

Mais Sobre Alimentação Para o Controlo do Peso

Maria Paes de Vasconcelos
Nutricionista

Mais Sobre Alimentação Para o Controlo do Peso

Sumário:

- A: Estratégias Práticas de Moderação da Ingestão Calórica
- B: A Sopa: Fonte de Saúde e Oportunidades Nutricionais
- C: Culinária
- D: Prevenção para Ocasões Especiais

A:

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS DE MODERAÇÃO DA INGESTÃO CALÓRICA

Estratégias Práticas de Moderação da Ingestão Calórica

- 1) AUMENTAR A SACIEDADE NA ALIMENTAÇÃO
- 2) EVITAR A FOME DURANTE O DIA
- 3) ALTERAÇÃO DA “CONSCIÊNCIA” ALIMENTAR
- 4) REDUÇÃO DE 300 A 400 KCAL POR DIA

1) Aumentar a Saciedade na Alimentação

- Preferir alimentos com maior volume (saladas....);
- Aumentar um pouco os níveis de proteína magra (leguminosas, soja, lacticínios magros;
- Comer sopa e salada diariamente;
- Escolher de preferência cereais integrais;
- Evitar os alimentos ricos em açúcar e gordura.

2) Evitar a Fome Durante o Dia

- Planear o dia alimentar;
- Tomar o Pequeno-almoço;
- Incluir no dia alimentar as refeições intercalares;
- Ter sempre um plano de emergência.

3) Alteração da “Consciência” Alimentar

- Verificar em que altura do dia existe mais fome;
- Aumentar a concentração na refeição que estamos a tomar;
- Fazer da alimentação uma prioridade;
- Ler atentamente os rótulos e a lista de ingredientes.

4) Redução de 300-400 kcal/dia

- Reduzir o tamanho das porções ingeridas;



- Excluir as gorduras visíveis e reduzir as invisíveis;
- Evitar os refrigerantes e os produtos ricos em açúcares adicionados;
- Ter atenção ao consumo de molhos.

B:

A SOPA: FONTE DE SAÚDE E OPORTUNIDADES NUTRICIONAIS

A Sopa como uma Fonte de Oportunidades Nutricionais

- Não Gera Substâncias Carcinogénicas
- Baixo Valor Calórico
- Vitaminas e Minerais
- Rica em Fibras
- Reduz o Apetite
- Fácil Digestão
- Regula os Níveis de Colesterol
- Substâncias Antioxidantes e Protectoras
- Funcionamento Intestinal
- Saciante
- Equilibra Dietas Desequilibradas

O Contributo da Sopa Para o Controlo do Peso

- Baixo valor calórico / baixa densidade energética
- A sopa antes da refeição (aumenta a saciedade antes da refeição principal)
- A sopa como refeição completa
- Variedade (criatividade) e facilidade (solução sempre à mão)

C:

CULINÁRIA

TÉCNICAS CULINÁRIAS

Cozinhar implica:

1) Transferências de calor:

- O calor passa da fonte ao alimento, ou
- O calor é gerado dentro do alimento

2) Transferências de massa

Transferência de calor

A transferência de calor depende da capacidade do alimento:

- absorver o calor
- conduzir o calor para o interior do alimento

Transferência de calor

Calor passa da fonte ao alimento:

- A) Directamente: Grelhar
Tostar

Radiação - emissão de calor de uma fonte de alta temperatura para a superfície do alimento.

Transferência de calor

Calor passa da fonte ao alimento:

- B) Indirectamente: Cozer, escalfar
Assar
Estufar, guisar
Fritar

Convecção - transmissão de calor através de um fluido (ar/água)

Transferência de calor

Calor passa da fonte ao alimento:

- B) Indirectamente: Alimentos grandes
Microondas
Indução electromagnét.

Condução - transmissão de calor através do interior de um alimento.

Transferência de massa

O transporte de água através do alimento, do centro para a superfície, arrasta:

- nutrientes hidrossolúveis
- gordura e nutrientes lipossolúveis

..... Molhos!

TÉCNICAS CULINÁRIAS

Métodos de aquecimento húmido:

- Branquear, escalfar, cozer (em água ou microondas), cozer a vapor (com ou sem pressão), estufar/guisar

Métodos de aquecimento seco:

- assar, saltear, grelhar

Fritar:

- imersão (fritadeira) ou contacto (frigideira)

D:

PREPARAÇÃO PARA OCASIÕES ESPECIAIS E FÉRIAS

Preparação para Ocasões Especiais e Férias

• Planear/Preparar o evento

Pense no evento antes de ir.

Saiba que alimentos quer comer (escolhas conscientes e reflectidas).

Informe-se sobre o que vai ser servido.

Preparação para Ocasões Especiais e Férias

• Coma algo antes de ir

Não vá para uma ocasião especial com fome.

Coma uma salada, ou sopa, ou peça de fruta, ou iogurte magro...

Preparação para Ocasões Especiais e Férias

• Escolha criteriosamente o que come (quantidade/qualidade)

Use a oportunidade de saborear novos alimentos que raramente tem acesso.

Lembre-se de fazer o melhor uso das calorias de que dispõe.

Preparação para Ocasões Especiais e Férias

• Seja a pessoa que se alimenta mais devagar

Seja o último a começar!

Tome atenção à textura, cheiro e outras subtilidades do paladar.

Seja último a terminar...!



Preparação para Ocasões Especiais e Férias

- Modere o consumo de álcool (7 kcal/g!)

O álcool pode fazer com que o valor calórico da refeição aumente bastante.

Beba apenas um pouco saboreando o momento.

Efeito desinibidor...!



Preparação para Ocasões Especiais e Férias

- Reconhecer tipos de culinária e vícios do cozinheiro.

Saber servir-se apenas do que quer comer.

Saber ser firme nas decisões ...

sem ofender e

sem ser ofendido.



Preparação para Ocasões Especiais e Férias

- E as exceções?

Razão = DES-CULPA

Excepcionalmente bom / raro / caro

Em pequena quantidade

Bem saboreado



Preparação para Ocasões Especiais e Férias

- Estabeleça metas realistas para a ocasião

Manter ou reduzir o peso?

Não seja demasiado exigente

Atitude positiva, não exagerando efeitos de ocasiões especiais



Preparação para Ocasões Especiais e Férias

- **RISCO?**

Quebra de rotinas estabelecidas (horas, locais de comer e praticar actividade física)

- **OPORTUNIDADE?**

Descobrir novos sabores, práticas culinárias, locais e oportunidades.

Mais Tempo para Investir em Si!!



Preparação para Ocasões Especiais e Férias

Identifique antecipadamente possíveis riscos.

(ex., saltar refeições...)

Planeie antecipadamente.

(naquele local onde e como posso cumprir o meu plano pessoal... a que horas, em que locais...)



*“Este vai ser o primeiro ano
do resto da minha vida...
alimentar.”*

“Eu agora como assim”

Individualizar as Mensagens!

- ☞ “O que é mais importante de tudo o que ouvi hoje?”
- ☞ “Como é que o que ouvi se pode aplicar a mim?”
- ☞ “O que posso aproveitar e adaptar do que ouvi para formar o meu programa individual de controlo do peso?”