

7 DICAS PARA UM EMAGRECIMENTO SUSTENTÁVEL



Nutricionista Karen Muniz

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| Quem sou eu?..... | 3 |
| Introdução..... | 4 |
| DICA 1 – Promova déficit calórico..... | 5 |
| DICA 2 – Adeque o consumo de alimentos proteicos..... | 6 |
| DICA 3 – Evite dietas extremamente restritivas..... | 7 |
| DICA 4 – Evite alimentos ultra processados..... | 8 |
| DICA 5 – Consuma carboidratos de melhor qualidade..... | 9 |
| DICA 6 – Consuma verduras e legumes diariamente..... | 10 |
| DICA 7 – Organize antecipadamente a alimentação..... | 11 |
| Resumo – 7 dicas para o emagrecimento sustentável..... | 12 |

Quem sou eu?

Olá!

Sou Karen Muniz, Nutricionista (CRN 3 52485) e atuo prioritariamente com atendimento com foco em emagrecimento e reeducação alimentar. Amante da área, feliz em poder ajudar as pessoas a alcançar objetivos com base na ciência chamada Nutrição.



@nutri.karenmuniz



nutri.karenmuniz@gmail.com

INTRODUÇÃO

A má alimentação, o excesso e a escolha por alimentos ditos como “práticos” e mais calóricos vem, cada vez mais, mudando o perfil de peso e saúde da população brasileira. Segundo dados revelados pelo Ministério da Saúde, coletados na pesquisa Vigitel 2019 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), entre os anos de 2006 e 2019 no Brasil houve aumento do índice de obesidade (saltou de 11,8% para 20,3%) e mais da metade da população brasileira encontra-se com excesso de peso (55,4%). O excesso de peso e Obesidade estão ligados ao maior risco para Doenças Crônicas.

Por outro lado, diversas pessoas fazem loucuras para emagrecer, submetem a dietas “de internet” e/ou muito restritivas e que após conseguirem emagrecer, retornam o dobro, o triplo de peso que tinham no início.

Emagrecer com saúde é um processo complexo e crônico, não existe cápsula ou chá milagroso. O emagrecimento deve ser feito com profissional habilitado (Nutricionista) para que o resultado seja tal e principalmente SUSTENTÁVEL (manutenção do peso perdido).

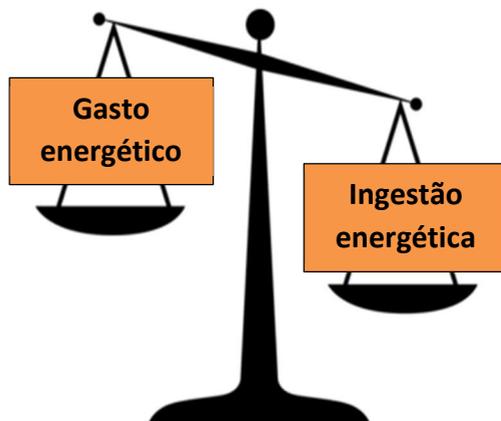
A seguir, algumas dicas para ajudar na promoção do emagrecimento de forma sustentável. Lembrando que não substituem uma consulta nutricional individualizada.

DICA 1 – Promova déficit calórico

O que é isso, Nutri?

Nosso corpo gasta energia (calorias) para as funções vitais e atividades físicas diárias (como andar, estudar, trabalhar, exercício físico, dormir...). Quando o objetivo é emagrecimento, precisamos reduzir as calorias consumidas (alimentação) para promover um déficit de energia no corpo e o organismo se mobilizar então, em busca da energia acumulada para efetuar suas necessidades. Resumindo, déficit calórico: consumir menos calorias do que gastar diariamente.

→ Consumir menores porções de alimentos e/ou optar pelo consumo da versão menos gordurosa ou menos calórica do alimento (exemplo *light*) são estratégias para a promoção de déficit calórico. Além disso, claro o exercício físico também contribui pelo fato de aumentar o gasto calórico total.



DICA 2 – Adeque o consumo de alimentos proteicos

Muito se relaciona a proteína com construção muscular, porém esse nutriente não exerce apenas esta função. São responsáveis pela construção e renovação de tecidos e matéria prima de hormônios, são fundamentais na formação de anticorpos (imunidade), transporta substâncias no sangue, coagulação sanguínea...

Para o emagrecimento, há outras vantagens proporcionadas pelas proteínas, tais como saciedade (levando ao menor consumo de alimentos), manutenção da massa magra e ainda geram maior gasto de energia para serem digeridas quando comparadas aos demais macronutrientes

(carboidratos e gorduras).

→ Consuma alimentos fontes de proteínas em todas as refeições e de forma fracionada pelo dia.



→ Carne, frango, peixes, leite, iogurte, queijo, tofu, ovos...

DICA 3 – Evite dietas extremamente restritivas

Para que se tenha um emagrecimento **saudável** e **sustentável** é preciso aprender a comer (reeducação alimentar) e ter uma boa relação com os alimentos. É certo que é preciso restringir calorias para emagrecer, porém não deve ser uma restrição severa, pois além de agravar o estado físico e/ou mental, pode gerar compulsões alimentares (um dos motivos de retorno ao peso inicial ou muito maior), falta de nutrientes e diversos outros malefícios ao organismo. O mais correto para emagrecer e sustentar o peso, é manter hábitos saudáveis, boa alimentação sem restrições severas, fazer atividade e exercícios físicos ao longo da vida.



Lembre-se: A dieta deve ser individualizada, ou seja, a que trouxe resultados para X pessoa, não necessariamente funcionará para você. Cada metabolismo é único, rotina, preferências, gasto energético e por isso a alimentação deve ser personalizada feita com profissional habilitado (Nutricionista).

DICA 4 – Evite alimentos ultra processados.

Alimentos ultra processados são aqueles que passaram por diversas etapas de processamento e tem muita adição de açúcares (glicose, glucose, xaropes...), gordura, amido, conservantes artificiais, adoçantes, emulsificantes, sódio... resumindo, alimentos industrializados que contém muitos aditivos. Tudo isso para manter um sabor atraente e muito tempo de prateleira no mercado. Além de serem tipos de alimentos pró-inflamatórios, são ricos em calorias e pobres em micronutrientes (o que chamamos de calorias vazias).

→ Evite-os: biscoitos diversos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos ‘instantâneos’, molhos, salgadinhos “de pacote”, refrescos e refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres, salsichas e outros embutidos, dentre outros.

ATENÇÃO! Encontramos alimentos industrializados bons no mercado, que contém menos ou nenhum aditivo artificial por exemplo. Para uma alimentação saudável, a **leitura de rótulos é essencial!**

DICA 5 – Consuma carboidratos de melhor qualidade

O carboidrato é o nutriente mais demonizado pelas pessoas que querem emagrecer. É equivocado o pensamento de que esse nutriente é o vilão (sendo que o problema é o excesso calórico) e de que é necessária sua retirada por completo da dieta. Carboidratos são fontes importantes para a saúde, bom funcionamento do organismo e, principalmente, para a prática de exercícios físicos.

Priorize a qualidade dos carboidratos. Exemplos:

Pães e grãos integrais;
prefira o alimento na forma mais íntegra (Ex. mandioca ao invés de tapioca); Frutas com casca e na forma sólida ao invés de sucos;
Batatas (inglesa,



doce...), mandioquinha, também são bons carboidratos e devem ser consumidas preferencialmente na forma sólida (ao invés de purês).

DICA 6 – Consuma verduras e legumes diariamente

São alimentos saudáveis, ricos em vitaminas e minerais, o que auxilia no bom funcionamento do organismo e previne carências nutricionais. Além disso, são alimentos fontes de fibras que além da promoção de bom funcionamento intestinal, auxiliam na saciedade, evitando assim o consumo excessivo de alimentos.



DICA 7 – Organize antecipadamente a alimentação

Organização e planejamento prévio são formas de evitar o consumo e/ou a compra de alimentos “inapropriados” ao emagrecimento, minimiza as chances de “beliscadas” ao longo do dia.

Planejar a ida ao supermercado, montar uma lista de compras, não ir ao supermercado com fome, organizar as refeições da semana são pequenos detalhes que podem fazer uma diferença grande.



RESUMO – 7 Dicas para o emagrecimento sustentável

DICA 1 – Promova déficit calórico

DICA 2 – Adeque o consumo de alimentos proteicos

DICA 3 – Evite dietas extremamente restritivas

DICA 4 – Evite alimentos ultra processados

DICA 5 – Consuma carboidratos de melhor qualidade

DICA 6 – Consuma verduras e legumes diariamente

DICA 7 – Organize antecipadamente a alimentação

OBRIGADA!

Quer mais dicas sobre nutrição? Me siga no instagram. Sua opinião é muito importante, deixe seu feedback:

 @nutri.karenmuniz

