

GUIA PRÁTICO

da

Alimentação saudável

NUTRICIONISTA CAMILA MOCELIN



Dra. Camila Mocelin

- ◆ **Graduada em Nutrição, pelo Centro Universitário Filadélfia (PR), 2002.**
- ◆ **Curso de aperfeiçoamento em Gastronomia pelo Instituto Gastronômico das Américas (PR).**
- ◆ **Curso de aperfeiçoamento em Gastronomia pelo Le Cordon Blue de Paris (FR).**
- ◆ **Pós-graduada em Nutrição Clínica, Funcional e Fitoterapia.**
- ◆ **Pós-graduada em Obesidade e Cirurgia Bariátrica**
- ◆ **Especializada em Modulação Intestinal.**
- ◆ **Formação em Práticas Integrativas como: Aromaterapia, Florais de Bach, Hipnose Clínica e Reiki**



Nutricionista
CRN-8/2164



CULTIVANDO

novos hábitos!

A mudança de hábitos é algo que deve ser mudado gradativamente, não se muda em 1 mês hábitos de uma vida!

E preciso comprometer-se a cultivar bons hábitos a cada refeição!

Nosso corpo necessita de Nutrientes para desenvolver suas atividades diárias, mas mais que isso somos movidos por um turbilhão de emoções!

Sentimentos que precisam ser identificados cuidadosamente, para que possamos sim sentir prazer ao fazer uma refeição em família ou com amigos e saber identificar quando já estiver saciado.

Saber identificar sinais de fome e saciedade e principalmente saber que não podemos viver como se todos os dias fossem dia de festa, devemos manter a rotina e os hábitos saudáveis sempre!!

Para nos permitirmos sair da rotina em momentos especiais!

Sem culpa!





8

DICAS

DE OURO

para cultivar bons hábitos!



1

Faça de 5 a 6 refeições por dia, é importante não pular refeições, porém ouça seu corpo, ele lhe dará sinais de quando estará realmente com fome.

2

Lembre-se o café da manhã é a primeira refeição do dia e é importante que seja completa para que você possa ter mais energia e saciedade.

3

No lanche do meio da manhã e da tarde, prefira coisas leves, como uma porção de nuts, salada de frutas, suco ou vitamina de frutas, iogurte e não esqueça de acrescentar fibras, granola, aveia, chia ou linhaça.

4

O Almoço e o Jantar, depois do desjejum são as outras duas maiores refeições e de extrema importância.

5

Coma devagar, mastigue bem os alimentos, sinta o sabor de cada alimento ao mastigar e engolir, curta cada refeição, mais uma vez escute seu corpo ele lhe dará sinais de saciedade, quando já estiver satisfeito!

6

Na ceia prefira coisas leves, como um chá calmante/digestivo como hortelã, camomila, erva doce, melissa, maracujá, ou se estiver com muita fome, uma vitamina ou suco de frutas também é legal.

7

Lembre-se, não deite de estômago cheio, grandes refeições, no mínimo 1 hora antes de deitar.

8

Bebidas alcóolicas contribuem para o ganho de peso! São calóricas e não tem muitos nutrientes!

Por que mesmo

PRECISO BEBER ÁGUA?

- ***Mais de 70% de seu corpo é composto de água.***
- ***Regula a temperatura do corpo.***
- ***Humidifica o oxigênio para respiração.***
- ***Ajuda a transportar oxigênio e nutrientes para as células.***
- ***Indispensável pra o bom funcionamento do intestino.***
- ***Ajuda a converter alimento em energia.***
- ***Compõe 79% de seus músculos.***
- ***Protege e amortece os órgãos vitais.***
- ***Auxilia na absorção de nutriente.***
- ***Compõe 83% de seu sangue.***
- ***Compõe 22% de seus ossos.***
- ***Remove toxinas.***
- ***Compõe 75% de seu cérebro.***
- ***Lubrifica as articulações.***



ORIENTAÇÕES

Almoço e Jantar





Inicie sua refeição pela salada.



Não exagere nos carboidratos simples (massas, tortas, etc) prefira os integrais.



Varie bem as folhas, legumes e verduras.



Coma alimentos de todos os grupos, carboidratos, Proteínas (prefira cortes magros e retire a gordura aparente), gorduras boas (bons azeites (como de oliva, de abacate, de gergelim, de semente de uva), sementes, abacate, banha de porco de boa procedência, manteiga normal ou ghee), legumes cozidos, assados ou refogados.



Em uma refeição repleta de variedades seu organismo além de sabor receberá todos os nutrientes que precisa para funcionar perfeitamente!

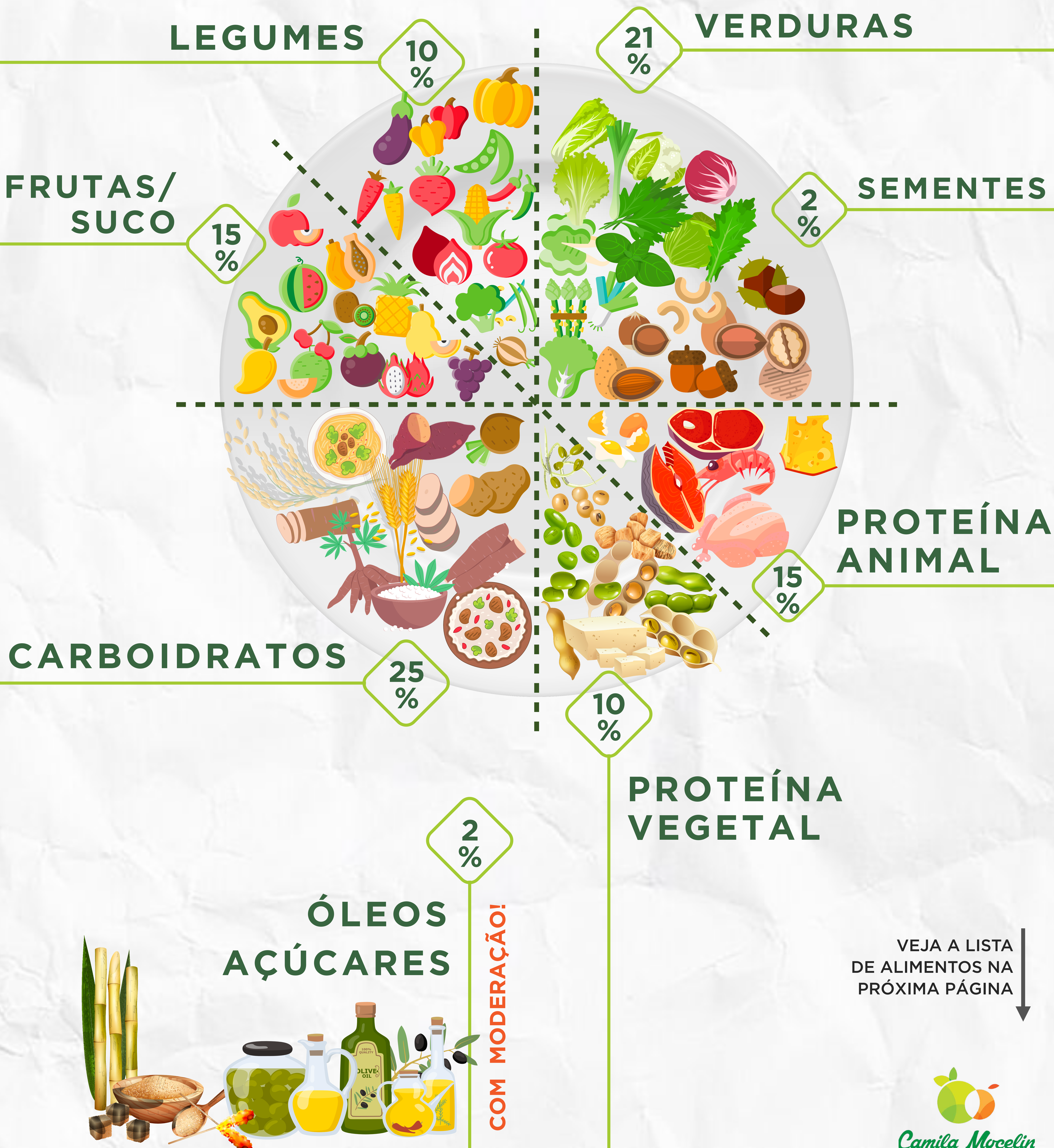


Nada de bebidas durante as refeições, lembre-se: meia hora antes ou meia hora depois das refeições.



Como montar

UM PRATO SAUDÁVEL?



LEGUMES

10%

ABÓBORA, BERINJELA, BETERRABA, CENOURA, CHUCHU, COUVE-FLOR, JILÓ, MILHO VERDE, MORANGA, BRÓCOLIS, PICLES PIMENTÃO, QUIABO, TOMATE, VAGEM.

FRUTAS/SUCO

15%

ABACAXI, ACEROLA, AMEIXA, AMORA, BANANA, CAJU, CAQUI, CARAMBOLA, CEREJA, FIGO, FRAMBOESA, GOIABA, JABUTICABA, JACA, KIWI, LARANJA, LIMÃO, LIMA, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MEXERICA, MORANGO, NECTARINA, PÊRA, PÊSSEGO, PONKAN, ROMÃ, TANGERINA, UVA.

CARBOIDRATOS

25%

ARROZ BRANCO, VERMELHO, NEGRO, SELVAGEM, MULTI GRÃOS, PARBOILIZADO OU INTEGRAL, BATATA INGLESA ASSADA OU COZIDA, BATATA DOCE, PURÊ DE BATATA, INHAME, CARÁ, MANDIOCA, MANDIOQUINHA SALSA OU BATATA BAROA, FAROFA, MACARRÃO, NHOQUE, POLENTA.

AÇÚCARES/ÓLEOS

2%

AGAVE, AÇÚCAR MASCAVO OU DEMERARA, GELEIA DE FRUTA, MEL, MELADO DE CANA. AZEITE DE OLIVA, ÓLEO DE ABACATE, DE GERGELIM, DE DENDÊ, DE MACADÂMIA, DE COCO, DE CANOLA, DE GIRASSOL, DE MILHO, DE SOJA, MANTEIGA.

21%

VERDURAS

ACELGA, AGRIÃO, AIPO (SALSÃO), ALFACE, ALCACHOFRA, ALMEIRÃO, BROTO DE FEIJÃO OU DE ALFAFA, BROTO DE BAMBU, CEBOLA, COUVE-DE-BRUXELAS, COUVE MANTEIGA, CHICÓRIA, ESCAROLA, ESPINAFRE, MOSTARDA, NABO, PALMITO, PEPINO, RABANETE, REPOLHO VERDE, REPOLHO ROXO, RÚCULA.

2%

SEMENTES

ABACATE, AMÊNDOAS, AMENDOIM, AVELÃ, CASTANHA DE CAJU, CASTANHA-DO-BRASIL, MACADÂMIA, NOZES, PISTACHE, SEMENTE DE ABÓBORA, SEMENTE DE GIRASSOL, GERGELIM, LINHAÇA, CHIA. SALPICAR 1 COLHER DE SOBREMESA SOBRE A SALADA.

15%

PROTEÍNA ANIMAL

ATUM/SARDINHA, BACALHAU, CAMARÃO E FRUTOS DO MAR, ALMONDEGA OU HAMBÚRGUER FEITO EM CASA, CARNE BOVINA MAGRA (PATINHO, MAMINHA, FILÉ), CARNE SUÍNA MAGRA (PERNIL, LOMBO), CARNE DE AVE SEM PELE (FRANGO, PERU, CODORNA) OVO, PEIXE.

10%

PROTEÍNA VEGETAL

ERVILHA, FEIJÃO PRETO, FEIJÃO FRADINHO, FEIJÃO VERMELHO, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO BRANCO, GRÃO DE BICO, LENTILHA, SOJA.

ORIENTAÇÕES

*Café da Manhã/ Lanche
da tarde*





O café da manhã é uma das mais importantes refeições do dia.



Nele deve conter uma fonte de proteína, pois ela fornecerá mais saciedade até a próxima refeição.



Cuidado com o café, pessoas sensíveis à cafeína não devem abusar, 2 xícaras/dia é o suficiente.



Os laticínios também são importantes fontes de cálcio e proteína, podendo ingerir 1 xícara de leite, 1 iogurte de qualidade, 1 fatia de queijo ou requeijão.



Não abuse de geleias, mel e açúcar, lembre-se que não temos necessidade de acrescentar açúcar em nossos alimentos.



As frutas ou suco de frutas lhes darão as vitaminas necessárias, deverá ingerir uma porção de suco ou de fruta, podendo acrescentar 1 colher de granola, aveia em flocos, linhaça ou chia, as sementes são importante fontes de boas gorduras, assim como um fio de azeite de oliva, 2 colheres de guacamole ou 1 colher de nuts.



Uma fonte de carboidrato lhe dará a energia necessária para iniciar suas atividades, prefira grãos integrais, pão preto, torradas integrais ou uma raiz de qualidade.



Já os chás trazem inúmeros benefícios, porém devem ser consumidos também com moderação, não ultrapassando 4 xícaras ao dia e dê preferência às ervas frescas ou secas compradas a granel.

Como montar

UM CAFÉ DA MANHÃ/ TARDE SAUDÁVEL?

1 PORÇÃO DE
FRUTAS OU
SUCO NATURAL

25
%

AÇÚCAR

12,5
%

ÓLEOS

12,5
%

CARBOIDRATOS

25
%

PROTEÍNAS

25
%

!

CAFÉ
E CHÁS

VEJA A LISTA
DE ALIMENTOS NA
PRÓXIMA PÁGINA



1 PORÇÃO DE FRUTAS OU SUCO NATURAL

25
%

ABACAXI, ACEROLA, AMEIXA, AMORA, BANANA, CAJU, CAQUI, CARAMBOLA. CEREJA, FIGO, FRAMBOESA, GOIABA, JABUTICABA, JACA, KIWI, LARANJA, LIMÃO, LIMA, MAÇÃ, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MELANCIA, MELÃO, MEXERICA, MORANGO, NECTARINA, PÊRA, PÊSSEGO, PONKAN, ROMÃ, TANGERINA, UVA.

CARBOIDRATOS

25
%

PÃO INTEGRAL MULTIGRÃOS, PÃO FRANCÊS INTEGRAL, PÃO PRETO, GRANOLA, PANQUECA DE AVEIA, TAPIOCA, BATATA DOCE ASSADA OU COZIDA, INHAME, CARÁ, MANDIOCA.

12,5
%

AÇÚCAR

AGAVE, AÇÚCAR MASCAVO OU DEMERARA, GELEIA DE FRUTA, MEL, MELADO DE CANA.

12,5
%

ÓLEOS

AZEITE DE OLIVA, ÓLEO DE ABACATE, ÓLEO DE GERGELIM, ÓLEO DE CANOLA, ÓLEO DE GIRASSOL, ÓLEO DE MILHO, ÓLEO DE SOJA, MANTEIGA.

!

CAFÉ

CONSUMIR COM MODERAÇÃO, 1 XÍCARA POR DIA.

!

AÇÚCAR

CONSUMIR 1 A 2 XÍCARAS PELA MANHÃ DE CHÁ DE ERVAS DE SUA PREFERÊNCIA.

OBS: CONSUMO SEM AÇÚCAR.



**O QUE
EU PRECISO**

EVITAR

para manter minha saúde?





Evite carboidrato simples! Prefira os integrais, porém com moderação!



Evite doces em calda, doces caseiros, doces industrializados!



Fique longe dos refrigerantes, sucos de caixinha, chás industrializados.



Evite as gorduras ruins, margarina, gorduras vegetais industrializadas, azeites compostos.



Evite produtos como maionese, catchup, molho shoyo, mostarda (procure de boa qualidade se for ingerir).



Crie o hábito de ler os rótulos e evite alimentos com glutamato monossódico! São extremamente prejudiciais a sua saúde!



Evite carnes industrializadas, embutidos como bacon, linguiças, salames, salsichas, presunto, peito de peru, mortadela, ingira com moderação e com a certeza da procedência e de que é de boa qualidade (dê preferência a pequenos produtores).



Cuidado com os laticínios, leite condensado, creme de leite, nata, queijos amarelos, queijos processados como cheddar, polenguinho, os iogurtes (bebidas lácteas) têm corantes artificiais e muito açúcar.



Industrializados como temperos prontos, molhos prontos, comida pronta industrializada, bolachas, biscoitos devem cair fora de sua dieta!





@nutricamilamocelin



(43) 99615-9027

agende o seu horário

