

ORIENTAÇÕES GERAIS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação com qualidade é essencial para uma vida saudável e equilibrada.

- **Consuma alimentos de diferentes grupos alimentares**, tais como frutas, vegetais, cereais integrais, proteínas magras, laticínios com baixo teor de gordura, etc. Isso garantirá que você obtenha todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do seu corpo.
- **Evite alimentos processados e com alto teor de açúcar e gordura**. Alimentos processados, como fast food, doces, salgadinhos e refrigerantes, geralmente são ricos em açúcar, gordura saturada e sódio, e pobres em nutrientes. Não consuma ou consuma o mínimo possível desses alimentos.
- **Aumente a ingestão de frutas e vegetais**. As Frutas e vegetais são ricos em vitaminas, minerais e fibras, e são essenciais para uma alimentação saudável.
- **Escolha fontes de proteína magra**. As proteínas são essenciais para o crescimento e reparação do tecido muscular.
- **Consuma gorduras saudáveis**. Gorduras saudáveis, como as encontradas em peixes gordurosos, abacate, nozes, sementes e azeite de oliva, são essenciais para uma boa saúde. Evite gorduras trans e saturadas encontradas em alimentos processados e carnes gordurosas.
- **Reduza o consumo de sal**. O excesso de sal pode levar a problemas de saúde, como pressão arterial alta. Procure limitar o consumo de sal e use temperos naturais para dar sabor aos alimentos.
- **Beba bastante água**. A água é essencial para o bom funcionamento do corpo e ajuda a manter a hidratação. Tente beber pelo menos 2 litros de água por dia. Calcule a quantidade ideal de água utilizando a seguinte fórmula: 40ml a 50 ml / kg de peso corporal.
- **Modere o consumo de álcool**. O consumo excessivo de álcool pode levar a problemas de saúde a longo prazo. Procure limitar o consumo de álcool e beber com moderação.

BALANÇA CALÓRICA

Balança calórica é um método utilizado para controlar a ingestão de calorias e garantir que você esteja consumindo a quantidade certa de calorias e alcance seus objetivos.

É necessário saber o número de calorias que você precisa consumir diariamente. A maneira mais adequada de obter essa informação é consultar um profissional de saúde qualificado, como um médico ou nutricionista, que utilizará um método adequado e realizar uma avaliação completa da sua composição corporal.

Com a quantidade de calorias a consumir diariamente definida, o próximo passo é monitorar a quantidade de calorias que você consome. Isso pode ser feito através da leitura dos rótulos dos alimentos ou utilizando aplicativos de contagem de calorias. É importante também pesar os alimentos antes de consumi-los para obter uma medida precisa.

Ao final do dia, é importante comparar o número de calorias que você consumiu com o número de calorias que você precisava consumir. Se você consumiu mais calorias do que o recomendado, precisará reduzir a ingestão de calorias no dia seguinte. Se você consumiu menos calorias do que o recomendado, poderá aumentar a ingestão de calorias gradualmente para atingir suas metas. Lembre-se que a balança calórica é apenas uma ferramenta para ajudá-lo a monitorar sua ingestão de calorias e que uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para alcançar seus objetivos.

INGESTÃO DE CARBOIDRATOS

Os carboidratos são uma importante fonte de energia para o corpo e devem fazer parte de uma alimentação equilibrada.

- **Consuma carboidratos complexos.** Os carboidratos complexos são aqueles que são digeridos mais lentamente e liberam energia gradualmente, mantendo os níveis de açúcar no sangue estáveis. Eles incluem alimentos como grãos integrais, arroz integral, pão integral, massas integrais, batata-doce, feijão, lentilha e grão de bico.
- **Limite a ingestão de carboidratos simples.** Os carboidratos simples são aqueles que são digeridos rapidamente e podem levar a picos de açúcar no sangue. Eles incluem alimentos como açúcar refinado, doces, refrigerantes, bolos, biscoitos e outros produtos processados. Esses alimentos devem ser consumidos evitados.
- **Consuma carboidratos de acordo com suas necessidades energéticas.** A quantidade de carboidratos que você precisa consumir depende de vários fatores, como idade, sexo, peso, altura, nível de atividade física e objetivos individuais. Geralmente, recomenda-se que os carboidratos forneçam de 45 a 65% das calorias diárias totais.
- **Considere a qualidade dos carboidratos.** Além de escolher carboidratos complexos em vez de simples, é importante escolher alimentos que sejam ricos em nutrientes e com pouca ou nenhuma adição de açúcar. Frutas, legumes e grãos integrais são boas opções.
- **Consuma carboidratos após exercícios intensos.** Os carboidratos são uma importante fonte de energia para os exercícios físicos, especialmente os de alta intensidade. Consumir carboidratos após o exercício pode ajudar a repor os estoques de glicogênio muscular e promover a recuperação.

INGESTÃO DE PROTEÍNAS

As proteínas são essenciais para o crescimento e reparação do tecido muscular, além de desempenhar outras funções importantes no corpo.

- **Consuma fontes de proteína magra.** Escolha fontes de proteína magra, como carnes magras, peixes, aves, ovos, legumes, nozes e sementes. Essas fontes de proteína contêm menos gordura saturada e colesterol do que fontes de proteína ricas em gordura, como carnes gordurosas e laticínios integrais.
- **Distribua a ingestão de proteína ao longo do dia.** É importante distribuir a ingestão de proteína ao longo do dia, em vez de consumir grandes quantidades em uma única refeição. Tente consumir uma fonte de proteína em todas as refeições e lanches.
- **Calcule a quantidade necessária de proteína.** A quantidade necessária de proteína varia de acordo com o peso, idade, sexo e nível de atividade física. Uma orientação geral é consumir cerca de 1,2 a 2 gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia. Consulte um nutricionista ou profissional de saúde para obter uma orientação mais precisa para suas necessidades individuais.
- **Atenção à qualidade da proteína.** Além da quantidade, a qualidade da proteína é importante. Proteínas completas contêm todos os aminoácidos essenciais e podem ser encontradas em fontes animais, como carnes, peixes, ovos e laticínios. As proteínas incompletas são encontradas em fontes vegetais, como feijões, lentilhas e grãos integrais, e podem ser combinadas para formar proteínas completas.
- **Consuma proteína após o exercício físico.** Consumir proteína após o exercício físico ajuda a reparar e construir o tecido muscular. Tente consumir uma fonte de proteína dentro de 30 minutos a uma hora após o exercício.

PREPARAÇÃO E COZIMENTO DE ALIMENTOS

Existem várias maneiras saudáveis de cozinhar e preparar alimentos.

- **Grelhar** é uma ótima opção para cozinhar carne, frango, peixe e vegetais. Você pode usar uma grelha elétrica ou a gás, ou uma grelha de carvão. É uma boa maneira de adicionar sabor aos alimentos sem adicionar calorias extras.
- **Assar** também é uma maneira saudável de cozinhar frango, peixe, legumes e batatas. É uma maneira de preservar os nutrientes nos alimentos, enquanto adiciona sabor e textura.
- **Cozinhar a vapor** pode ser utilizado para cozinhar legumes, peixes e frango sem adicionar gordura. Você pode usar um aparelho de cozimento a vapor ou uma panela com um cesto de vapor.
- **Refogar** é uma maneira de cozinhar carne, frango, peixe e vegetais. Você pode usar óleos saudáveis e adicionar temperos e ervas para adicionar sabor.
- **Cozinhar em panela de pressão** é uma opção saudável e rápida para cozinhar legumes, carne, frango e peixe. A pressão ajuda a cozinhar os alimentos rapidamente.

Em resumo, há muitas opções saudáveis para cozinhar e preparar alimentos, como grelhar, assar, cozinhar a vapor, refogar e cozinhar em panela de pressão. É importante escolher um método de cozimento saudável que ajude a preservar os nutrientes dos alimentos, enquanto adiciona sabor e textura.

DISTRIBUIÇÃO E FREQUENCIA DE SUA ALIMENTAÇÃO

A frequência e a distribuição das refeições podem variar de acordo com as necessidades individuais de cada pessoa e seu estilo de vida.

- **Café da manhã:** O café da manhã é uma refeição importante para fornecer energia para o dia. Inclua alimentos ricos em carboidratos complexos, proteínas e gorduras saudáveis, como ovos, iogurte, frutas, cereais integrais e pão integral.
- **Lanches da manhã e tarde:** Faça lanches entre as refeições principais para manter a energia ao longo do dia. Escolha lanches saudáveis, como frutas, nozes, iogurte ou barras de cereais.
- **Almoço:** Inclua alimentos ricos em proteínas, carboidratos complexos e gorduras saudáveis, como frango grelhado, arroz integral, vegetais e abacate.
- **Jantar:** A última refeição do dia deve ser mais leve. Inclua proteínas magras, como peixe ou frango grelhado, e vegetais.

Além da distribuição das refeições ao longo do dia, é importante falar sobre a frequência da alimentação. O ideal é que se faça de 4 a 6 refeições por dia, evitando passar longos períodos sem se alimentar. Ficar muitas horas sem comer pode levar a picos de fome e a ingestão excessiva de alimentos na próxima refeição.

Além das refeições principais, é importante incluir lanches saudáveis entre as refeições, para manter o metabolismo acelerado e a energia ao longo do dia.