sesisc.org.br

GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

FIESC CIESC SESI SENAI IEL

SESI

Apostila : Plano Alimentar

O que é o plano alimentar?

Alimentação saudável atende às necessidades de cada pessoa, de acordo com as fases da vida (infância, vida adulta e velhice) e características individuais (gravidez, diabetes, hipertensão, etc.).

Deve ser adequada, custo acessível, saborosa, variada, colorida, harmônica e segura (conservação).

Acima de tudo, a variedade na alimentação diária é que assegura o acesso a todos os nutrientes necessários. **O plano alimentar deve ser elaborado para cada pessoa.**

Escolhas alimentares

As escolhas alimentares e as formas como os alimentos são adquiridos e preparados podem aumentar a oportunidade para uma vida mais saudável.

0 que come?
A variedade de alimentos consumidos diariamente está associado a uma vida saudável.

Como se come? O local da refeição deve ser calmo, tranquilo.

Onde come? Os locais onde fazemos as refeições podem influenciar em nossas escolhas na forma como nos alimentamos.

Com que se come? As pessoas com quem realizamos as refeições podem influenciar nossas escolhas.

Mastigação

É importante mastigar bem os alimentos, para que sejam bem triturados pelos dentes, umedecidos pela saliva e desta forma facilita para engolir e digerir.
Somente engolir os alimentos quando estiverem em forma de papa. Lembra dos bebês?

Dê atenção as cores, a textura e o sabor dos alimentos.

Quanto mais variados forem os alimentos em sua dieta, mais saudável será.

Hidratação

Além de manter a boa hidratação dos tecidos, transporte de nutrientes no organismo e regulação da temperatura, principalmente através do suor. Além da água pura, também encontramos benefícios nos sucos naturais, frutas, sopas e caldos.

Você sabe o quanto de líquidos/água devemos consumir por dia?
Calcule 30 ml de água para cada Kg do seu peso por dia. EX: 30 ml x 70 Kg = 2,1 litros

Atenção: este valor pode variar conforme a temperatura do ambiente, o clima, prática de atividade física, etc.

DICA

- ✓ Reduza o sal na comida e retire o saleiro da mesa.
- ✓ Utilize temperos verdes e ervas para dar sabor aos alimentos. ex.: salsinha, louro, cebola, cebolinha, etc.
- ✓ Reduza aos poucos a quantidade de gordura, sal e açúcar da alimentação.

Sal de ervas

1 colher (sopa) de sal

3 colheres de louro

1 colher (sopa) de orégano desidratado

1 colher (sopa) de manjericão desidratado

1 colher (sopa) de alecrim desidratado

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até obter uma mistura homogênea.

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR:

1.
Não pule nenhuma refeição

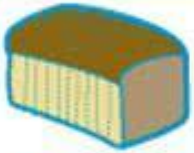
2.
Tome café da manhã

3.
Fracione sua alimentação de 3 em 3 horas

4.
Prepare um prato colorido no almoço e no jantar

5.
Consuma de 3 a 5 frutas por dia

6.
Evite frituras, gorduras e doces

7. 
Priorize os carboidratos integrais no lugar dos brancos (refinados)

8.
Coma devagar e mastigue bem

9.
Pense nas suas escolhas antes de se servir

10.
Concentre-se no seu objetivo e faça reeducação alimentar, nunca dieta

FIESC
CIESC
SESI
SENAI
IEL
SESI