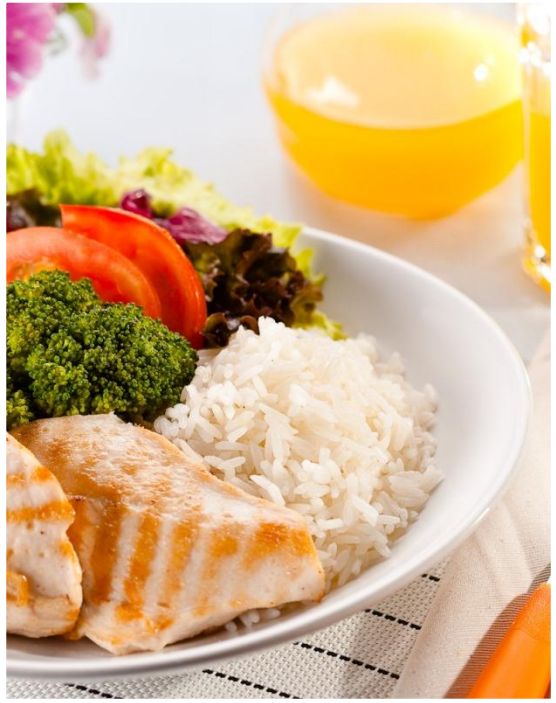


LANCHAR OU JANTAR? ESCOLHAS SAUDÁVEIS

Nutricionista: Patrícia Souza

Conhecendo minhas necessidades

Energia

Onde encontrar Energia

Quanto posso comer?

?

Pirâmide Alimentar

3 porções ou mais de frutas

1 porção de feijão

3 porções de leite e derivados

1 porção de carnes, peixes ou ovos

1 porção de alimentos do grupo dos óleos e gorduras

6 porções do grupo do arroz, pães, massas, tubérculos e raízes

3 porções de legumes e verduras

1 porção do grupo dos açúcares e doces

Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água

Pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias

Lanchar ou Jantar, eis a questão!

"Eu quero emagrecer, logo não janto mais! "

"Substituí o jantar por uma refeição mais light!"

"Jantar é muito pesado, como preciso emagrecer, estou optando por um lanchinho"

Fazendo uma comparação interessante!

Lanchar ou Jantar, eis a questão! Comparando as refeições.

Um jantar tradicional

Alimento	Medida caseira	Energia (kcal)	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Arroz	3 colheres de sopa	123	24,2	1,7	2,2
Feijão	1 concha pequena	44,9	7,9	2,9	0,2
Carne bovina assada	1 pedaço médio (100 g)	271	0,5	26	18
Tomate Cru	Unidade pequena	12	2,3	O,4	0,2
Alface	3 folhas pequenas	2,9	0.5	0,2	0,03
Azeite	1 colher de sopa	108	0	0	12
Laranja	1 unidade pequena	43,2	9,7	0,6	0,2
Total (kcal)		**605**	**180,4**	**127,2**	**295,47**

Lanchar ou Jantar, eis a questão! Comparando as refeições.

Um lanche tradicional

Alimento	Medida caseira	Energia (kcal)	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Pão francês	1 Unidade	135	28,7	4,7	0,1
Queijo minas frescal	2 fatias médias	318	3,0	22,5	24
Manteiga com sal	Média quantidade	73	0,06	0,06	8,1
Tomate Cru	2 fatias médias	7,2	1,4	0,24	0,1
Leite integral	1 copo pequeno	97,35	8,25	4,95	4,95
Achocolatado em pó	1 colher de sopa	61,6	14,52	0,54	0,16
Açúcar	1 colher de sopa	59,7	14,93	0	0
Total (kcal)		**751,85**	**283,44**	**131,96**	**336,69**

Lanchar ou Jantar, eis a questão! Comparando as refeições.

- Os valores calóricos são bem diferentes.
- Mesmo que use uma carne “mais gorda” como picanha 357kcal em 150g o valor calórico final da refeição (691 kcal) ainda seria inferior ao lanche.

	Jantar (kcal)	Lanche (kcal)
Calorias	**605**	**751,85**
Carboidratos	180,5	283,44
Proteínas	127,2	131,96
Lipídios	295,47	336, 69

Lanchar ou Jantar, eis a questão! Comparando as refeições.

- Os carboidratos presentes nas refeições são bem distintos.
- No jantar encontramos maior quantidade de carboidrato complexo que trará maior saciedade.
- No lanche encontramos maior quantidade de carboidrato simples que é mais rapidamente absorvido. Isso fará com que em pouco tempo após consumi-los você sinta fome novamente.

	Jantar (kcal)	Lanche (kcal)
Calorias	605	751,85
Carboidratos	**180,5**	**283,44**
Proteínas	127,2	131,96
Lipídios	295,47	336, 69

Lanchar ou Jantar, eis a questão! Comparando as refeições.

- A união do feijão com arroz apresenta um perfil de aminoácidos ideal.
- A carne presente no jantar tem o diferencial por conter ferro biodisponível em grande concentração.
- No lanche encontramos maior quantidade de proteína no queijo minas frescal, mas este não possui ferro biodisponível.

	Jantar (kcal)	Lanche (kcal)
Calorias	605	751,85
Carboidratos	180,5	283,44
Proteínas	**127,2**	**131,96**
Lipídios	295,47	336, 69

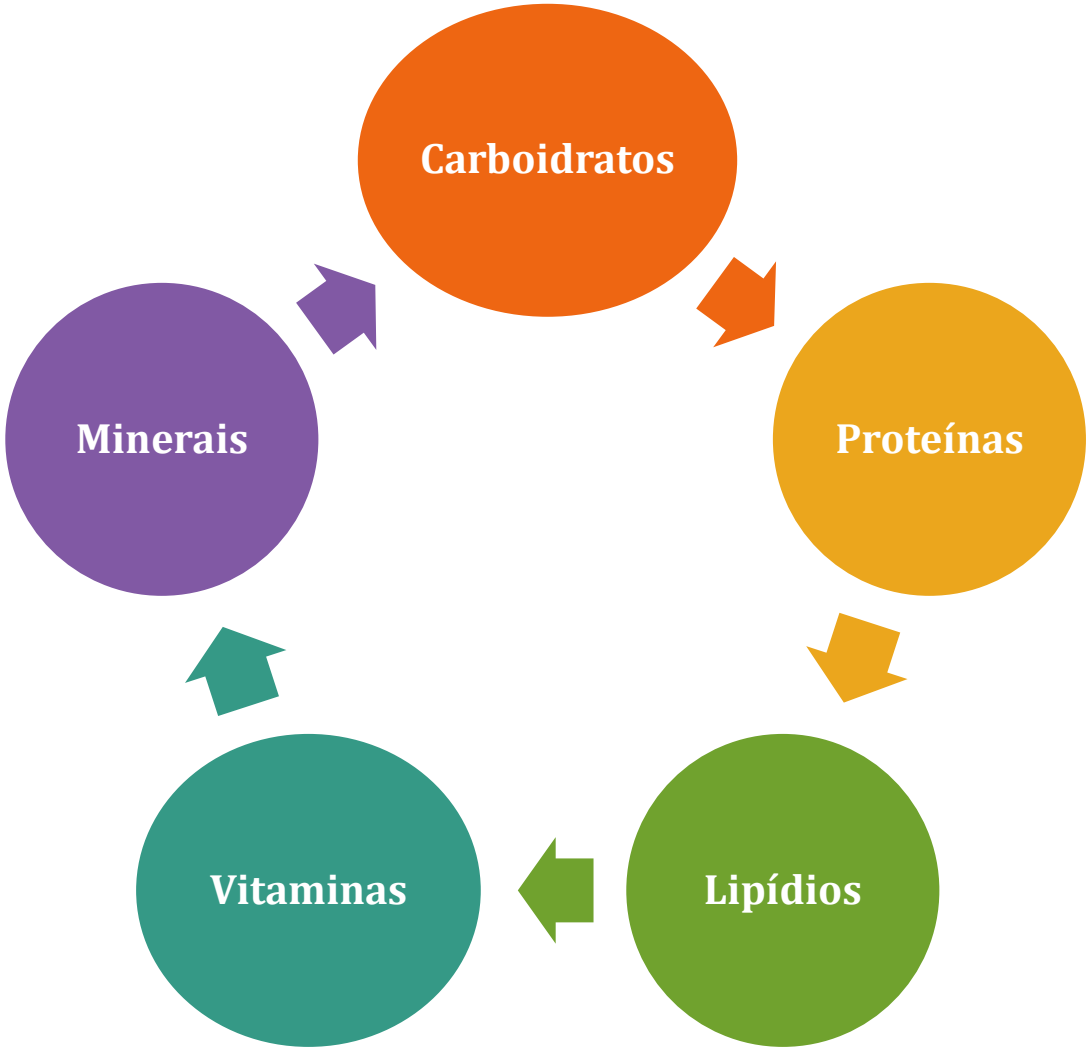
Lanchar ou Jantar, eis a questão! Comparando as refeições.

- Os lipídios são importantes para o organismo, pois participam de inúmeras funções.
- No jantar temos gordura saturada, mas também a insaturada ω9.
- No lanche temos bastante gordura saturada presente no leite integral e na manteiga.

	Jantar (kcal)	Lanche (kcal)
Calorias	605	751,85
Carboidratos	180,5	283,44
Proteínas	127,2	131,96
Lipídios	**295,47**	**336, 69**

Lanchar ou Jantar, eis a questão! Comparando as refeições.

- Os macronutrientes são importantes para fornecerem energia para o corpo.
- O excesso de macronutrientes pode gerar excesso de peso e problemas para a saúde.
- Os micronutrientes são importantes pois participam de várias reações no organismo.
- A melhor forma de manter o corpo funcionando 100% é ingerir os macro e micronutrientes.



Lanchar ou Jantar, eis a questão! Comparando as refeições.

A melhor forma é manter o equilíbrio entre o que se consome e o que se gasta de energia, evitando sempre as calorias vazias, encontradas nos carboidratos simples.

Priorizar o consumo de frutas e hortaliças é uma boa opção.

Os alimentos integrais também são uma ótima dica, por oferecerem uma maior saciedade, reduzir os níveis de colesterol e açúcar no sangue e melhorar o trânsito intestinal.

Lanchar ou Jantar, eis a questão!

- ✓**Jantar ou Lanchar são duas opções válidas, desde que elas estejam balanceadas, ou seja, que contenham alimentos saudáveis.**
- ✓Se você optar por uma **refeição mais completa**, com várias preparações, é importante consumir:
- um tipo de cereal,
- um de leguminosa,
- um de legume, um de verdura e uma carne.

OBS: Dê preferência ao frango ou peixe, pois a digestão é mais rápida do que a da carne vermelha.

Lanchar ou Jantar, eis a questão!

✓Se desejar consumir **lanches**, prefira:

- sanduíches com pão integral ou pão sírio por exemplo, que correspondem ao cereal;
- sempre coloque no seu sanduíche verduras e legumes;
- acrescente também uma fonte de proteína como filé de frango, peixe, frango desfiado, carne fatiada ou mesmo queijo branco, ricota ou queijo cottage;
- quando optar por frios, dê preferência para o peito de peru, blanquet de peru ou presunto magro, ao invés de salame, mortadela, copa, que são mais calóricos e ricos em gordura saturada, podendo prejudicar assim a digestão.

Lanchar ou Jantar, eis a questão!

- A sopa também é uma ótima pedida, principalmente no inverno.
- Procure consumir sopas que contenham verduras, legumes, leguminosas e cereais.
- Mas cuidado com os cereais em excesso. Coloque apenas um alimento deste grupo na sua sopa.
- Não se esqueça que arroz, batata, macarrão, mandioca e mandioquinha fazem parte do mesmo grupo alimentar e são ricos em carboidratos.

OBS: Mesmo as sopas podem ser bem calóricas.

Lanchar ou Jantar, eis a questão!
E o *Fast-Food*?

Fast-Food padrão

	Energia	Carboidrato	Proteína	Lipídio
Big Mac	491	40	26	26
Batata frita pequena	206	25	2,9	11
Coca-Cola pequena	120	30	0	0
Total (kcal)	**817**	**380**	**115,6**	**333**

Lanchar ou Jantar, eis a questão!

Quadro comparativo:

COMPARAÇÃO	Jantar	Lanche	Fast-Food
Calorias (kcal)	605	751,85	817
Carboidratos (kcal)	180,5	283,44	380
Proteínas (kcal)	127,2	131,96	115,6
Lipídios (kcal)	295,47	336, 69	333

Lanchar ou Jantar, eis a questão! Comparando as refeições.

	Jantar	**Lanche**	***Fast-Food***
Sódio (mg)	593 (24,7%VD)	870 (36,3%VD)	1047 (44%VD)
Gordura saturada (g)	7,3 (33,2%VD)	15,4 (70%VD)	13 (59%VD)

Lanchar ou Jantar, eis a questão!

- ✓ *Escolha o melhor tipo de jantar que se adapte a você, mas não deixe de fazê-lo, pois o jantar é uma das refeições principais.*

- ✓ *O ideal é variar todos os tipos de preparações, desta forma você estará consumindo alimentos variados, contendo diversos nutrientes, vitaminas e minerais.*

Muito obrigada...