente Vascular Cerebral).
- A escolha certa dos alimentos pode melhorar a saúde e diminuir os riscos para certas doenças. O que é confirmado pela frase do filósofo Hipócrates: "Que teu alimento seja teu remédio, e teu remédio seja teu alimento."
- Uma dieta alimentar com poucas gorduras saturadas, açúcar e sal e muitos legumes e frutas, juntamente com atividade física regular, terá um grande impacto no combate à mortalidade e prevenção de doenças relacionadas aos hábitos alimentares.

2.2 Sugestões de uma alimentação saudável:

- Comer frutas, legumes e verduras variadas, pelo menos duas vezes por dia.
- Usar açúcar e sal com moderação.

- Evitar balas e outras guloseimas.
- Consumir feijão pelo menos quatro vezes por semana.
- Evitar consumir alimentos gordurosos como carnes gordas, salgadinhos e frituras.
- Retirar a gordura aparente das carnes e a pele do frango.
- Nunca pular refeições: fazer três refeições e dois lanches por dia e, no lanche, escolher uma fruta.
- Evitar refrigerantes, enlatados e salgadinhos de pacote.
- Fazer as refeições com calma e nunca na frente da televisão.

A alimentação e a nutrição são imprescindíveis à vida de todos os seres. Uma boa nutrição é importante para a qualidade de vida e até para a autoestima. Quando alguém entende que pode melhorar a alimentação da família, sente que está fazendo mais por quem ama e fica mais seguro.

2.3 Mudando hábitos de vida

2.3.1 Estratégias para modificar hábitos gerais e alimentares, prolongar a alimentação e reduzir a quantidade de alimentos ingeridos:

Para alcançar o máximo de sucesso em seu programa de emagrecimento, você precisa passar por algumas mudanças em seu comportamento. Os especialistas dizem que é possível perder ou manter peso sem passar fome. Basta promover algumas mudanças de hábitos. No entanto, adquirir hábitos saudáveis exige certa disciplina. Essa é uma regra básica.

A seguir, estão algumas sugestões para ajudá-lo. Lembre-se, o sucesso depende de você!

Primeiro passo: Anote tudo o que você comer durante o dia, por uma semana. Você verá como fica mais fácil controlar onde errou e o que pode melhorar. Para esta dica virar um hábito, será um pulo!

Segundo Passo: prepare sua "dieta". As dietas devem ser elaboradas com alimentos típicos e do hábito alimentar e distribuídas em cinco ou seis refeições (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e/ou lanche da noite). Ou seja, você deve se alimentar de três em três horas.

- As refeições principais como almoço e jantar não devem ser "puladas". Elas fornecem nutrientes praticamente inexistentes nas outras refeições, advindos de hortaliças, leguminosas e carnes.
- Faça suas refeições e lanches mais ou menos no mesmo horário todos os dias. Dessa forma, você estará no controle dos horários, evitará comer a qualquer momento e seu organismo funcionará melhor.

- Não belisque entre as refeições. Além de comprometer as refeições principais, os petiscos são sempre calóricos. Quando sentir impulso de comer fora dos horários das refeições e dos lanches, beba um copo de água ou experimente escovar os dentes para distrair-se.
- Nos lanches, principalmente da manhã e da tarde, dê preferência a frutas, suco de frutas ou vitamina de frutas.
- Se preferir fazer um lanche no lugar do jantar, prepare um sanduíche e recheie com queijo branco, uma porção de carne e coloque também verduras e legumes crus, que têm baixíssimas calorias e muitas fibras, o que ajuda a manter a saciedade por mais tempo.
- Não faça compras com o estômago vazio. É mais fácil comprar compulsivamente quando está com fome.
- Antes de ir ao supermercado, faça uma lista do que precisa e compre somente o que estiver nela!
- Na hora de fazer compras, prefira as versões dos alimentos com menos gorduras e evite os que são ricos em açúcar.
- Mantenha-se longe de alimentos "tentadores". Não compre ou esconda em casa alimentos que sejam ricos em calorias. Lembre-se: longe dos olhos, longe da boca!
- Arrume a geladeira e a despensa colocando os alimentos menos saudáveis no fundo e os mais recomendados e mais saudáveis na frente.
- Se você cozinha, evite comer diretamente da panela.
- Corte a fritura e use menos óleo na hora de cozinhar. Um grama de gordura possui nove calorias. Para fritar um bife, gastam-se, em média, 10g de óleo. Ou seja, consomem-se 90 calorias só no óleo. Essa é uma regra básica.
- As carnes grelhadas e cozidas são as melhores alternativas.
- A macarronada de domingo também pode ser adaptada de

vez em quando. Um prato com molho de tomate fornece 280 calorias. É pouco mais da metade das 480 calorias de uma massa à bolonhesa com queijo ralado.

- Não leve as travessas de comida à mesa. Isso dará alguns segundos a mais, favorecendo sua saciedade. Sirva-se com pequenas porções.
- Use pratos e talheres pequenos, para dar a sensação de estar comendo grandes quantidades.
- Monte o prato com alimentos de cores diferentes. Quanto mais colorido o prato, maior a variedade de vitaminas e minerais disponíveis.
- Divida as porções na metade, assim permite-se outra porção.
- Mastigue bem os alimentos. As enzimas da saliva atuam preferencialmente nos carboidratos ingeridos. Por isso as pessoas devem mastigar bem e lentamente os alimentos, pois é durante a mastigação que estas enzimas atuam. "Se a pessoa comer muito depressa, esta fase será comprometida".
- Procure comer devagar e saborear cada porção, não tenha pressa. Para que o sabor seja apreciado, o alimento precisa ser mastigado, sem pressa, até ser triturado. Desse modo, o estômago trabalha menos e os nutrientes são mais bem aproveitados.
- Pare durante a refeição. Coloque seus talheres na mesa entre as garfadas. Só pegue-os novamente depois de mastigar bem e engolir completamente. Esta pausa lhe dará tempo para refletir sobre o que e quanto você está comendo.
- Evite preocupação enquanto come. Perturbações emocionais durante as refeições diminuem o apetite e dificultam a digestão.
- Evite fazer outra atividade enquanto come, como: assistir

televisão, ler uma revista, falar ao telefone, entre outras. Isso poderá distraí-lo e você não perceberá o quanto está comendo. Além do mais, toda vez que se sentar para ver televisão, por exemplo, você se lembrará da comida.

- Coma o suficiente. Alimentação em quantidade exagerada dificulta a digestão e pode causar sensação de mal-estar. Quem come o suficiente sente-se melhor e mantém o peso normal.
- Pare de comer quando seu corpo diz: "Estou saciado!"
- Beba líquido na medida e na hora certa. Todas as reações do corpo ocorrem na presença de água, que também é responsável pela desintoxicação do organismo. Por isso é importante ingerir de oito a dez copos de água por dia. Mas, durante as refeições, evite beber líquidos para não prejudicar a digestão.
- Para a sobremesa, dê preferência a uma fruta ou gelatina diet.
- Evite deitar e/ou dormir após as refeições. Facilite a digestão. Movimentos leves após as refeições, como uma caminhada tranquila, ajudam a digestão.
- Nunca deixe faltar frutas frescas e outras opções saudáveis (barrinhas de cereais) em casa ou no trabalho para quando bater a hora de se alimentar ou a vontade de comer alguma coisa (gelatina diet e iogurte light também são ótimas pedidas).
- Negocie com familiares para que não comam alimentos impróprios por perto.
- Comer bem também significa flexibilidade. "Se a pessoa exagerou na alimentação hoje, comeu além do que devia, ela pode compensar amanhã, diminuindo as quantidades ou trocando alguns carboidratos, como o pão, por exemplo, por frutas".

- Planeje uma "recompensa semanal" para estimular a si próprio, como, por exemplo, faça um passeio ou compre uma roupa nova sempre que você tiver conseguido boas mudanças em seus hábitos alimentares e nos exercícios físicos.

2.3.2 Fazendo atividade física:

A perda de peso está associada à diferença entre o gasto e o consumo de calorias. Por isso, é preciso balancear a energia que entra e a que sai do corpo. Aliar a dieta à prática regular de exercícios é uma forma eficaz de obter esse equilíbrio. Essa combinação rende bons resultados. A atividade física contribui para o controle de diversos problemas de saúde, além da obesidade.

Portanto aumente sua atividade física diária: suba escadas em vez de usar o elevador, caminhe sempre que possível, não passe longos

períodos sentado, assistindo televisão, e acumule 30 minutos de atividade física todos os dias.

2.3.3 A substituição de ingredientes é uma opção para manter a refeição saborosa e torná-la mais saudável.

Alguma vez você já pensou em substituir um ingrediente por outro mais saudável no preparo de um prato? Pois, se nunca tentou, é bom começar. Certas trocas não exigem sacrifício e melhoram significativamente o funcionamento do organismo.

- FRITURA - O primeiro passo é cortar a fritura e usar menos óleo na hora de cozinhar. Um grama de gordura possui nove calorias. Use menos óleo em suas preparações. Também esqueça a manteiga. Ela aumenta a taxa de colesterol no sangue. O azeite de oliva é a melhor alternativa. Então, na hora de fazer frituras, vale a pena trocar o óleo de soja pelo azeite de oliva. Pesa mais no bolso, mas as artérias agradecem. Isso porque 80% da gordura do azeite é monoinsaturada e evita a formação de placas nos vasos sanguíneos. Ela aumenta o número de receptores de LDL (o colesterol ruim) nas células, facilitando a sua eliminação pelo organismo. O azeite de oliva leva vantagem também sobre a manteiga. Esse derivado do leite é rico em gordura saturada, que tem um efeito perverso no sistema circulatório. Ela aumenta a taxa do colesterol ruim e reduz o nível do colesterol bom (HDL). Assim, facilita a agregação de placas nos vasos sanguíneos, contribuindo para problemas como o infarto. O mesmo vale para as margarinas hidrogenadas. Durante o processo de produção, que serve para endurecê-las, ocorre a formação dos ácidos graxos trans, que têm efeito semelhante ao da gordura saturada.

- CARNES. Classificada por muitos especialistas como uma das grandes vilãs do coração, a carne é uma excelente fonte de proteínas e ferro. Mas um filé suculento e inocente pode ser uma bomba para as artérias. Cerca de 150g possuem 375 calorias e 30g de gordura. O que se pode fazer? Em primeiro lugar, tirar a gordura aparente. Não resolve o problema, mas alivia. As carnes grelhadas e cozidas são as melhores alternativas. O ideal, no entanto, deve ser a busca por outras fontes de proteína, alternando os pratos para não cair na monotonia. Podem-se usar outros tipos de carne mais magras, como o peixe e as aves sem pele. A diferença não é pequena. Os mesmos 150g do peito de frango têm 190 calorias e 8g de gordura.
- LEITE - Substituir os leites integrais pelos leites especiais com menor teor de gordura, os desnatados.
- QUEIJOS - Se você gosta de queijos, mas luta contra a balança, faça o sanduíche com o queijo branco, menos gorduroso do que os demais.
- Introduzir alimentos saudáveis na dieta. Ingerir frutas, legumes e verduras diariamente é fundamental para o bom funcionamento do organismo. Excelente fonte de vitaminas e minerais, esse grupo de alimentos ajuda a prevenir doenças e desempenha um papel importante no controle da obesidade.
- COMIDA INTEGRAL - Os alimentos integrais são fonte de fibras. Eles fazem parte de uma alimentação balanceada. A proporção de fibra no arroz integral, por exemplo, é três vezes maior do que no branco. É uma das trocas mais recomendadas pelos especialistas. O mesmo acontece com o pão. Uma fatia do alimento feito com trigo integral tem 1,5g de fibra; o tradicional possui menos de 0,5g.

LISTA DE SUBSTITUIÇÃO (cada medida é uma porção)

Vegetal A	Vegetal B	Vegetal C	Fruta A	Fruta B
Acelga	Abóbora	Mandioca	Abacaxi	Amora (10 unid)
Agrião	Abobrinha	Batata-Baroa	Maracujá	Banana
Alface	Berinjela	Batata-Doce	Caju	Caqui
Almeirão	Beterraba	Batata-Inglesa	Laranja	Figo
Aspargo	Cenoura	Cará	Limão	Goiaba
Couve	Couve-flor	Inhame	Morango (10 unid)	Jabuticaba (10 unid)
Espinafre	Chuchu	Massas em geral, angu, farofa	Melão	Maçã
Palmito	Ervilha fresca		Ameixa	Pêssego
Rabanete	Jiló		Melancia	Mamão
Repolho	Nabo		Mexirica	Manga
Tomate	Quiabo		Carambola	Pera
Taioba	Vagem		Kiwi	Uva (10 unid)
Pepino, crus à vontade	Brócolis		1 porção (100g)	1 porção (100g) são + calóricas
Refogado usar 4 colheres de sopa	1 porção (4 colheres de sopa=100g)	1 porção (3 colheres de sopa=100g)		

Grupo 1 – Leite: 1 copo médio (170 ml)

Coalhada	½ copo pequeno (50mL)	Requeijão	2 colheres (sopa) rasas (40g)
Queijo tipo Minas	2 fatias finas (50g)	Iogurte	1 copo médio
Queijo tipo Prato	1 fatia média (3 g)	Ricota	4 fatias finas (50g)
Leite em pó desnatado	4 colheres (sopa) médias (35g)		
Leite em pó (Tipo Ninho)	2 colheres (sopa) médias (25g)		

Grupo 2 – Manteiga: 2 colheres de chá rasas (5g)

Substituir por:

Creme de Leite	1 colher de sopa cheia (20g)	Maionese	1 colher de chá rasa (10g)
Margarina	2 colheres de chá rasas (10g)	Azeite	1 colher de chá
Patê	1 colher de sobremesa rasa (15g)		

Grupo 3 – Pão: 1 unidade (50g)

Substituir por:

Granola diet (isenta de açúcar)	2 colheres (sopa) (sopa)	Aveia	2 colheres
Bolachinha salgada	20 unidades pequenas	Cream Cracker	5 unidades
Canjica	4 colheres (sopa) cheias	Milho Verde	1 espiga média
Pão de forma salgado	2 fatias grandes	Torrada	5 fatias peq. ou 2
Pão integral centeio	2 fatias	Pipoca	1 saco pequeno
Maisena	4 colheres (sopa) rasas, 4 biscoitos		

Grupo 5 – Carne: 1 porção (100g)

Substituir por:

Boi		**Frango**	
Almôndega	1 unidade média	Hambúrguer	1 unidade
Bife	1 bife pequeno	Coxa sem osso	2 unidades pequenas
Carne assada	1 pedaço pequeno	Peito	1 pedaço pequeno
Carne moída	2 colheres (sopa)		
Hambúrguer	1 unidade pequena		
Peixe		**Outros**	
Filé ou posta	1 pedaço médio	Carne-Seca	1 pedaço pequeno
Sardinha fresca	2 unidades pequenas	Salsicha	1 unidade
Porco		Fígado	1 bife pequeno
Lombo ou Pernil	1 pedaço pequeno	Miúdos de galinha	2 colheres (sopa)
		Ovo	1 unidade

Grupo 6 – Feijão cozido: 3 colheres de sopa=60g

Substituir por:

Ervilha cozida	mesma quantidade	Lentilha cozida	metade da quantidade
Grão-de-Bico cozido	metade da quantidade	Soja	metade da quantidade
Oleaginosas (amendoim, amêndoas)	metade da quantidade		

Grupo 7 – Arroz cozido: 1 colher de sopa=30g

Substituir por:

Baroa	1 pedaço pequeno	Mandioca	½ pedaço
Angu	1 colher (sopa) pequeno	Batata-Doce	½ pedaço
Batata Inglesa	1 unidade pequena	Cará	1 pedaço
Empada	1 unidade pequena	Farinha de Mandioca	1 colher (sopa)
Farofa	½ colher pequena (sopa)	Feijão cozido	2 colheres
Inhame	1 pedaço pequeno	Macarrão	1 colher (sopa)
Milho em conserva	1 colher (sopa) pequena	Panqueca	½ unidade
Pão de Trigo	1 fatia pequena pequena	Pastel	1 unidade
Pirão de farinha de mandioca	1 colher (sopa)		

2.4 Alimentos em grupo/pirâmide alimentar

Todo mundo sabe que o segredo de uma vida saudável é ter uma dieta balanceada e fazer exercícios físicos regulares. Cumprir isso tudo pode parecer difícil. Mas conhecer cada grupo alimentar já facilita muito.

Na organização de um programa de nutrição, é essencial a utilização da pirâmide de alimentos, um método criado para facilitar a confecção de uma dieta. Nela, estão presentes os três importantes grupos de alimentos de que o corpo necessita. O primeiro é o dos energéticos, o segundo, o dos construtores e o terceiro, dos reguladores.

A base e o topo da pirâmide são formados pelos alimentos energéticos; no degrau logo acima do da base, ficam os reguladores; e, subindo mais um degrau, encontramos os alimentos construtores.

A Dra. Denise Rodrigues explica: "A diferença entre os energéticos da base e os do topo é que os da base são os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade como arroz, cereais, pão e batata, enquanto que os do topo, constituídos basicamente de gorduras e açúcares, devem ser ingeridos com moderação". Não esqueça que, antes de começar qualquer dieta, é preciso procurar um médico. O importante é manter a forma com saúde.

2.4.1 Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos

A pirâmide alimentar adaptada pode ser utilizada para promover mudanças de hábitos alimentares, visando à saúde global do indivíduo e à prevenção de doenças, respeitando-se os hábitos alimentares e as diferentes realidades regionais e institucionais. A pirâmide alimentar é uma representação gráfica facilitadora para a visualização dos alimentos, assim como a sua escolha nas refeições do dia que devem ser distribuídas em cinco ou seis refeições (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite).

A pirâmide proposta foi dividida em quatro níveis:

- 1º nível: grupo dos cereais, tubérculos, raízes;
- 2º nível: grupo das hortaliças e grupo das frutas;
- 3º nível: grupo do leite e produtos lácteos; grupo das carnes e ovos e grupo das leguminosas;
- 4º nível: grupo dos óleos e gorduras e grupo dos açúcares e doces.

Os alimentos foram distribuídos em oito grupos:

- Pães, cereais, raízes e tubérculos (pães, farinhas, massas, bolos, biscoitos, cereais matinais, arroz, feculentos e tubérculos: cinco porções no mínimo a nove no máximo);

- Hortaliças (todas as verduras e legumes, com exceção das citadas no grupo anterior: quatro porções no mínimo, cinco no máximo);
- Frutas (cítricas e não cítricas: três porções no mínimo, cinco no máximo);
- Carnes (carne bovina e suína, aves, peixes, ovos, miúdos e vísceras: uma porção no mínimo, duas no máximo);
- Leite (leites, queijos e iogurtes: três porções);
- Leguminosas (feijão, soja, ervilha, grão-de-bico, fava, amendoim: uma porção);
- Óleos e gorduras (margarina/manteiga, óleo: uma porção no mínimo, duas no máximo);
- Açúcares e doces (doces, mel e açúcares: uma porção no mínimo, duas no máximo).

ATENÇÃO:

Os oito grupos foram compostos com alimentos semelhantes e foi definido o número de porções diárias para cada grupo. Os alimentos como leite, carnes e leguminosas encontram-se no terceiro nível da pirâmide, por serem todos de origem proteica, devendo ser consumidos na proporção de 10% a 15% do valor energético total (VET), não significando, no entanto, que possam ser substituídos entre si.

A batata e a mandioca foram incluídas com os pães e cereais por constituírem fonte de carboidratos. O leite mereceu atenção especial pelo fato de ser fonte de cálcio, micronutriente importante em todas as fases da vida. Com três porções diárias de leite, conseguem-se, em média, 800mg de cálcio, suficientes para cobrir as necessidades exigidas para adultos e crianças. É preciso, no entanto, aumentar o consumo de alimentos fontes de cálcio para gestantes, nutrizes e adolescentes. Os alimentos como óleos

e gorduras, açúcares e doces devem ter seu consumo moderado, uma vez que já existem de forma natural, de composição ou de adição, em vários alimentos e preparações. As legendas para óleos (gota) e açúcares (cubo) estão distribuídas por todos os níveis da pirâmide.

Visando complementar a orientação nutricional, baseada na pirâmide alimentar, foram definidas algumas recomendações básicas:

- Escolher uma dieta variada com alimentos de todos os grupos da pirâmide.
- Dar preferência aos vegetais como frutas, verduras e legumes.
- Ficar atento ao modo de preparo dos alimentos para garantia de qualidade final, dando prioridade aos alimentos em sua forma natural e a preparações assadas, cozidas em água ou vapor e grelhadas.
- Ler os rótulos dos alimentos industrializados para conhecer o valor nutritivo do alimento que será consumido.
- Medidas radicais não são recomendadas e os hábitos alimentares devem ser gradativamente modificados.

- Utilizar açúcares, doces, sal e alimentos ricos em sódio com moderação.
- Consumir alimentos com baixo teor de gordura. Preferir gorduras insaturadas (óleo vegetal e margarina), leite desnatado e carnes magras.
- Se fizer uso de bebidas alcoólicas fazer com moderação;
- Para programar a dieta e atingir o peso ideal, considerar o estilo de vida e a energia diária necessária.

2.5 A importância da água

Setenta por cento do corpo humano é composto por água. O homem não pode ficar um dia sequer sem bebê-la. Sabemos da importância da hidratação, mas, na maior parte das vezes, deixamos de lado ou esquecemos.

A água lubrifica, hidrata, aquece, transporta nutrientes, elimina toxinas e repõe as energias. É, ela faz tudo isso e sua falta pode provocar consequências terríveis.

A nutricionista Flávia Ramos enumera os itens dessa lista: "A falta de água pode causar queda de cabelo, sono, perda de memória, indisposição, diminuição da circulação, inflamações, infecções, conjuntivite, sinusite, bronquite, dores de cabeça,

pneumonia, falta de ar, problemas de pele, ossos e dentes fracos, perda de força, impotência, sangramentos e etc." A lista é bem grande, por isso tome cuidado. Já pensou que aquela dorzinha de cabeça que você tem todos os dias pode ser só falta de água? Para detectar o problema, veja a cor da sua urina. Quanto mais forte, sinal de que menos água você toma.

O importante é aprender a entender os sinais que o corpo transmite e não se privar de beber água quando tiver sede. Consumir menos sal, praticar atividades físicas e trocar os refrigerantes e infinitos cafezinhos no trabalho e em casa por água, água de coco, chás gelados ou chás diuréticos como o chá verde são importantes mudanças de hábito que certamente vão trazer mais disposição.

A quantidade recomendada é de um copo de 200mL por hora acordado. Devem-se beber pelo menos oito copos de água por dia (o que equivale a aproximadamente dois litros do líquido). O objetivo é deixar o funcionamento do corpo sempre constante, por isso não adianta esquecer e tomar vários copos de uma só vez.

Quem faz dieta deve se conscientizar que água é imprescindível. A água é o melhor líquido para se hidratar já que não engorda, contém sais minerais importantes para o organismo, ajuda a desintoxicar e deixa até a pele mais bonita. Mas quem pratica exercícios, por exemplo, não deve ficar restrito ao consumo de água. Bebidas isotônicas artificiais e naturais (como a água de coco) são necessárias para manter o corpo de esportistas e malhadores em equilíbrio.

Apesar de ser um dos conceitos básicos para se manter a saúde e a vitalidade, beber água ainda é um sacrifício para muitas pessoas. DICA: Se você acha a água insossa - afinal, ela deve ser inodora, incolor e insípida, pode pingar gotas de laranja ou de limão para dar mais sabor à bebida.

Cuide da sua saúde. Beba água.

2.6 A importância das fibras

Elas limpam o sangue e facilitam o trabalho do organismo. Consumidas adequadamente, favorecem o emagrecimento.

A alimentação rica em fibras contribui significativamente para o controle e redução de peso, sendo recomendada para todas as idades, por várias propriedades que oferecem os seguintes benefícios:

Geram saciedade. Fibras solúveis absorvem água e formam um gel, permanecendo mais tempo no estômago. Com isso, a sensação de saciedade é mais duradoura.

Reduzem o colesterol. Diversos estudos indicam que, quando combinadas com uma dieta pobre em gorduras, as fibras ajudam a reduzir a taxa de LDL (o colesterol de baixa densidade, prejudicial ao organismo). No trato intestinal, as fibras absorvem as moléculas de gordura e produzem compostos que normalizam a síntese de colesterol pelo fígado.

Controlam **a glicose.** Fibras promovem a liberação mais lenta e constante de glicose, ajudando a regular os níveis de açúcar no sangue. Esse efeito é particularmente benéfico para os diabéticos e para prevenir essa doença.

Facilitam **a digestão.** Refeições ricas em fibras exigem melhor mastigação, o que torna a digestão mais fácil. Por outro lado, o processo digestivo como um todo fica mais lento e, por isso, os nutrientes são mais bem aproveitados.

Fazem **o intestino funcionar melhor**. Fibras aceleram a passagem do bolo fecal pelo intestino, evitando prisão de ventre e outras doenças. Essa aceleração também previne câncer. Em alguns casos, as fibras destroem as bactérias nocivas que ficam alojadas no intestino grosso. Para combater a prisão de ventre, é aconselhável, além da ingestão de fibras, a ingestão de água e fazer exercícios físicos para favorecer as contrações naturais do intestino.

Combatem o **mau hálito.** Fibras de certos alimentos ajudam a limpar a cavidade bucal, impedindo a formação de uma crosta sobre a língua, chamada de saburro, principal responsável pelo mau hálito.

As fibras alimentares são especiais: apesar de serem classificadas como nutrientes, não são absorvidas pelo organismo. Contudo, ao passarem pelo corpo, desempenham uma série de funções importantes, entre elas a de auxiliar a assimilação de outros nutrientes e facilitar o funcionamento do intestino, agindo como poderosas "vassouras", estimulando o movimento peristáltico (intestinal).

O primeiro sinal de alerta emitido pelo corpo quando a quantidade de fibras ingerida diariamente é insuficiente é a prisão de ventre. Pouco volume de fezes, secura do bolo fecal e evacuação difícil são sintomas mais comuns.

O consumo de alimentos integrais de boa qualidade proporciona, em pequenos volumes, grande quantidade de fibras.

Nas dietas de emagrecimento, o consumo de alimentos que possuem fibras dá-nos a sensação de plenitude gástrica. Os farelos, os alimentos integrais (pão integral, biscoito integral, arroz integral, soja em grãos), cereais (trigo, milho, aveia, arroz), oleaginosas (noz, amêndoa, castanha-do-pará), hortaliças, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha), sementes, frutas (com casca, o bagaço de frutas cítricas, polpa de maçã, laranja, banana), são alimentos que têm fibras. Ao consumi-los antes dos alimentos ricos em carboidratos, comeremos menos destes últimos, que são mais calóricos.

Apresentamos abaixo alguns exemplos de alimentos fibrosos e sua quantidade de fibra:

Banana – 2,4g de fibra	Brócolis (1/2 xícara) – 2,2g de fibra	Lentilha (1/2 xícara) – 3,7g de fibra
Pera (com casca) – 3,1g de fibra	**Alface (1 xícara) – 0,8g de fibra**	Ervilha (1/2 xícara) – 4,7g de fibra
Maça (com casca) – 3,5g de fibra	Berinjela (1 xícara) – 4g de fibra	Feijão (1/2 xícara) – 7,3g de fibra
Kiwi (1 unidade) – 2g de fibra	Cenoura (1/2 xícara) – 2,3g de fibra	
Arroz integral (2 colheres de sopa) – 1g de fibra	Tomate (1 unidade) – 1,5g de fibra	

A nutricionista Helena Bernardo explica o poder das fibras: "elas ficam mais tempo no estômago, o que tira aquela vontade compulsiva de atacar a geladeira; funcionam como uma esponja, que absorve gorduras e açúcares; aceleram o metabolismo, fazendo aumentar o consumo de energia (daí o emagrecimento) e melhoram o funcionamento do intestino, o que contribui para eliminar as toxinas do organismo e a encolher a barriguinha saliente. Sem falar que a pele, livre de impurezas, fica bem mais viçosa e bonita".

Na dieta das fibras, o importante é ingerir a quantidade diária recomendada de fibras, entre 25 e 35 gramas.Mais do que isso pode dificultar a absorção de cálcio, ferro, zinco e vitamina. Outro risco é o de alterar o funcionamento do intestino, com a ocorrência de gases, diarreia ou prisão de ventre. Se você não está habituado aos alimentos fibrosos, o consumo deve ser gradual pelo menos no primeiro mês.

O café da manhã merece atenção especial. "Caprichar nas fibras logo cedo e fazer um lanchinho antes do almoço não deixa você com muita fome na hora do almoço", garante Helena Bernar-

do. "Procure também começar as refeições principais pela salada para se sentir saciada.

Beber oito copos de água por dia é essencial. Sem hidratação, aumenta o risco de prisão de ventre quando há ingestão de fibras. Uma hora antes e uma hora depois das refeições principais, porém, não beba água. Ela dilui o suco gástrico, dilata o estômago e você vai sentir necessidade de preencher o espaço com mais comida. Se, ao contrário, você ingerir o líquido imediatamente antes da refeição, vai ter menos fome.

2.7 As calorias

Caloria é a energia que os alimentos fornecem ao nosso corpo e que faz com que ele funcione. Portanto, consumir calorias é essencial para a vida. Não se esqueça disso.

Somente nutrientes como vitaminas, minerais e fibras e a água não contêm calorias. Cada grama de proteína e de carboidrato possui 4 calorias. Cada grama de álcool tem 7 calorias e de gordura tem 9 calorias. Então, todo alimento tem calorias.

Não basta apenas comer menos calorias para emagrecer. É preciso gastar mais calorias do que se consome. Nada melhor que exercício físico para manter a forma e cuidar da saúde.

Quem faz dieta não deve se preocupar apenas com a quantidade de calorias que consome. De que adianta ser magro, mas estar carente de diversos nutrientes essenciais? Não é bom comer um chocolate, que tem muitas calorias e gorduras, e depois ficar sem comer. O ideal é apostar em uma dieta balanceada que inclua tudo o que é preciso para que seu corpo funcione perfeitamente.

2.8 Colesterol

As gorduras do sangue – os lipídios – são compostos principalmente pelo Colesterol, o LDL Colesterol (chamado de mau colesterol) que pode ser responsável pela formação de depósitos arterioscleróticos nos vasos sanguíneos, o HDL Colesterol (chamado de bom colesterol) que pode retardar esse processo e os Triglicerídios.

2.9 Gordura trans

As gorduras trans, também chamadas de gordura hidrogenada, são um tipo específico de gordura formada por um processo de hidrogenação natural ou industrial. Estão presentes, principalmente, nos alimentos industrializados (sorvetes, batatas fritas, salgadinhos de pacote, bolos, biscoitos recheados, pastéis), bem como nas gorduras hidrogenadas e margarinas e nos alimentos preparados com estes ingredientes. Também é possível encontrar gordura trans em, por exemplo, chocolates diet (que não contêm açúcar, mas são feitos com muita gordura) e nos biscoitos "água e sal", muito consumidos em dietas de redução de peso. Elas servem para aumentar a vida de prateleira de alguns alimentos, bem como melhorar a consistência de alguns produtos.

O consumo excessivo deste tipo de gordura pode causar: aumento do colesterol total e ainda do colesterol ruim – LDL-colesterol; redução dos níveis de colesterol bom – HDL-colesterol. O consumo máximo diário de gordura trans recomendado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) é de 2g ou 1% do total calórico diário.

É preciso tomar cuidado com os alimentos que não são obrigados a trazer nos rótulos a quantidade de gordura trans como: folhados, massas, bolos, tortas, doces e outros produtos preparados de forma artesanal em padarias e lanchonetes. Eles são preparados com gordura hidrogenada vegetal, ou seja, com gordura trans, e excedem e muito o limite diário aconselhado de consumo deste tipo de gordura. Muitas marcas, para não perderem espaço na mesa do consumidor, acharam meios de fabricar seus produtos sem a adição de gordura trans e sem perder a qualidade e o sabor. Então, nada de preguiça: procure pelo rótulo e leve para casa os produtos livres desta gordura.

2.10 Diferença entre margarina e manteiga

A composição de ambas é basicamente a mesma, lipídios. A grande diferença entre elas está no tipo de gordura. A manteiga é um produto derivado do leite que possui gordura animal, com predominância de gorduras saturadas e colesterol, aquelas que, em excesso, podem causar entupimento das artérias e problemas como arteriosclerose, enfarto, etc. Já as margarinas são produzidas a partir de óleos vegetais, isentos de colesterol, como todo produto vegetal, com predominância de gorduras insaturadas que são mais facilmente metabolizadas pelo organismo humano.

Devido a origem de sua gordura, é que surgiu a tese de que a margarina seria a melhor escolha. Entretanto, é preciso prestar atenção, pois os óleos vegetais, para ficarem consistentes à temperatura ambiente, passam por um processo de hidrogenação, modificando a estrutura da gordura que passa a ser denominada gordura trans, as quais são moléculas que agem da mesma maneira que a saturada e, consequentemente, prejudicam a saúde das artérias. Por isso fique atento na hora de escolher. Aqui vai uma dica: quanto mais macia for a margarina, menos gordura trans ela carrega.

2.11 Gordura no rótulo

A gordura trans é uma séria inimiga da saúde. Por conta desta descoberta, que condena o consumo dos mais diversos alimentos, é que, desde o dia 1° de agosto de 2006, tornou-se obrigatório o detalhamento das informações nutricionais nos rótulos dos produtos industrializados, de acordo com as resoluções nº 359 e 360 de 2003 da Anvisa.

Neste detalhamento, é preciso que seja especificada a quantidade de gordura trans, gorduras totais e gorduras saturadas, além do número de calorias e a quantidade de proteínas, fibras

alimentares e sódio. Estas informações são essenciais, principalmente para pessoas diabéticas ou com restrição de consumo de sal e gordura, mas também são muito importantes para quem não apresenta nenhum problema de saúde. Afinal, sabendo a quantidade máxima de sódio que se deve ingerir em um dia, é possível controlar o consumo por meio dos rótulos.

2.12 Fome ou Desejo?

A fome é definida como "o nome que se dá à sensação fisiológica que o corpo percebe quando necessita de alimento para manter suas atividades inerentes à vida. Em casos crônicos, pode levar a um mau desenvolvimento e funcionamento do organismo". No entanto, nem sempre a sensação que temos quando queremos comer um alimento específico é fome, pode ser simplesmente vontade de comer.

Uma das explicações que os nutricionistas dão para o aumento da obesidade nas últimas décadas é o maior número de produtos ofertados pela mídia, com o crescimento da indústria, que trouxe variedade de alimentos nada saudáveis aliados a estratégias poderosas de propaganda. Isso porque a vontade de comer é atiçada por estes elementos, fazendo com que o consumo aumente e, consequentemente, o peso dos consumidores.

"O corpo entra em sofrimento quando sentimos fome, pois significa que ele está pedindo mais alimento para suprir suas necessidades", afirma a nutricionista Luana Stoduto. "Quando deixamos a fome chegar, com certeza, iremos comer muito mais do que necessitamos e também alimentos que forneçam mais calorias". Sendo assim, a melhor maneira de evitar que a vontade prevaleça sobre a fome real é comer no mínimo de três em três horas e no máximo de quatro em quatro horas. "Evitando ficar muito tempo sem fazer uma refeição para não sentir o desconforto que

a fome causa, você evita que o corpo utilize as reservas do seu organismo", lembra Luana.

É claro que é normal se render à vontade de comer, mas não dá para confundir este desejo com a fome. Quem nunca se pegou correndo atrás de um determinado alimento, como, por exemplo, o sanduíche de determinada lanchonete? "Muitas vezes, esta 'fome' pode ser gula, vontade de comer algo específico. Por exemplo, a vontade de comer um sorvete de manga. Se fosse fome, qualquer outro sorvete lhe contentaria", esclarece a nutricionista.

O corpo tem algumas necessidades que não podem ser consideradas gula, como a necessidade de comer algo doce após as refeições principais. "A sobremesa é fundamental para o desfecho de uma boa refeição, até porque ela é fonte de glicose, que, no nosso corpo, se transforma em energia, ajudando no processo de digestão", explica Luana. Claro que não é por isso que as sobremesas calóricas estão liberadas. "É importante não exagerar, para não ganhar aqueles quilinhos indesejáveis. Uma dica é alternar frutas e doces nas sobremesas".

Então, se a vontade de comer aquele chocolate no meio da tarde for muito grande, opte por um tablete pequeno, apenas para evitar que essa vontade se torne um comportamento compulsivo mais tarde.

Mas, se você tem sentido sintomas indesejáveis como dor de cabeça, mal-estar, enjoo e tontura, saiba que estas reações merecem atenção, não são nada normais. "Um corpo saudável não tem esses desconfortos e significa que algo não está bem. É preciso procurar um especialista para identificar e resolver logo o problema", lembra a nutricionista.

2.13 Dieta até o fim = Reeducação alimentar

Só de pensar em começar uma dieta já te deixa nervoso? No dia anterior, você enfia o pé na jaca para compensar o tempo que vai ficar sem comer? E, quando começa, não para de se pesar e contar calorias? Se respondeu três vezes "sim", está fazendo tudo errado.

Fazer dieta é só o começo de uma reeducação alimentar. A chave para uma vida saudável é se alimentar com inteligência. Isso significa não exagerar e saber escolher os alimentos. Começar uma dieta é iniciar uma etapa de restri-

ções. É difícil, mas coloque na sua cabeça que você vai conseguir e que, depois, você vai se lembrar de tudo o que passou para chegar àquele peso e vai pensar duas vezes antes de atacar aquela barra de chocolates.

Estabelecer uma meta final é importante. Mas é essencial que se comemore os gramas perdidos no meio da dieta. Claro que o prêmio não deve ser comestível. Tire um dia de folga na praia, por exemplo, ou saia com os amigos.

Se a vontade de comer aquele docinho é incontrolável, coma um pouquinho. A ansiedade é a maior inimiga da dieta. Coma um pedacinho, devagar e sacie a vontade. Depois, pare. Não fique com peso na consciência. Você se fez bem. Se não comesse, a vontade provavelmente ia aumentar e você ia comer o doce todo de uma vez.

Tenha paciência. Os resultados não vão aparecer da noite para o dia. Para se distrair, saia bastante, faça exercício físico, trabalhe. Não deixe que o estresse tome conta de você. A dieta pode ir por água abaixo.

Controle o peso apenas uma vez por semana. Variações diárias, por vezes, não querem dizer nada. A balança não manda na sua vida. Emagreça com saúde.

3 REFERÊNCIAS

BRANDÃO, C. Melhor é motivar novos hábitos. **Jornal Vida Integral**. Disponível em: http://www.vidaintegral.com.br/index.php Acesso em: 26 de novembro de 2005.

HALPERN, A. **Pontos para o gordo!** Sexta edição. Rio de Janeiro: Editora Record, 2000.

LINDOTE, I. Gordura no rótulo. **Jornal Vida Integral.** Disponível em: http://www.vidaintegral.com.br/index.php Acesso em: 17 de junho de 2006.

_____. Fome ou vontade de comer? **Jornal Vida Integral**. Disponível em: http://www.vidaintegral.com.br/index.php Acesso em: 26 de maio de 2006.

LOPES, A.B. Fibras, uma vassoura. **Jornal Vida Integral**. Disponível em: http://www.vidaintegral.com.br/index.php Acesso em: 6 de janeiro de 2006.

MAHAN, L.K.; ARLIN, M.T. **Krause: alimentos nutrição e dietoterapia**. 10ed. São Paulo, 2000, 469-499p.

PEREIRA, J.M.; HELENE, L.M.F. Reeducação Alimentar e um grupo de pessoas com sobrepeso e obesidade: relato de experiência. **Revista Espaço para a Saúde**, Londrina, v. 7, n. 2, p. 32-38, jun.2006. Disponível em: www.ccs.uel.br/espacoparasaude. Acesso em: 05 de janeiro de 2007.

PEREIRA, M.E.P.; CARDOSO, I.S. Saúde é conquista de educação alimentar. **Jornal Vida Integral**. Disponível em: http://www.vidaintegral.com.br/index.php Acesso em: 05 de janeiro de 2006.

PHILIPPI, S.T. **A dieta do bom humor**. São Paulo, 2006, 131p.

_____.; LATERRZA, A.R.; CRUZ, A.T.R.; RIBEIRO, L.C. Pirâmide Alimentar Adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 65-80, jan./abr., 1999.

STURMER, J.S. **Reeducação Alimentar:** qualidade de vida, emagrecimento e manutenção da saúde. Rio de Janeiro, 2002, 183p.

XEREZ, T. Água: a solução para todos os males. **Jornal Vida Integral.** Disponível em: http://www.vidaintegral.com.br/index.php Acesso em: 09 de março de 2006.

_____. O que são calorias. **Jornal Vida Integral**. Disponível em: http://www.vidaintegral.com.br/index.php Acesso em: 26 de maio de 2006.