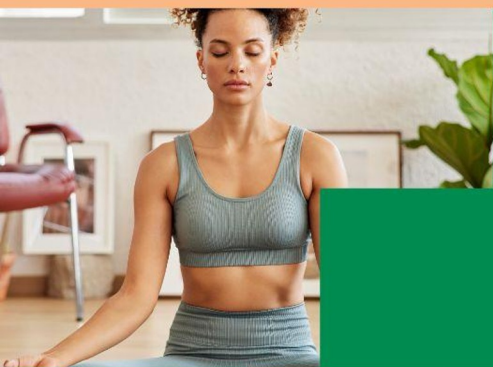


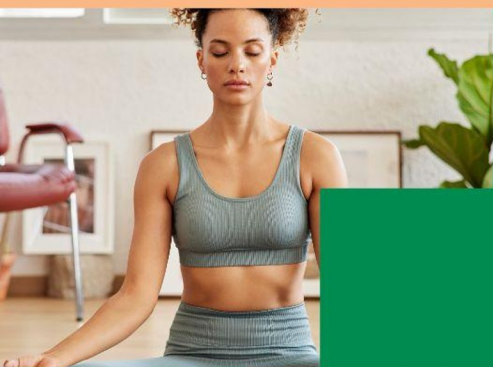


# Saúde nas empresas



**Unimed**  
Belo Horizonte





# Dieta não funcionou? A resposta pode estar nos nutrientes



**Unimed**  
Belo Horizonte



# Apresentação

Quem sou eu

## **Caroline Corradi | Médica Nutróloga**

- Graduada em Medicina – UFMG 2013
- Especialista em Clínica Médica – Hospital Vila da Serra
- Especialista em Nutrologia – Associação Brasileira de Nutrologia
- Professora do curso de Medicina da Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais
- Nutróloga do Grupo Oncoclínicas

## **Pós-graduações**

- Nutrologia Funcional
- Nutrição Enteral e Parenteral
- Educação Médica
- Obesidade
- Nutrologia Oncológica



# Nutrientes

Qual a função deles

## MACRONUTRIENTES

1. Carboidratos
2. Lipídios
3. Proteínas

## MICRONUTRIENTES

1. Vitaminas
2. Minerais



# Carboidratos

## A energia da vida



**FUNÇÃO:** energia!

**FONTES:** arroz, batata, mandioca, farinha, pão, bolo, macarrão, frutas, doces, legumes, cereais

**\*\*Benefício extra: fibras\*\***

# Proteínas A estrutura da vida

**FUNÇÃO:** construção de células, músculos, transporte de substâncias no corpo

**FONTES:** ovo, leite, queijo, iogurte, carnes, feijão



# Lipídios

## A regulação da vida



**FUNÇÃO:** hormônios, reserva de energia, estrutura, transporte

**FONTES:** óleos vegetais, manteiga, carnes com gordura, leite integral, queijos, castanhas

# Micronutrientes

Essenciais para tudo

**FUNÇÃO:** atuar nas diversas reações químicas corporais

**FONTES:** variam conforme tipos; verduras, frutas, leite, carnes



**\*\*Apenas 4 semanas sem ingerir adequadamente os micronutrientes já são suficientes para o surgimento de sintomas\*\***

# Dietas da moda

Em que se baseia cada estratégia

- *Low carb*
- Cetogênica
- Jejum intermitente



# Restringir vale a pena?

## BENEFÍCIOS

- Estímulo metabólico
- Engajamento / motivação
- Simplifica orientações

## CONSEQUÊNCIAS

- Deficiências
- Sintomas
- Disfunções orgânicas
- Compulsões alimentares
- Impacto social



# Restringir vale a pena?



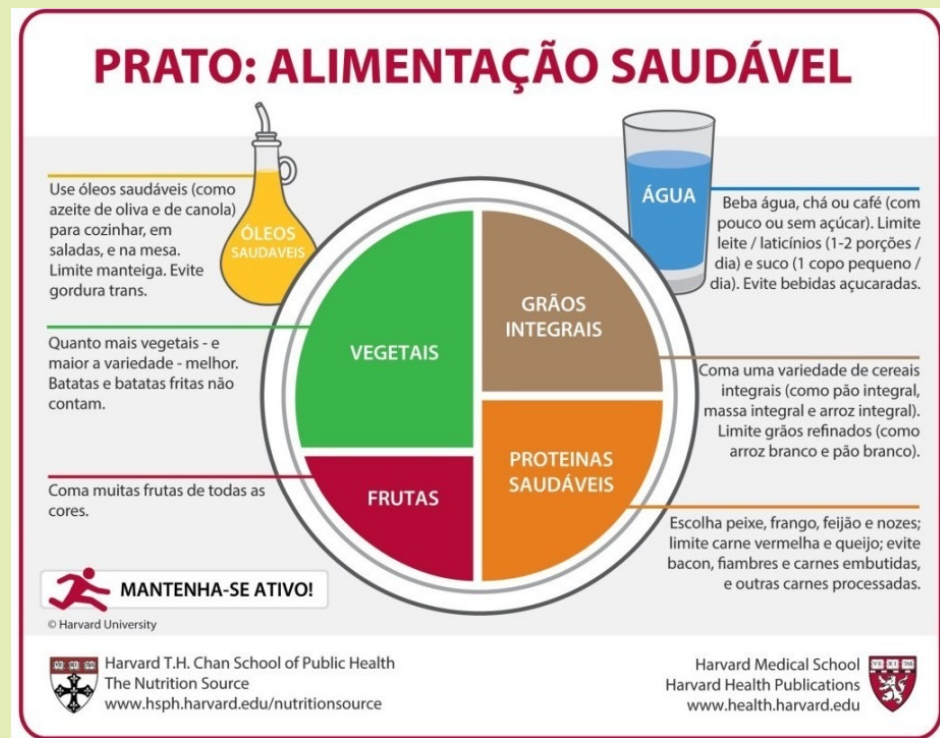
CUSTO X BENEFÍCIO

CURTO PRAZO X LONGO PRAZO

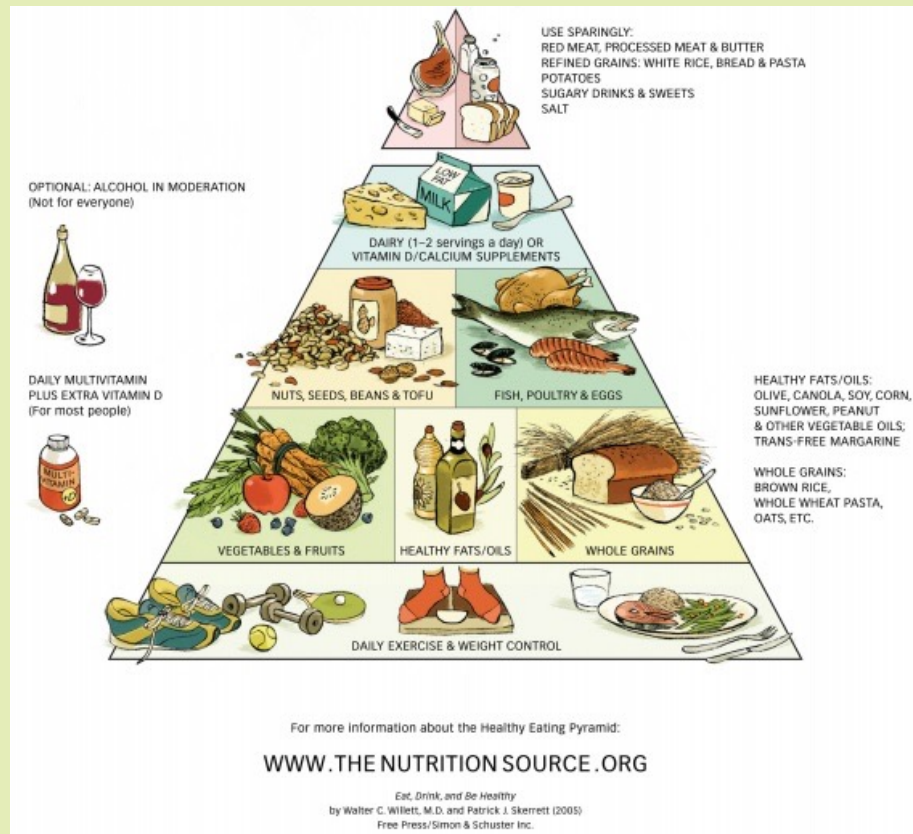
PERDA DE PESO X MANUTENÇÃO DA PERDA

INTERVENÇÃO PONTUAL X MUDANÇA DE HÁBITOS DE VIDA

# O que é saudável?



# O que é saudável?



# E se a dieta não estiver funcionando?

## ERROS OCULTOS

- Quantidades de alimentos
- Bebidas não alcoólicas
- Distribuição dos macronutrientes
- Modo de preparo da comida
- Produtos “fit”



# E se a dieta não estiver funcionando?

## SABOTADORES COMUNS

- Finais de semana
- Eventos sociais
- Companhias
- Falta de exercícios físicos
- Dieta como sofrimento
- Alimento como recompensa
- Pensamento “tudo ou nada”
- Comportamento cíclico



# Como solucionar?



# Obrigada!

Contato:

[www.carolinecorradi.com.br](http://www.carolinecorradi.com.br)

**Quem tem Unimed tem mais.**

**Unimed**  
Belo Horizonte