



*Hábitos necessários
para ter uma
alimentação saudável*



Introdução

Ter uma alimentação saudável e equilibrada é o objetivo de muitas pessoas que buscam não apenas emagrecer, mas sim, manter uma qualidade de vida. Comer melhor, apesar de ser algo aparentemente fácil requer um conhecimento mínimo, sobre grupos de nutrientes e seus benefícios para o corpo, a partir dele é que serão montadas estratégias de combinações alimentares que além de nutrir o seu corpo, irão melhorar a sua saúde e bem-estar evitando assim, o surgimento de inúmeras doenças.

Conhecer o valor nutricional de cada alimento é a base para essa mudança de hábito, principalmente para aquelas que estão em processo de emagrecimento. Afinal, torna-se mais fácil montar cardápios variados com

alimentos de baixo valor calórico e alto teor nutritivo. Além disso, ao longo do processo você adquire a consciência de que comidas gordurosas como as de fast foods, apesar de serem saborosas ao paladar não beneficiam em nada a sua saúde.

Pensando em como auxiliar o seu processo de mudança de hábitos e melhoria da sua alimentação, nós elaboramos esse e-book com as mais diversas informações sobre como ter uma alimentação saudável e sem precisar passar fome ou sentir a falta de algum tipo de alimento. O que acha de começar a melhorar a sua alimentação? No final desse e-book você ainda encontrará um super bônus para ajudar você no processo de emagrecimento ou ganho de massa muscular. Não perca! Boa leitura.



Benefícios de uma alimentação saudável



Ter uma alimentação saudável não se trata apenas de um modismo, ou seja, algo que se deve fazer porque todo mundo está procurando melhorar a sua alimentação. Para que ocorra essa mudança de hábito é preciso que essa nova atitude nasça de você e da sua vontade de melhorar a sua qualidade de vida por meio da alimentação.

Tendo clareza quanto a isso, e ao conhecer os grupos alimentares que devem estar presentes na sua dieta, você poderá ter uma noção do que deverá ser alterado. Quanto mais variada e nutritiva for a sua alimentação, mais saudável ela será. Equilibrar os nutrientes que estão presentes na sua refeição trará inúmeros benefícios para a sua saúde.



Dentre eles podemos citar a melhoria no sistema imunológico, na qualidade de sono, diminui os problemas relacionados ao sistema intestinal, melhora o humor, a capacidade de concentração e ainda auxilia na perda de peso.

As gestantes também podem ser beneficiadas ao adotarem uma alimentação mais saudável assim como o seu bebê, pois irá contribuir para o seu desenvolvimento oferecendo os nutrientes que ele precisa para crescer saudável e evitar que determinadas doenças e/ou acompanhem a gestação, tais como o excesso da retenção de líquidos, problemas digestivo, dentre outros.





Agora que você conhece quais são os principais nutrientes que devem estar presentes nas suas refeições, assim como alguns benefícios de ter uma alimentação balanceada, iremos falar sobre o que você terá que fazer para manter a sua alimentação saudável. Nesse sentido, você precisa conhecer a pirâmide alimentar brasileira, que tem por objetivo orientar e facilitar a compreensão da quantidade de alimentos que devem ser consumidos de cada grupo nutricional que citamos no item anterior. A pirâmide é dividida em quatro grandes grupos, que podem ser subdivididos ou não, cada um deles representa um segmento de nutrientes que precisam estar presentes para se ter uma alimentação saudável. Por meio da pirâmide, é possível visualizar quais os alimentos que precisam ser consumidos

com maior frequência e quantidade – que são os que se encontram na base da pirâmide – e aqueles que devem ser ingeridos em menor quantidade e/ou evitados – que são os alimentos do topo da pirâmide. Recomenda-se que para se ter uma alimentação saudável, os alimentos devem ser ingeridos seguindo essas quantidades de porções: 6 porções de carboidratos por dia; 3 porções de legumes e/ou verduras; 3 porções de frutas; 3 porções de laticínios; 1 porção de carne e/ou ovos; 1 porção de leguminosas; 1 porção de óleos e/ou gorduras; e 1 porção de açúcares. Agora que você conhece essas informações e indicações, é preciso saber de que forma deve consumir os macro e micronutrientes nas suas refeições. O que deve ser evitado, o que nunca deve faltar, e é isso que você irá descobrir nos próximos itens, confira:



*Hábitos necessários
para ter uma
alimentação saudável*



Como vimos ao longo do e-book a palavra-chave para se ter uma alimentação saudável é equilíbrio. Nesse sentido, você precisa mudar a sua forma de pensar e agir quando se trata de elaborar um programa alimentar que seja saudável. Procure variar os alimentos respeitando a sua posição na pirâmide alimentar, dessa forma você não cometerá erros na hora de montar o seu prato.

Como vimos ao longo do e-book a palavra-chave para se ter uma alimentação saudável é equilíbrio. Nesse sentido, você precisa mudar a sua forma de pensar e agir quando se trata de elaborar um programa alimentar que seja saudável. Procure variar os alimentos respeitando a sua posição na pirâmide alimentar, dessa forma você não cometerá erros na hora de montar o seu prato.

Como citamos nos itens anteriores, alguns alimentos devem ser priorizados em função de outros, por exemplo, os carboidratos complexos como os que são encontrados em pães integrais, arroz integral e em algumas fibras devem fazer parte da sua dieta para manter um bom nível da glicose e ainda auxiliar no trânsito intestinal. Ao passo em que os carboidratos simples como os açúcares que podem contribuir para o desenvolvimento de doenças como a diabetes.

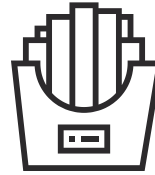
No que concerne as gorduras, não se esqueça de manter sempre aquelas que são caracterizadas como insaturadas em suas refeições. Ou seja, tempere e cozinhe os seus alimentos com azeite, prefira consumir oleaginosas, peixes como o salmão e o abacate. Eles poderão influir diretamente nas suas funções cerebrais.



E, como não poderíamos deixar de citar, caso você pratique atividades físicas intensas como a musculação, os alimentos ricos em proteínas devem ser uma constante. No entanto, prefira as suas versões mais magras, como aquelas encontradas nos peixes, aves, no feijão e na soja por exemplo. Esse tipo de alimento irá auxiliar na construção e recuperação muscular.



*Evite os alimentos
menos saudáveis*



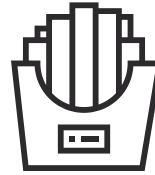
Assim como saber quais os alimentos que você deve consumir, é preciso reconhecer aqueles que devem ser evitados, por isso, apesar de serem muito apetitosos para o paladar, alimentos como doces, brigadeiros, alimentos industrializados e ricos em conservantes, sódio e açúcares não são recebidos da mesma forma pelo seu organismo. Por isso, é preciso sempre procurar a versão mais natural e saudável de cada um deles.

Outros tipos de alimentos que devem ser evitados, são aqueles que possuem um alto percentual de gorduras saturadas e trans, sobretudo esse último, pois não deve ultrapassar a quantidade de dois gramas por dia. Esse tipo de alimento é extremamente prejudicial para a saúde, em especial para o sistema cardiovascular.

Diante disso evite consumir os seguintes alimentos em excesso: carnes vermelhas, leite integral e seus derivados. Opte pelas versões menos gordurosas e/ou desnatadas.

Os alimentos que mais possuem gorduras trans são: salgadinhos de festas, massas congeladas, alimentos pré-assados e/ou fritos, dentre outros. Esses tipos de alimentos devem ser evitados para que a sua alimentação e saúde melhorem. Ademais, ao evita-los você também estará prevenindo uma série de doenças como a obesidade, diabetes, pressão alta e demais problemas no sistema cardiovascular.

Falamos em evitar, por que compreendemos o quão difícil é eliminar esses alimentos da vida cotidiana, visto que eles estão presentes em



Assim como saber quais os alimentos que você deve consumir, é preciso reconhecer aqueles que devem ser evitados, por isso, apesar de serem muito apetitosos para o paladar, alimentos como doces, brigadeiros, alimentos industrializados e ricos em conservantes, sódio e açúcares não são recebidos da mesma forma pelo seu organismo. Por isso, é preciso sempre procurar a versão mais natural e saudável de cada um deles.

Outros tipos de alimentos que devem ser evitados, são aqueles que possuem um alto percentual de gorduras saturadas e trans, sobretudo esse último, pois não deve ultrapassar a quantidade de dois gramas por dia. Esse tipo de alimento é extremamente prejudicial para a saúde, em especial para o sistema cardiovascular.

Diante disso evite consumir os seguintes alimentos em excesso: carnes vermelhas, leite integral e seus derivados. Opte pelas versões menos gordurosas e/ou desnatadas.

Os alimentos que mais possuem gorduras trans são: salgadinhos de festas, massas congeladas, alimentos pré-assados e/ou fritos, dentre outros. Esses tipos de alimentos devem ser evitados para que a sua alimentação e saúde melhorem. Ademais, ao evita-los você também estará prevenindo uma série de doenças como a obesidade, diabetes, pressão alta e demais problemas no sistema cardiovascular.

Falamos em evitar, por que compreendemos o quão difícil é eliminar esses alimentos da vida cotidiana, visto que eles estão presentes em todos os lugares.



todos os lugares. No entanto, se você conseguir evitar em determinadas situações e diminuir de forma considerável o seu consumo diário, será suficiente para você sentir uma melhora na sua saúde e peso. Apesar de ser difícil, não é algo impossível de se realizar, basta fazer um pouco mais de esforço e ter mais força de vontade.

Depois de abordarmos essa série de pontos de como você pode ter uma alimentação saudável, nós selecionamos uma sugestão de cardápio, para que você possa se basear para elaborar as suas refeições. Nela, você encontrará quantas refeições você deveria fazer no dia para tornar a sua alimentação mais equilibrada e saudável, assim como quais os alimentos que você deve consumir em cada uma delas. Pronto para mudar a sua alimentação?





Exemplo de cardápio
para ter uma
alimentação saudável



Para ter uma alimentação saudável, o ideal é que sejam feitas seis refeições diárias, sendo três delas principais e dois lanches e uma ceia. A sugestão de cardápio a seguir foi elaborada em uma alimentação com 2000 calorias diárias. Por meio dele você poderá avaliar como está a sua alimentação e como ela pode ser melhorada, confira:

Café da manhã

Nesse horário, é importante consumir alimentos que sejam ricos em fibras e carboidratos complexos. Logo, consuma alimentos frutas, cereais, alimentos integrais e oleaginosos.

- Para beber, prefira sucos naturais, chás, café ou leite desnatado.
- O ideal é consumir até 400 calorias nesse período.

Lanche da manhã

Quando falamos em lanches, não nos referimos àqueles alimentos industrializados ou uma refeição muito carregada de nutrientes. Aqui, o principal é consumir algum alimento leve e com baixo índice glicêmico, por isso invista em frutas, fibras e/ou alimentos integrais. Para beber, opte por sucos naturais e chás. Nesse horário, o consumo deve ser de no máximo 100 calorias.



Almoço

Essa pode ser considerada uma das refeições mais complexas do dia, pois no seu prato devem estar presentes alimentos que contenham os mais diversos tipos de nutrientes. Para facilitar o processo, o ideal é dividir a sua refeição em quatro partes, a saber: uma composta por algum tipo de carboidrato; outra de proteínas; outra de salada; e outra de legumes. A escolha dos alimentos pode ficar a seu critério. Para beber, sugere-se o consumo de sucos naturais ou chás. O seu almoço deve contar com no máximo 600 calorias por dia.

Lanche da tarde

O lanche da tarde deve ser diferente daquele consumido pela manhã, nesse período, opte por alimentos que sejam ricos em carboidrato, proteína e/ou gordura boa. Sempre priorizando aqueles que sejam naturais e/ou integrais, tais como cereais e castanhas. Para beber, você pode consumir tanto chás e café, quanto algum iogurte natural. Esse lanche deve ter no máximo 300 calorias.



Jantar

A maioria das pessoas que engordam, mesmo seguindo uma rotina de exercícios e uma boa alimentação, isso ocorre devido a quantidade de alimentos que consomem durante a noite. Por isso, nesse horário opte por ingerir carboidratos, proteínas de digestão simples, gorduras, além das vitaminas e minerais. As frutas e legumes são sempre uma boa opção para essa refeição. Assim como nas demais refeições, recomenda-se o consumo de bebidas como sucos naturais e chás. As calorias dessa refeição não devem passar de 500 kcal.

Ceia

O seu último lanche do dia deve ser rico em proteínas e no máximo algum tipo de carboidrato simples como uma fruta. Você deve ingerir no máximo 100 calorias nessa refeição.

É importante lembrar que o cardápio acima não passa de um mero modelo, ou seja, ele pode variar conforme os seus objetivos e necessidades. O que não se pode fazer é eliminar completamente um determinado grupo alimentar ou consumir em excesso outros alimentos da sua dieta, o equilíbrio é fundamental, não só para manter a sua alimentação saudável e um corpo bonito, como também para trabalhar a sua saúde mental.

A wooden bowl filled with fresh vegetables like lettuce, tomatoes, and blueberries, with a measuring tape in the foreground.

Bonus

Bônus

Então, depois de saber sobre a importância e dos benefícios de uma alimentação saudável, assim como quais os alimentos que devem ser consumidos e evitados, o que acha de aprender mais sobre aqueles que podem auxiliar no seu processo de emagrecimento e aqueles que podem ajudar a ganhar massa muscular? Nós elaboramos esse bônus para você inserir alguns desses alimentos nas suas refeições e conseguir alcançar os seus objetivos, sempre que associar a sua nova alimentação com a prática de atividade física.



Quer emagrecer?

Como vimos no decorrer do e-book, alguns alimentos são ricos em nutrientes que podem contribuir para a melhoria do trânsito intestinal ainda auxiliar no problema que muitas pessoas têm, sobretudo mulheres com a retenção de líquidos. Ao consumir determinados alimentos, você não só conseguirá uma melhora nesses aspectos, como também irá acelerar o seu metabolismo e aumentar a queima de gordura durante a atividade física.

Os alimentos que você conhecerá a seguir devem ser consumidos diariamente e seguindo as indicações que foram dadas ao longo do e-book para uma alimentação saudável. São eles:



Perã

A pêra pode se tornar uma grande aliada no processo de emagrecimento, pois ela promove a sensação de saciedade e impede não só que você tenha vontade de comer fora do horário das refeições, como também inibe o desejo por doces e reduz a fome. É uma excelente opção para algum lanche do dia.



Canela

A canela é um ótimo termogênico, ou seja, ao inserir essa especiaria na sua alimentação você estará proporcionando um estímulo para o seu metabolismo ficar mais rápido e a queima de gordura pelo seu organismo. Outra vantagem do consumo da canela é o fato dela poder ser utilizada tanto na preparação de sucos e vitaminas, como ser acrescentada em alguma fruta como a maçã.



Berinjela

A berinjela está presente em quase todas as dietas que tem como objetivo o emagrecimento, pois ela tem uma grande influencia positiva no funcionamento do intestino e no combate a doenças como o colesterol ruim, além de promover uma sensação de saciedade. Ela não pode faltar nas refeições daquelas pessoas que sofrem com problemas de retenção de líquidos, pois não só previne esse processo como também auxilia o corpo a desinchar.



Arroz integral

O arroz integral contribui no processo de emagrecimento ao proporcionar a sensação de saciedade, fazendo com que o seu consumo de alimentos seja menor do que o habitual. Além disso, ele pode contribuir para a melhora da circulação sanguínea, no aumento dos níveis de vitaminas e minerais no organismo e auxilia a concentração e a memória.



Assim como a maioria dos alimentos que auxiliam o processo de emagrecimento, a aveia pode contribuir na perda de peso ao regular o intestino. Ademais, ainda tem capacidade de regular a glicemia e controlar o colesterol.

*Quer ganhar
massa magra?*

Uma das formas de conseguir adquirir um maior percentual de massa magra está diretamente relacionado a forma com que você se alimenta e a quantidade de proteína que você consome durante o dia. Sem os nutrientes provenientes da proteína os seus músculos podem não se formar da maneira e/ou no tempo em que você gostaria.

No entanto, é importante destacar que a proteína não é o único nutriente que o seu corpo precisa para o desenvolvimento dos músculos, mas sim o mais principal. Ele ainda irá necessitar de uma dose a mais de gordura boa, vitaminas e mais alguns minerais. Confira quais os alimentos que poderão melhorar o seu ganho de massa magra:



Frango

Consumir carne de frango pode ser uma ótima opção para quem precisa ingerir uma boa dose de proteínas diariamente, sem ter que se preocupar com a gordura saturada e/ou o aumento do seu colesterol. Um filé de frango tem em média 32 gramas de proteína e uma quantidade mínima de gordura, ou seja, pode ser inserido na alimentação sem maiores riscos para a saúde.



Tofu

O tofu é um dos alimentos a base de soja que possui mais quantidade de proteínas, além de cálcio. Ele é muito importante para quem deseja proteger os músculos e ossos dos esforços realizados por meio da atividade física. Ademais, ele é um alimento capaz de controlar a produção de hormônios femininos por meio da liberação de uma substância denominada de isoflavonas, o que reflete na diminuição do acúmulo de gorduras no corpo e definição dos músculos.



Quinoa

A quinoa surge como uma ótima opção para quem deseja obter os efeitos de suplementos como o BCAA e Whey Protein sem consumi-los, pois ela possui a mesma quantidade de proteínas que desses suplementos que são usados por aqueles que desejam preservar os músculos após os treinos. Nesse sentido, a quinoa pode contribuir no processo de ganho de massa magra.



Ovo

As proteínas contidas nos ovos, além de ser facilmente absorvidas pelo organismo, ainda possuem alguns dos componentes utilizados em suplementos como o Whey Protein e BCAA que auxiliam na formação dos músculos. Ademais, é rica em ômega 3, que pode contribuir para a prevenção dos processos inflamatórios causados pelos esforços musculares realizados durante os treinos.



Banana

Como citamos anteriormente, a proteína não é o único nutriente importante para auxiliar na formação da massa magra no seu corpo, e o consumo de alimentos como a banana antes do treino é um exemplo disso. Esse alimento, rico em potássio, contribui para a produção de glicogênio, que por sua vez participa na produção de reservas de energia no músculo, melhorando o seu desempenho nos treinos.

Conclusão

Conclusão

Diante do que foi exposto, podemos comprovar que para a construção de uma alimentação saudável, é preciso bem mais do que apenas consumir alimentos naturais e/ou comer em horários adequados. É preciso saber equilibrar quais os nutrientes que você está consumindo e compreender a importância de cada um deles para a sua saúde. Aqui, o equilíbrio se torna fundamental, independente do objetivo que você estabeleceu.

Ao perceber que as suas escolhas que são feitas com relação aos alimentos que você consome refletem diretamente na qualidade da sua saúde, melhorar a sua alimentação se tornará algo mais natural e duradouro. Por que? Ao mudar a sua forma de pensar e os seus hábitos, você não estará entrando em uma nova dieta, mas fazendo com que a melhoria da sua alimentação seja mais uma característica da sua personalidade.

É importante destacar que, caso você sinta alguma dificuldade em montar o seu cardápio, ou melhorar a sua alimentação, você pode recorrer a algum profissional especializado que irá auxiliá-lo ainda mais nesse processo.