

Como transformar o lanche das cinco em um lanche saudável?



Nutricionista: Patrícia Souza



ALIMENTAÇÃO

A alimentação é um processo de seleção de alimentos, fruto das preferências, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo, processo esse que lhe permite escolher e distribuir as refeições ao longo do dia, de acordo com os seus hábitos e condições pessoais.



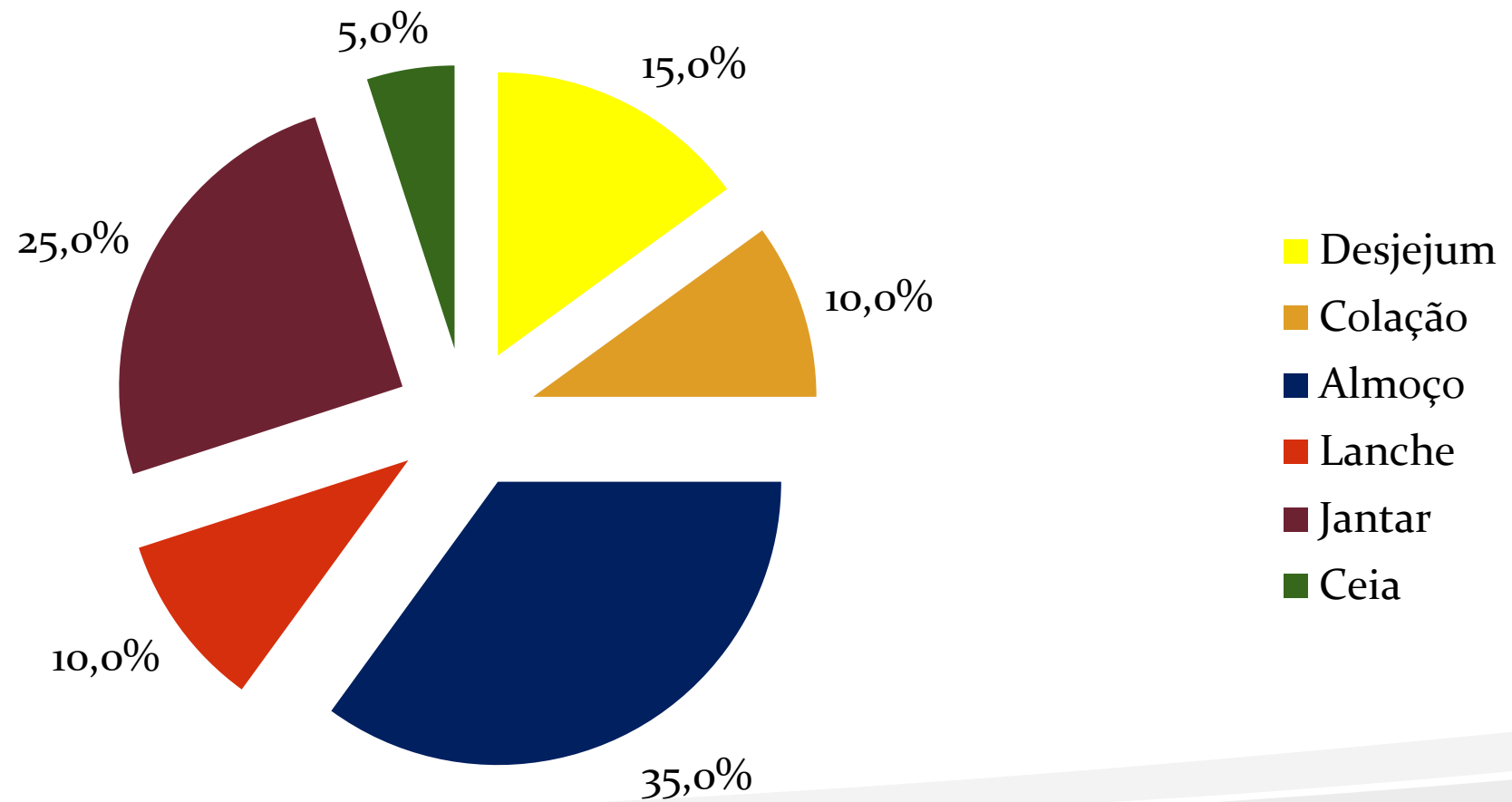
ESCOLHAS

A alimentação é um fator determinante da saúde, e que excessos, carências e desequilíbrios influenciam a qualidade e a duração de vida de indivíduos e populações. **“Somos o que comemos”** ou **“Somos em adulto um reflexo do que fomos fazendo durante o crescimento”**.

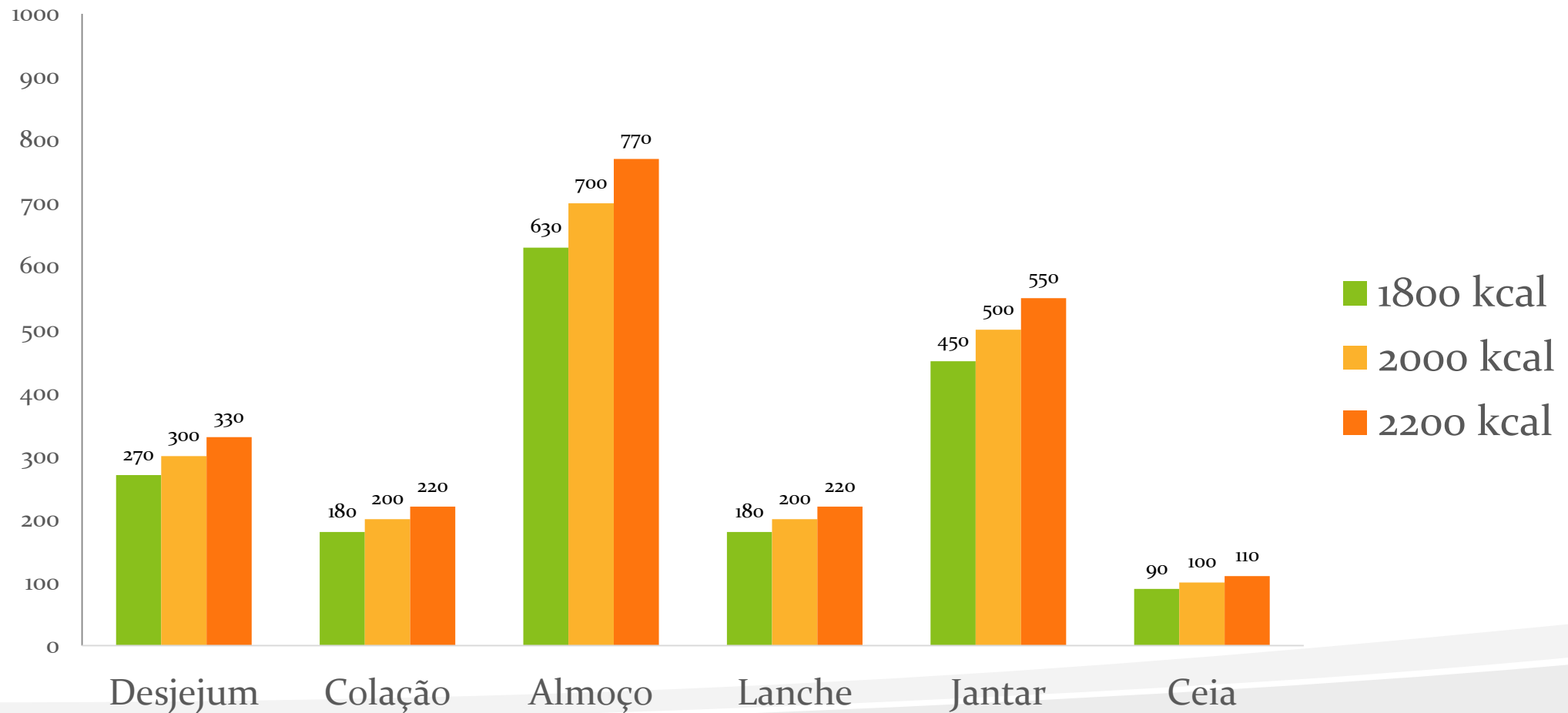
É importante **“saber comer”**, ou seja, saber escolher os alimentos de forma correta e em quantidade adequada às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida.



DISTRIBUIÇÃO PERCENTUAL DO VET



DISTRIBUIÇÃO CALÓRICA





IMPORTÂNCIA DE REALIZAR TODAS AS REFEIÇÕES.

British Journal of Nutrition (1997), 77 (Suppl. 1), S57–S70

S57

Meal frequency and energy balance

BY FRANCE BELLISLE¹, REGINA McDEVITT² AND ANDREW M. PRENTICE²

¹INSERM U341, Hotel Dieu de Paris, 1 place du Parvis Notre-Dame, 75181 Paris Cedex 04, France

²MRC Dunn Clinical Nutrition Centre, Hills Road, Cambridge CB2 2DH

Several epidemiological studies have observed an inverse relationship between people's habitual frequency of eating and body weight, leading to the suggestion that a 'nibbling' meal pattern may help in the avoidance of obesity. A review of all pertinent studies shows that, although many fail to find any significant relationship, the relationship is consistently inverse in those that do observe a relationship. However, this finding is highly vulnerable to the probable confounding effects of *post hoc* changes in dietary patterns as a consequence of weight gain and to dietary under-reporting which undoubtedly invalidates some of the studies. We conclude that the epidemiological evidence is at best very weak, and almost certainly represents an artefact. A detailed review of the possible mechanistic explanations for a metabolic advantage of nibbling meal patterns failed to reveal significant benefits in respect of energy expenditure. Although some short-term studies suggest that the thermic effect of feeding is higher when an isoenergetic test load is divided into multiple small meals, other studies refute this, and most are neutral. More importantly, studies using whole-body calorimetry and doubly-labelled water to assess total 24h energy expenditure find no difference between nibbling and gorging. Finally, with the exception of a single study, there is no evidence that weight loss on hypoenergetic regimens is altered by meal frequency. We conclude that any effects of meal pattern on the regulation of body weight are likely to be mediated through effects on the food intake side of the energy balance equation.

Meal frequency: Nibbling: Gorging: Energy balance



IMPORTÂNCIA DE REALIZAR TODAS AS REFEIÇÕES.

Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women¹⁻³

Hamid R Farshchi, Moira A Taylor, and Ian A Macdonald

Conclusion: Regular eating has beneficial effects on fasting lipid and postprandial insulin profiles and thermogenesis. *Am J Clin Nutr* 2005;81:16–24.

TODOS OS ALIMENTOS SÃO IGUAIS?

Têm a mesma quantidade de gordura?



Pringles
Porção de 25g:
134 calorias
8g de gord. totais
2.2g de gord. sat.



Ruffles
Porção de 25g:
134 calorias
9.4g de gord. totais
4.5g de gord. sat.



77g de gordura, é o que tem dentro de um pacote de salgadinho.



Pit Stop
Porção de 27g:
122 calorias
4.7g de gord. totais
2.3g de gord. sat.



Club Social Recheado
Porção de 25g:
126 calorias
6.4g de gord. totais
2.4g de gord. sat.

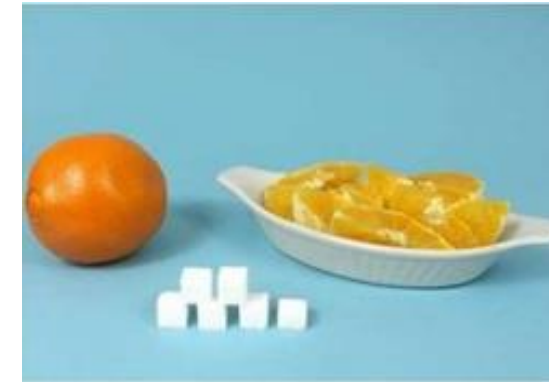
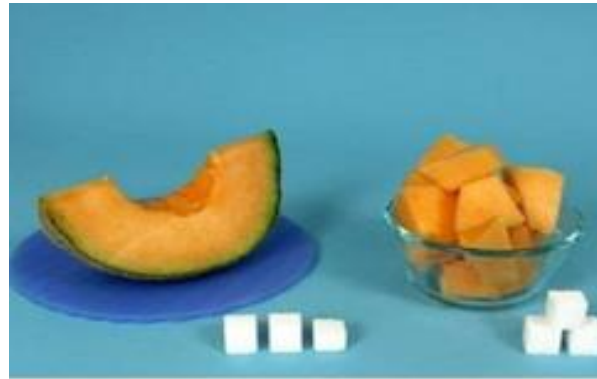
TODOS OS ALIMENTOS SÃO IGUAIS?

Têm a mesma quantidade de açúcar?



TODOS OS ALIMENTOS SÃO IGUAIS?

Têm a mesma quantidade de açúcar?



TODOS OS ALIMENTOS SÃO IGUAIS?

Têm a mesma quantidade de açúcar?



TODOS OS ALIMENTOS SÃO IGUAIS?

Têm a mesma quantidade de açúcar?



OPÇÕES INTERESSANTES!!

Frutas secas



A vantagem é que esse petisco mantém os nutrientes da fruta fresca, mas o número de calorias dobra, então a dica é moderar.

Maçã assada com canela



Maçã é uma das frutas mais ricas em fitoquímicos benéficos à saúde, como a quercetina, um antioxidante que ajuda na prevenção do câncer, melhora a circulação, diminui o colesterol e o nível glicêmico. A canela pode ajudar no emagrecimento, uma vez que acelera o metabolismo.

OPÇÕES INTERESSANTES!!

Iogurte desnatado com mel



90
calorias

O iogurte é rico em cálcio e excelente para a saúde dos ossos. É um excelente probiótico, ou seja, ele ajuda na formação e manutenção da flora intestinal. O mel, por sua vez, dá energia e fortalece o sistema imunológico.

Salada de frutas



70
calorias

O ideal é escolher as frutas que você gosta e aproveitar os benefícios delas.

OPÇÕES INTERESSANTES!!

Leite desnatado com cereal



O leite é um ótimo aliado de quem quer prevenir a osteoporose, já que é fonte de cálcio, mineral responsável pela saúde dos ossos. O cereal matinal se responsabiliza pelo fornecimento de energia para o corpo.

Sanduíche de pão sírio integral com ricota



O sanduíche com meio pão sírio integral e uma fatia de ricota tem menos de 100 calorias. Esse lanche é rico em fibras, carboidratos e proteínas. Os carboidratos integrais têm baixo índice glicêmico, e por isso, dão mais saciedade.

OPÇÕES INTERESSANTES!!



Iogurte desnatado com uma colher de sopa semente de gergelim



O iogurte é rico em cálcio e excelente para a saúde dos ossos, além de um excelente probiótico. As sementes oleaginosas, como a de gergelim, guardam grandes quantidades de ácidos graxos monoinsaturados. As sementes contribuem para o controle dos níveis de triglicérides, do colesterol total e do LDL.

Mix de frutas oleaginosas



A vantagem é que essas frutas são ricas em gorduras insaturadas, que ajudam a proteger o coração, e minerais. Entretanto, são ricas em calorias, por isso devem ser consumidas com cautela.



OPÇÕES INTERESSANTES!!



A **noz**, rica em vitamina E e gordura poli-insaturada faz uma combinação perfeita com o **damasco** que tem valores excelentes de β -caroteno e potássio e todos estes nutrientes tem ação específica no coração, prevenindo a pressão alta e os malefícios dos altos valores de colesterol, através da redução da oxidação do LDL-colesterol.



Os dois alimentos tem uma quantidade de fibras interessante e, por isso, se torna uma combinação perfeita para aqueles que apresentam intestino preso. Pode ser interessante para os diabéticos que gostam de comer um docinho, pois a **uva passa** tem açúcar, mas as fibras retardarão o aumento de açúcar no sangue. A **amêndoa** é rica em gorduras e vitaminas do complexo B, além de alguns minerais como fósforo, cálcio e ferro.

OPÇÕES INTERESSANTES!!



Para aqueles que querem ossos fortes e articulações saudáveis, esta combinação é perfeita! A **avelã** é rica em aminoácidos que são importantes para a saúde óssea, além de conter boas quantidades de magnésio que junto com o cálcio, presente na **tâmara**, constitui um mix interessante.



Esta é a combinação perfeita para aqueles que desejam retardar o envelhecimento precoce. Ricos em substâncias antioxidantes, os dois alimentos se completam. O **Goji Berry** tem alto índice de **vitamina C, proteínas e nutrientes como zinco e ferro**, ela auxilia no processo de **emagrecimento** e ainda **combate o envelhecimento** precoce da pele. O **Pistache** tem fitoesteróis, substâncias que reduzem o LDL-colesterol e evitam entupimentos dos vasos sanguíneos.

OPÇÕES INTERESSANTES!!



O **iogurte** é rico em cálcio e excelente para a saúde dos ossos, além de um excelente probiótico. A matéria-prima da **gelatina** é o colágeno, substância que tem como função impedir a deformação dos tecidos. O colágeno age de forma a travar o processo de flacidez natural própria do envelhecimento.



A matéria-prima da **gelatina** é o colágeno, substância que tem como função impedir a deformação dos tecidos. A gelatina é composta praticamente de aminoácidos (proteínas), que ajudam na síntese e na renovação do colágeno.

OPÇÕES INTERESSANTES!!



Rica em sódio, potássio, fósforo, ferro, vitamina A, C e do complexo B. É uma fruta rica em fibras, contribuindo para o bom funcionamento intestinal.



A **laranja**, rica em vitamina C e ácido fólico, possui minerais como cálcio, fósforo e potássio, tornando o organismo mais resistente às Infecções. Proveniente da **cenoura**, o betacaroteno é o responsável por manter saudáveis cabelos, unhas e pele. A **beterraba** contém vitamina A, vitaminas do complexo B e sais minerais como o sódio, potássio, zinco e magnésio, mantendo a integridade da pele e mucosa.



DICAS IMPORTANTES!

- Uma alimentação saudável é aquela que reúne os seguintes atributos: é **acessível** e não é cara, valoriza a **variedade**, as **preparações alimentares** usadas tradicionalmente, é **harmônica em quantidade e qualidade** e **naturalmente colorida**.
- Escolha aquela orientação que lhe pareça **mais fácil**, **interessante** ou **desafiadora** e procure **seguir-la todos os dias**.

