



CARTILHA

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Nutrição e qualidade de vida

**Unimed**   
Amparo

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Em muitos momentos da vida, acreditamos que alimentar-se de forma saudável requer muito gasto financeiro, alimentação mirabolante e restrição. A verdade é que o maior empenho é de tempo e dedicação. Os resultados nem sempre acontecem no momento em que desejamos, devemos entender nosso corpo, manter uma ROTINA para que os resultados cheguem, e principalmente, permaneçam! Desta forma, o profissional nutricionista é peça fundamental nesse processo para auxiliá-los nesta conquista! O saber comer, o que escolher, como comprar, como preparar, dentre tantos outros desafios.

Pensando nisso, confira alguns passos a serem seguidos:

## Alimente-se com todos os grupos alimentares em todas as refeições



### REGULADORES

Frutas, verduras e legumes



### PROTEÍNAS

feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, vagem, carnes com pouca gordura (músculo, peito de frango, peixes), ovos, leite e derivados.



### CARBOIDRATOS

arroz integral, macarrão integral, milho, inhame, cará, batata, mandioca, abóbora, mandioquinha e as frutas. Prefira as frutas cítricas após as refeições principais: laranja, mamão, abacaxi, acerola, ponkan, limão (tempero de saladas) para auxiliar a absorção do ferro na alimentação.



### GORDURAS

oleaginosas (amendoim, pistache, amêndoas, nozes, avelã), azeite, óleos (milho, girassol), coco e abacate.



## Hidrate-se

Um corpo bem nutrido, é um corpo bem hidratado! A hidratação adequada previne distúrbios termo regulatórios, dores de cabeça, constipação intestinal, infecções urinárias, e claro, a desidratação. Ingira no mínimo 30 ml por kg de peso ao dia.

Mas como atingir?

Lembre-se: a mudança de hábito leva tempo. Exemplo: se você já ingere 1 litro de água por dia, mas o ideal seja 2 litros, comece a ingerir pelo menos 1,2 litros nesta semana. Na próxima semana, seu organismo já estará mais habituado. Aumente para 1,5 litros, até atingir sua recomendação.

Prepare água aromatizada, mas atenção, não é suco! Para cada litro de água, amasse ou pique 1 morango, ou 1 pedaço pequeno de abacaxi, ou folhas de hortelã e assim por diante.

## Tenha um sono de qualidade

Tenha uma boa noite de sono (variação entre 6 a 8 horas). Isso auxilia no controle hormonal e, conseqüentemente, no ganho ou perda de peso, e principalmente, garante o descanso para enfrentarmos o dia seguinte com muita disposição e concentração.

## Faça atividade física

O corpo ativo evita doenças crônicas, o ganho de peso e o estresse. A atividade física pode ser feita em casa, ao ar livre, em academias (evite academias no momento). Use a internet a seu favor! Acompanhe aulas online de dança, exercícios, luta, entre outros.

Mas, lembre-se, consulte um médico antes de iniciar uma atividade física e tenha a orientação de um educador físico.



# ORIENTAÇÕES GERAIS

Quando estiver trabalhando em casa evite deixar os alimentos por perto, na sua mesa ou local que você escolheu para trabalhar. Isso pode fazer com que você coma por impulso, só por estar ali, não por fome fisiológica. Faça suas refeições sem estar trabalhando ao mesmo tempo. Coma enquanto estiver comendo, trabalhe enquanto estiver trabalhando!

Reconheça seus sentimentos, note que eles podem estar te levando a um comer emocional:

- Rejeite a mentalidade de dieta
- Honre a sua fome
- Faça as pazes com a comida
- Sinta a saciedade
- Descubra o fator satisfação
- Lide com as emoções sem usar a comida
- Respeite o seu corpo
- Honre a saúde – pratique nutrição gentil
- Aproveite para fazer experiências na cozinha, teste receitas que você não faz por falta de tempo.

Deixe os alimentos pré-prontos para quando for cozinhar. Se a cada refeição você for fazer tudo do zero: decidir o cardápio, picar, fritar, ferver, lavar, limpar, etc, pode se tornar cansativo, tomar muito tempo e fazer com que você se sinta desgastada/o e pouco produtiva/o, além disso, pode fazer com que você seja muito mais tentada/o a pedir comida por aplicativo o tempo todo. Crie e teste estratégias diferentes para lidar com emoções além da comida.

Quando você se reconhecer ansiosa/o, por exemplo, experimente fazer uma pausa, respirar, meditar, orar, sair do celular, tomar banho, entre outros. Se pergunte: o que eu preciso nesse momento?

Não se chicoteie porque comeu a mais. Se o seu padrão é usar a comida quando está estressada/o, cansada/o, ansiosa/o, isso provavelmente aconteça no momento da alimentação. Esteja inteiro, pense e reflita antes do ato. O principal é voltar à rotina, comer com prazer e respeitar os limites do seu corpo!

**Atenção plena** *Comer com atenção plena é uma experiência que engaja todos as partes do nosso ser – corpo, mente e coração” (BAYS, 2009).*

Conteúdo desenvolvido por Marina Abib Stefano CRN3- 45747  
Nutricionista Mestre em Ciências – Gastroenterologia UNICAMP

**Para mais informações  
favor entrar em contato  
através dos telefones:**

(19) 3808-1250  
(19) 9 9321-9574  
(19) 9 9429-8736

(19) 9 9197-0631  
(19) 9 9198-3706

