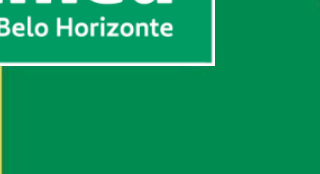




Alimentação Saudável

Fernanda Guide
Nutricionista | CRN9-2695

Unimed
Belo Horizonte





Antes de tudo, deixe-me apresentar

Meu nome é Fernanda Guide, especialista em Nutrição Clínica e em Nutrição Esportiva Funcional a 20 anos. Especialista em Dietoterapia e Fitoterapia Chinesa (MTC).

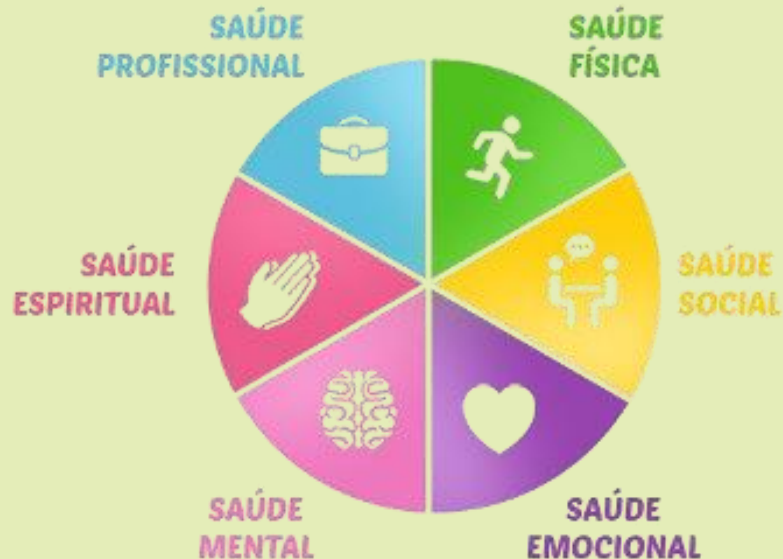
Venho trazer a nutrição de forma descomplicada, sem modismos que não possuem evidência científica, adequada à individualidade e escolhas do indivíduo. Sobre tudo consciência plena da saúde !

Experiência

- **EMAGRECIMENTO**
- **PREVENÇÃO E AUXÍLIO A TRATAMENTO DE DOENÇAS**
- **NUTRIÇÃO ESPORTIVA**
- **REEDUCAÇÃO ALIMENTAR**

Saúde

“Organização Mundial de Saúde” (OMS) define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”.



O que é alimentação saudável

“Alimentação Adequada e Saudável é a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente”

- **Necessidade**
- **Cultura alimentar**
- **Acessível**
- **Quantidade e qualidade**
- **Livre ou com o mínimo de contaminantes**



Muito além do peso: O papel da dieta na saúde sistêmica

- Nutrir o corpo para manter o ritmo natural de crescimento, manutenção e desenvolvimento.
- Possibilita o auxílio à prevenção e tratamento de doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, aumento do colesterol, triglicerídeos e vários tipos de câncer.
 - ⚠ Doenças Crônicas correspondem à principal causa de morte no Brasil e no mundo, estando relacionado a 75% das causas de morte. Fatores de risco mais relacionados com as doenças crônicas são: tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, excesso de peso, dislipidemia (colesterol e triglicerídeos altos) e alimentação inadequada.
- Contribui para uma boa saúde mental, melhorando a disposição, o humor e contribuindo diretamente para aumentar a sensação de bem-estar e longevidade.
- Aumenta a autoestima, confiança e produtividade nas práticas diárias e convivência.

O papel da dieta na saúde sistêmica

Funções
Orgânicas e
vitais

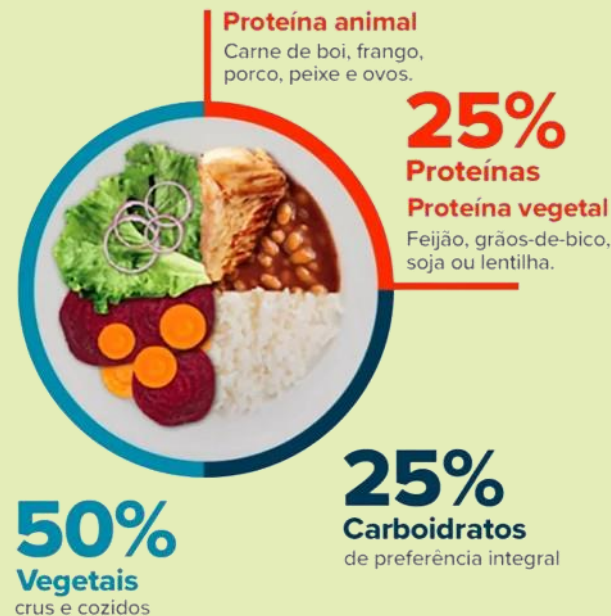
Vitaminas, Minerais



Metabolismo e
Energia



Doenças Crônicas e
inflamatórias



O papel da dieta na saúde sistêmica

➡ **Saúde Digestiva:** fibras, pré-bióticos e probióticos

➡ **Saúde mental:** magnésio, ômega 3, vitamina B12, vitamina E



Dietas Populares

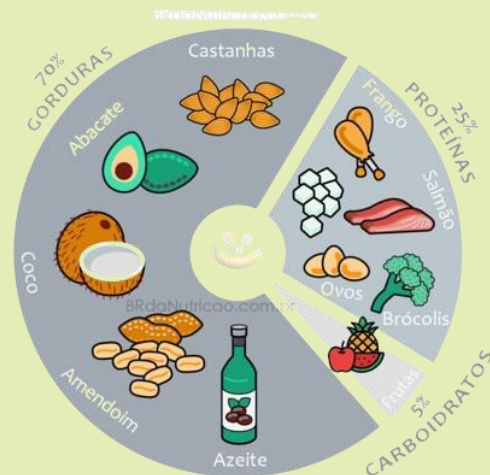
Dieta cetogênica (Dieta Keto)

A **cetose** é um processo natural que o corpo inicia para nos ajudar a sobreviver quando a ingestão de alimentos é baixa. Durante esse estado, produzimos cetonas, que são produzidas a partir da quebra de gorduras no fígado.

O objetivo final de uma dieta cetogênica, quando feita de forma consistente, é forçar seu corpo a entrar nesse estado metabólico. Não fazemos isso devido a falta de calorias, mas sim da **privação de carboidratos**.

Contras: Pode causar efeitos colaterais como constipação, dor de cabeça, indigestão, fraqueza, irritabilidade e fadiga, problemas no fígado, desidratação. Pode também causar alterações de humor, tremores involuntários e halitose.

O QUE É DIETA CETOGÊNICA?



Dietas Populares

Dieta Volumétrica

Consiste no consumo de refeições volumosas mas com baixo teor calórico. Assim, não se trata de uma dieta restritiva a nível do volume das refeições mas cujo objetivo é que grande parte dessa refeição seja composta, por exemplo, por legumes e/ou fruta



Dietas Populares

Dieta Detox



Dietas Populares

Dieta Mediterrânea

A dieta mediterrânea é um padrão alimentar que se caracteriza por um consumo elevado de frutas, legumes, verduras, cereais integrais, azeite de oliva, peixes, e laticínios. Já a carne vermelha, o açúcar refinado e a farinha são itens que devem ser evitados



Método 80x20

O método 80/20 na nutrição é uma dieta que consiste em consumir alimentos saudáveis e nutritivos na maior parte do tempo, permitindo também o consumo de guloseimas.

A base da dieta 80/20 é composta por: Grãos integrais, Alimentos de origem vegetal, Proteínas magras, Gorduras saudáveis

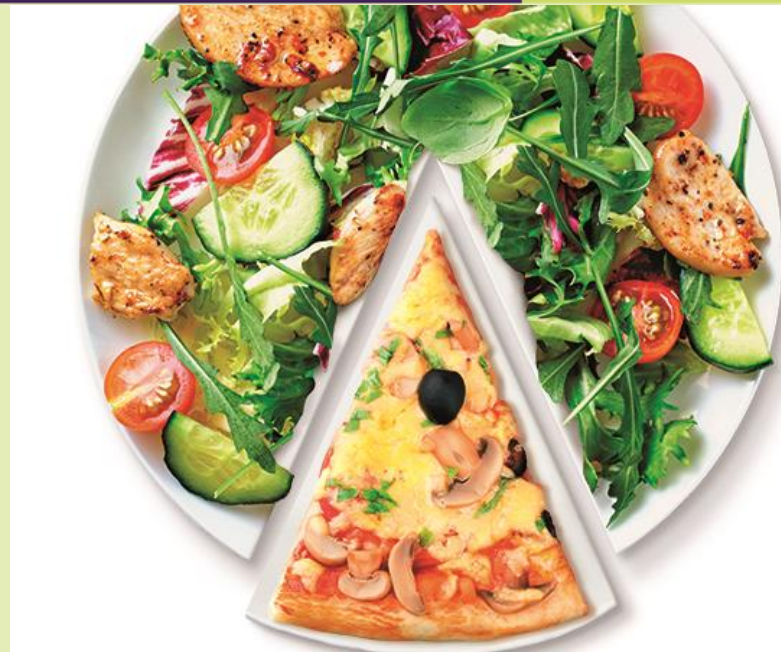
**80% dos resultados são gerados por
20% das causas**



Método 80x20

REGRAS:

1. Desinflame ou organize a sua saúde primeiro
2. Tenha limites, cuidado com o excesso de “desejos e vontades”
3. Tenha rotinas saudáveis
4. Não fique na mesma dieta ou alimentação por muito tempo, evite monotonia
5. Aprenda a comer com calma

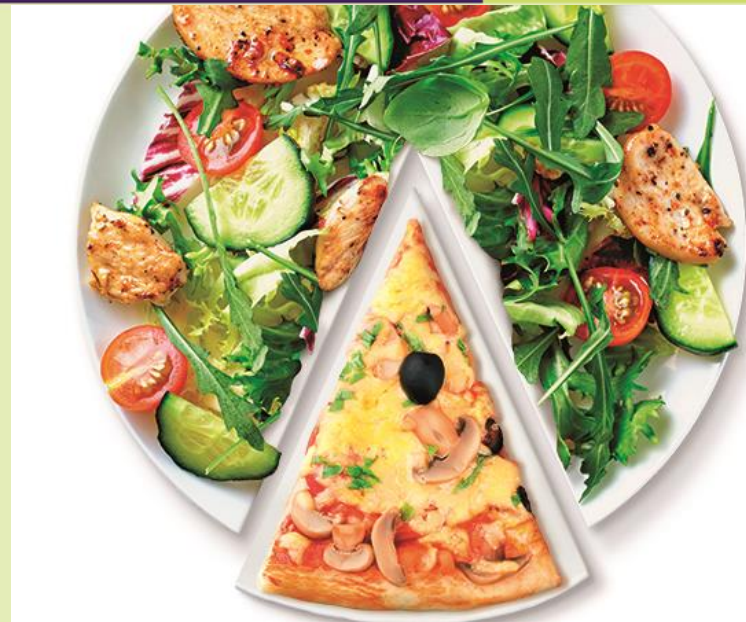


... Aí sim chegue nessa regra

Método 80x20

Quem eu não indico:

1. Pessoas muito ansiosas e que comem por emoção
2. Pessoas com saúde frágil
3. Pessoas com doenças que pedem restrição
4. Pessoas que sentem culpa ao comer



TUDO É QUESTÃO DE EQUILÍBRIO!!!!

E por onde começar?

DEFINIR PLANO ALIMENTAR

PLANEJAMENTO
Lista de compras, onde
comprar etc

ORGANIZAÇÃO
Compras, preparo,
acondicionamento

DISCIPLINA
Manter os novos hábitos
criados



O que comer em cada Refeição

Sugestões para um Café da Manhã Completo

1

Pão
integral
Café
Queijo
mamão

2

Tapioca
Ovos
Suco de
fruta com
vegetal

3

Crepioca
Queijo
Suco de
fruta
natural

4

Cuscuz
Ovo
Queijo
Café/chá
fruta

5

Vitamina:
Leite
Fruta
Aveia
chia

Lanche para o período da manhã

Fruta ou
Salada
De
fruta

Castanhas
e
sementes

Lanche para o período da tarde

Sanduíche
natural de
frango ou
peixe

Iogurte
natural,
fruta,
granola

Leve em conta a sua
rotina, disponibilidade
de tempo e
armazenamento

Bolo integral
Queijo
Café ou chá

Dicas para um Almoço perfeito



1. Monte um prato colorido! Tente colocar 5 cores.
2. Tenha sempre 1 folha e pelo menos dois legumes.
Cuidado com apresentações refogadas com muito óleo!
3. Escolha sempre uma fonte de carboidrato: arroz, batata, inhame, macarrão, baroa, batata doce, mandioca, milho
4. Coloque uma leguminosa: feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico
5. Opte por uma proteína magra grelhada, cozida ou assada



Fuja de molhos de salada prontos, excesso de azeite e preparações com manteiga e creme de leite, linguiças, queijos

Dicas para um Jantar aconchegante e leve



1. Vale repetir a salada do almoço com um omelete ou frango.
2. Se for para o lado do lanche, opte em criar uma crepeoca com salada ou sanduíche natural.
3. O macarrão também pode ser bem vindo com legumes e carne magra.
4. Ter marmitas prontas congeladas é uma boa opção prática para não sair da linha.
5. Se for uma noite especial, com uma pizza ou comida diferente, evite excessos.
6. As sopas com legumes e carnes magras são leves e práticas!



Evite frituras, carnes vermelhas, preparações gordurosas

Uso de Temperos Naturais

SAL DE ERVAS
Culinária do Mundo



TEMPO

- Preparação | 10 min
- Validade | 1 ano

INGREDIENTES

- 1/3 xícara (chá) de alecrim seco
- 1/3 xícara (chá) de orégano seco
- 1/3 xícara (chá) de tomilho seco
- 1/3 xícara (chá) de sal grosso

MODO DE PREPARO

Triture todos os ingredientes no modo "pulsar" do liquidificador.

Guardar o sal de ervas em potes de vidro, em local seco, longe do sol.

Obs.: Recomendado por nutricionistas, o sal de ervas é ótimo para dietas com restrição de sódio.



Faça o seu tempero!

Use ervas e especiarias

Boas escolhas nas Compras



Ler rótulos

Ingredientes
Validade

Integridade da embalagem

Safra

Mais frescos
Nutritivos
Mais baratos

SAFRA DO MÊS		
abril		
		
Alface	Abacate	Abóbora
Alho	Ameixa	Abobrinha
poró	Atemoia	Berinjela
Almeirão	Caqui	Beterraba
Escarola	Jaca	Cará
Nabo	Kiwi	Chuchu
Repolho	Maçã	Inhame
	Mamão	Pepino
	Pera	Tomate
	Tangerina	
	Uva	

- Lembre-se que quanto menos ingredientes melhor!
- Veja se há mais do que você busca no produto, nem sempre é bom!
- Não esqueça de ir alimentado!

Boas escolhas na rotina

GERENCIAR o consumo de industrializados, processados, doces bebida alcoólica e refrigerantes



Boas escolhas na rotina

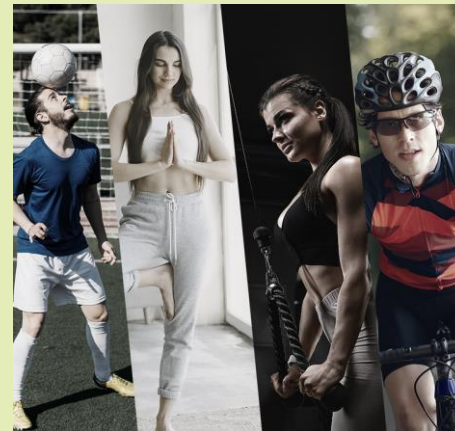
**Não trocar água por
chá, café ou suco**



**Fazer um lanche antes
de sair**



**Se alimentar antes de
se exercitar**



**“Nenhuma receita
mirabolante substitui
o bom e velho
trabalho duro”**

Andre Agassi – Tenista americano

Muito Obrigada!

www.fernandanutricionista.com.br

 31984189793

 [Fernandaguide.nutriguide](https://www.instagram.com/Fernandaguide.nutriguide)



Fernanda Guide
Nutricionista Clínica e Esportiva

Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte