

Alimentação Saudável

- Informar aos EE que na próxima semana será fornecida uma **grelha** aos seus educandos para estes realizarem um **registo diário de todos os seus alimentos ingeridos**;
- Pretende-se saber quantas calorias eles ingeriram ao longo do dia (durante uma semana) e no final fazer uma comparação com o número de calorias diárias que deveriam ingerir mediante a sua idade, altura e peso;
- Através da **calculadora de energia**, é possível saber a quantidade de calorias para o seu organismo;
- Se os EE estiverem interessados a **dieta** poderá ser o primeiro passo a realizar e consiste em prover o corpo de todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo. Diminuindo a quantidade de carboidratos e gorduras. Presentes em alimentos como: açúcar e seus derivados (doces, entre outros.) gorduras animais, massas e farinhas a base de trigo, milho entre outros;
- Apresentar uma **sugestão do horário para as alimentações** para os meninos seguirem:

Horários para se alimentar	
Café da manhã	até às 7:30hs
Lanche antes do almoço	até às 10:30hs
Almoço	até às 13:00hs
Lanche antes do Jantar	até às 17:00hs
Jantar	até às 20:00hs
Lanche noturno	até às 21:00hs

- Apresentar uma **sugestão de alimentação saudável**, como por exemplo:

Leite e derivados ricos em cálcio (leites, iogurte, queijos, requeijão)

Os alimentos deste grupo são ricos em proteínas, indispensáveis para a formação e reparação do nosso organismo. Pela sua riqueza em gordura devem preferir-se as variedades magras num tratamento para emagrecer. Substituir o leite gordo/meio gordo pelo leite magro; chá, café ou leite desnatado. Usar adoçante.

Carnes e derivados, pescado (peixes, marisco) e ovos

São alimentos ricos em proteínas e também vitaminas do complexo B e sais minerais (ferro, fósforo e iodo). A quantidade de gordura varia com o tipo de alimento. Recomenda-se retirar as peles das aves e a gordura aparente das carnes antes de cozinhar, diminuindo, deste modo, a ingestão calórica.

Óleos e gorduras alimentares (óleos, azeite, manteiga, margarinas, banha e natas)

São o grupo mais pequeno da Pirâmide dos alimentos, portanto devem entrar muito modestamente na nossa alimentação. São grandes fornecedores de energia e vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K). Pela sua carga calórica são para consumir de uma forma reduzida e selecionada num tratamento para emagrecer. Substituir as manteigas por queijo fresco ou usar margarina light.

Cereais e derivados (trigo, milho, arroz, farinha, massas, pão), leguminosas secas (feijão, grão, fava, lentilhas) e tubérculos (batata)

Estes alimentos são bons fornecedores de hidratos de carbono, vitaminas do complexo B, sais minerais e fibras. A maior parte da energia diária deve vir deste tipo de alimentos. Pela sua riqueza em fibras e por serem praticamente nulos em gordura, estão indicados no tratamento para emagrecer. Se quiser comer pão, retirar o miolo.

Produtos hortícolas (nabiças, couves, grelos, espinafres, feijão-verde, ervilhas e favas frescas, cenoura, tomate, cebola) e fruta (maçã, pêra e cereja)

São alimentos riquíssimos em vitaminas e minerais e devem ser consumidos em abundância. São, com algumas exceções (azeitonas, abacate, amendoim, noz, pinhão, pistácio, avelã, amêndoa), pobres de gordura e ricos em fibras, o que os torna altamente vantajosos no tratamento para emagrecer.

Frutas a vontade: Laranja, Lima, Tangerina, Mamão, Melancia, Maçã, Uva, Abacaxi, Melão, Morango, Caqui, maracujá, Pêra, Pêssego, Manga, Banana Prata.

Doces - Estes alimentos não fazem parte da Pirâmide dos alimentos e, se entram na rotina do nosso dia-a-dia, contribuem para aumentar muito o valor calórico da refeição. Como agravante, são muitas vezes constituídos também por gordura, o que os torna ainda mais calóricos. Por estas razões estão desaconselhados.

Bebidas:

Água - deve ser ingerida em quantidades superiores a 1 l diárias, de modo a que o nosso organismo se mantenha em equilíbrio. Pode ser consumida às refeições;

Refrigerantes e sumos - as quantidades de açúcar e calorias elevadas são desaconselhadas no tratamento para emagrecer;

Refeições pré-preparadas e outros alimentos processados - Deve-se rejeitar as refeições cujo rótulo contenha, como primeiros ingredientes, gorduras, óleos, margarinas ou manteiga. Significa que estas refeições são muito ricas nesses elementos e, consequentemente, bastante calóricas.

Lanche entre as refeições

Uma fruta ou um iogurte simples de aroma;

Almoço e Jantar

- **Salada Crua:** quantidade livre (bastante ingredientes temperados com limão e azeite)

- **Cozidos:** quantidade livre

Alface, pepino, agrião, Cebola, Pimentão, Cebolinha, Tomate, Repolho, Cogumelo, Couve flor, Rabanete, Brócolos, Espinafre, Beringela, Aipo, Cenoura, Quiabo, Ervilha, nabo, palmito, Abobrinha, Chuchu, Abobora, Vagem, Beterraba.

- **Temperos:** quantidade Livre

- Cebola, Alho, Cominho, Louro, Viagre, Limão, Picles, Mostarda, etc.

- **Arroz, Feijão:** reduzir quantidade

- **Carne de gado, frango e Peixe** (sem gordura e sem pele).

- Preferência assada na grelha - prepara com tempero, com limão, cebola, alho - deixar de 2 a 3 horas no tempero.

- Pizza, lasanha, macarronada.

- 2 vezes por mês, intercalado, sendo o recheio de acordo com a dieta.

ALIMENTOS PROIBIDOS (TER ESPECIAL ATENÇÃO A ESTES ALIMENTOS)

- Mel, Garapa, Rapadura - Doce nenhum (sobremesa só frutas);
- Refrigerantes (risco de vida, para pessoas com Diabetes) - Substituir por sumos de frutas naturais (com adoçante);
- Sorvetes, picolé, chocolate e balas.
- Bolo, torta, Milho; Pão de queijo, roscas, Biscoito, salgadinho, pipoca;
- Batatinha, batata doce, mandioca - e seus derivados
- Carne de porco, Banha de porco, feijoada, torresmo, bacon, todos os tipos de sanduíches, Cupim bovino, pastel, empada, coxinha, amendoim, castanhas.

Recomendações

- Não ingerir líquidos refrigerantes durante as refeições
- Reduzir a quantidade de sal
- Beber bastante água - mínimo 1 litro/dia
- Após as refeições, não repousar.
- **Praticar atividade física**, pelo menos uma caminhada de 1 hora de duração, em ritmo constante.

- Apresentar uma **sugestão de 3 planos alimentares**, como por exemplo:

Cada plano apresenta 3 opções de diferentes conteúdos calóricos e que podem ser usados num tratamento para emagrecer. Deve-se começar o dia com uma delas e segui-la até ao fim do mesmo. Depois pode-se ir variando ao longo da semana. Os pratos indicados e o modo de confeção servem apenas de exemplos.

De notar que este plano alimentar como parte do tratamento para emagrecer, não exclui o acompanhamento que deve ser dado pelo seu médico e nutricionista (especialista habilitado para fazer um plano alimentar adaptado ao seu caso).

OPÇÃO 1	OPÇÃO 2	OPÇÃO 3
Pequeno-almoço 1 copo de leite magro (2,5 dl) 1 pão com queijo fresco	Pequeno-almoço 1 copo de leite magro (2,5 dl) cereais (30g)	Pequeno-almoço 1 copo de leite magro (2,5 dl) 1pão com compota
A meio da manhã 1 iogurte (sem açúcar)	A meio da manhã 1 copo de leite magro e café em partes iguais	A meio da manhã 1 iogurte magro
Almoço Salada de alface Prato de carne: Frango estufado com Arroz 1 peça de fruta (100 g)	Almoço Salada de alface e 200 g de tomate ou cenoura Prato de peixe: <i>Filet de pescada</i> com brócolos cozidos	Almoço Salada de alface e 200 g de tomate ou cenoura Prato de carne: Bifinhos de peru com arroz branco/cenoura 1 peça de fruta (100 g)
A meio da tarde 1 iogurte magro	A meio da tarde 1 copo de leite ou chá	A meio da tarde 1 iogurte magro
Jantar Prato de peixe	Jantar Salada de alface e 200 g de tomate ou cenoura Prato de carne branca: Bifinhos de Perú com arroz selvagem	Jantar Salada de alface Prato de peixe: Lulas com molho <i>rose</i> e Arroz selvagem
Ceia 1 copo de leite	Ceia 1 iogurte magro aroma	Ceia 1 peça de fruta (100g)

Fornecer outras indicações tais como:

De acordo com alguns nutricionistas, cada **7000 calorias** acumuladas equivale a engordar **1 Kg**. Mas há muitas controvérsias porque isso depende do corpo da pessoa e do metabolismo.

Caloria vem de quatro fontes — carboidratos, gordura, proteína e álcool. Em geral, quando as informações nutricionais são listadas nos pacotes de alimentos, calorias são indicadas por uma porção.

A lista abaixo mostra o valor calórico de cada fonte de energia.

1 grama de proteína = 4 calorias

1 grama de carboidratos = 4 calorias

1 grama of álcool = 7 calorias

1 grama de gordura = 9 calorias

O exemplo seguinte mostra como aplicar o valor calórico de cada fonte de energia:
Uma porção de cereais pode ter 16 gramas de carboidratos, 4 gramas de gordura, 5 gramas de proteína e contem 120 calorias.

Carboidratos: 16 gramas x 4 calorias por grama = 64 calorias de carboidratos

Gordura: 4 gramas x 9 calorias por grama = 36 calorias de gordura

Proteína: 5 gramas x 4 calorias por grama = 20 calorias de proteína

1 porção de cereal = 120 calorias

No tratamento alimentar para emagrecer deve fazer parte uma culinária saborosa, atraente e, em particular, respeitar uma forma de cozinhar com pouca gordura, no sentido de diminuir a ingestão calórica pelo consumo excessivo de gordura.

Cozinhar com pouca gordura

Uma alimentação rica em gordura é também rica em calorias e, portanto, está totalmente desaprovada como forma de perder peso.

É recomendável usar culinária menos gorda, diminuindo a quantidade de gordura usada na confeção dos alimentos ou usando molhos mais magros para temperar.

Deve-se guardar, para ocasiões especiais, os alimentos fritos tradicionais (batatas fritas, croquetes, rissóis, pastéis, filhoses), panados, folhados ou assados no forno com gordura.

Antes de cozinhar, recomenda-se retirar a pele às aves e gorduras aparentes das carnes; a pele dos peixes também deve ser retirada.

O leite inteiro e derivados (iogurte, queijo, requeijão) devem ser substituídos pelas variedades mais magras.

É preferível usar conservas de peixe em molho de tomate ou água em vez do conservado em óleo.

Ao refogar

Faz-se fritar a cebola (usando o dobro da quantidade que se usaria habitualmente) numa mistura de água e gordura (pouca), que se terá sempre de ir acrescentando com mais água. Para dar mais cor, junta-se no início uma colher de chá de polpa de tomate.

A gratinar

Usar queijo magro ralado que se prepara adquirindo queijo magro e deixando-o secar no frigorífico uns dias, antes de ralar.

A temperar saladas

Juntar a uma colher de chá de azeite uma boa quantidade de sumo de limão ou vinagre de vinho e ervas: orégãos, coentros...

Em alternativa, preparar um molho de iogurte:

Variante 1: Bater 2 dl de iogurte magro com o sumo de meio limão e 2 colheres de sopa de ervas picadas (por exemplo: coentros, salsa, cebolinho). Temperar com sal e pimenta.

Variante 2: Bater 2 iogurtes magros com 2 colheres de polpa de tomate e 1 colher de sobremesa de vinagre. Juntar 1 dente de alho picado e temperar de sal e pimenta.

Ao assar no forno

Apara-se previamente a carne de todas as gorduras visíveis. Prepara-se uma marinada com que se envolve a carne, durante 24h, no frigorífico, em recipiente fechado. A marinada pode incluir: alho, cebola, colorau, salsa, louro, vinho branco maduro, tomate, pimenta, rosmaninho ou tomilho (para a carne de porco) ou orégãos (para a carne de vaca). Esfrega-se bem a peça de carne com esta marinada que, depois de retirada, vai a assar em forno previamente aquecido, embrulhada em papel de alumínio (de modo a que o suco não se perca para a assadeira), em tabuleiro untado com azeite. Para dar mais cor à carne, pode abrir-se o papel no final da cozedura.

É possível usar frigideiras antiaderentes para fritar bifes, fazer omeletes e ovos mexidos sem adição de gordura!