



Belo Horizonte, 06 de agosto
2021

Reeducação alimentar

Como conversamos no nosso primeiro encontro, dia 6 de agosto. a melhor maneira de manter a saúde, manter um peso saudável é através de uma **reeducação alimentar**, pois dessa forma é possível experimentar novos alimentos e diminuir o volume de comida nas refeições. No entanto, para que tenhamos êxito, é importante a mudança nos hábitos alimentares e em alguns hábitos de vida.

A reeducação alimentar consiste em comer alimentos saudáveis, como frutas, verduras, legumes e carnes magras e diminuir o consumo de alimentos industrializados, refrigerantes, frituras e alimentos ricos em açúcar, os chamados alimentos processados.

É importante que a reeducação alimentar seja um processo gradual e que leve em conta os hábitos alimentares e estilo de vida anteriores. Em alguns casos específicos, são necessários acompanhamento médico, junto com o Nutricionista, principalmente em crianças. Por causa do crescimento, Fase em que a

restrição drástica de alguns nutrientes pode prejudicar a criança.

Mas, antes de qualquer intervenção individual, algumas atitudes práticas devem se tornar rotina em nossa vida, o que vai contribuir muito para uma saúde melhor.

Então, como combinamos no nosso encontro, vamos colocar em prática:

Melhorar a lista de compras: A mais pura verdade é que geralmente comemos o que compramos ou que está disponível no momento, então a oferta de alimentos calóricos, doces e frituras precisam diminuir em casa. Às vezes não adianta deixar guardado, porque sabemos que está lá. É preciso reduzir ou parar com a aquisição. Por exemplo, o consumo ideal de uma família com quatro pessoas é uma embalagem de 900 ml de óleo por mês, (no máximo 2). Isso significa uma pessoa consumir, por dia, 7,5 ml, o equivalente a uma colher de sopa. (**lembre-se que 1ml de óleo contém 9 calorias**) Com isso a quantidade de fritura teria que diminuir. É um exercício a se fazer. Anotar a lista de compras e verificar o que está sendo

adquirido: quantidade de óleo, de açúcar, produtos processados como biscoitos, salgadinhos, frituras, embutidos etc.

2- Beber mais água por dia: A hidratação com água é muito importante porque a água não tem calorias e limpa as toxinas do corpo, facilitando a desintoxicação, melhora o funcionamento dos rins, que são responsáveis por eliminar produtos tóxicos do nosso organismo. O ideal é beber de 1,5 a 2 litros de água, mas se você tem alguma dificuldade em beber toda essa água, experimente colocar um pedacinho de gengibre ou espremer meio limão numa garrafa de água gelada e ir bebendo vários goles durante o dia. Uma outra possibilidade para ingerir mais líquidos é tomar chá sem açúcar, mas nunca tomar suco industrializado, refrigerante ou sucos naturais com açúcar porque eles fornecem energia extra, mas desidratam. Então não interessa muito a quantidade ideal, nesse momento. Basta saber que você deve tomar mais do que toma hoje, ok? Sugestão? Deixe sempre uma garrafinha ou um copo com água perto de você.

3. Começar comendo de 3 em 3 horas: Quando você faz mais refeições menores ao longo do dia ao invés de grandes refeições, você sente menos fome, fica menos fatigado e o nível de glicose (que é o nutriente no

qual todos os alimentos se transformam no final da digestão) fique mais estável e regular. Então vamos tentar comer um pouco no café da manhã, no almoço. No lanche da tarde, no jantar e no lanchinho da noite. Se tiver fome entre o café da manhã e o almoço, como uma fruta. No começo, como sabemos desse horário, ficamos um pouco nervosos. Então aproveite para tomar água. Não tente compensar com grandes quantidades de alimentos nos horários programados.

4. Reeducar o paladar: Para escolher melhor os alimentos você deve reeducar o paladar. As saladas, sopas e legumes cozidos vão passar a ter mais sabor quando você deixar de comer alimentos industrializados que estão cheios de aromatizantes e realçadores de sabor.

Se não gosta de algum alimento e sabe que ele é importante porque é cheio de vitaminas, experimente-o várias vezes. Cozinhar os legumes com uma folhinha de louro e adicionar um dente de alho esmagado nas sopas pode conferir um sabor mais agradável, facilitando a adaptação. Cozinhar pelo menos 3 legumes para que se não gostar de algum deles, poderá comer dos outros 2. Coloque pelo menos um pouquinho no prato. Além de legumes e verduras, tenha sempre como oferta alguma fruta. As da safra são mais baratas e mais

saborosas. E possuem vitaminas como as outras também. O que importa neste momento é o hábito de comer.

5. Reduzir o padrão de açúcar e sal utilizados na produção das suas refeições: Todo mundo tem um padrão de açúcar para fazer um suco, por exemplo e sal para algumas preparações. Comece a reduzir esse

padrão aos poucos até chegar à metade. E vá se acostumando com o sabor.

Para que essas mudanças sejam implementadas no dia a dia pode-se fazer 1 mudança por semana até que ela se torne um hábito que será adotado para sempre.

Então podemos fazer neste primeiro mês:

- ✚ Trabalhar na lista de compra
- ✚ 1ª semana - Aumentar o consumo de água
- ✚ 2ª semana – começar a comer de 3 em 3 horas
- ✚ 3ª semana – Colocar 2 legumes e frutas na alimentação diária.
- ✚ 4ª semana – Diminuir o máximo possível do uso de açúcar e sal nas refeições.
- ✚ Não precisa retirar todo açúcar, a menos que seja por motivo de alguma patologia. Neste caso deve retirar todo açúcar.

Não vamos estabelecer cardápios. Vamos identificar o que já é feito na casa de cada um de vocês e tentar adaptar. É mais fácil que a modificação seja gradual. O que não quer dizer que é menos importante.

No próximo encontro, vamos conversar sobre como essas alterações foram implementadas e os resultados.

Aguardamos vocês.

SAUDAÇÕES!!!

NUTRIÇÃO CP/UFMG

