

Alimentação saudável

Capítulo 1

Fundamentos da nutrição

Você vai saber mais sobre:

1. Os 4 grupos alimentares
2. Que alimentos contêm carboidrato, proteína e gordura
 - a. O que é carboidrato?
 - b. Que alimentos contêm carboidrato?
 - c. Quanto carboidrato devo comer?
 - d. O que é proteína?
 - e. Que alimentos contêm proteína?
 - f. O que é gordura?
 - g. Que alimentos contêm gordura?
3. O modelo do prato para determinar tamanhos de porções
4. Planejamento de horários para as refeições
5. Opções saudáveis para lanches leves (colações)

O objetivo da alimentação saudável é controlar o nível de glicose no sangue. É possível prevenir problemas causados por diabetes com uma alimentação saudável.

A boa alimentação reduz a glicose no sangue, o que por sua vez diminui o resultado do exame de HbA1c (também conhecido como hemoglobina glicada). Como vimos antes, a HbA1c informa como esteve o controle do nível de glicose no sangue nos últimos 3 meses. A alimentação saudável pode baixar o nível de HbA1c em 1% a 2%.

Para ajudar a administrar o diabetes, consuma alimentos de 3 dos 4 grupos alimentares a cada refeição principal.

1. Os 4 grupos alimentares

1. Verduras, legumes e frutas
2. Produtos de cereais
3. Laticínios e produtos alternativos
4. Carnes e produtos alternativos

Para administrar melhor a glicose no sangue, coma diversos alimentos dos 4 grupos alimentares. Assim você também vai se sentir melhor e será mais fácil ter uma vida ativa e se exercitar. O guia de alimentar para a população brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, oferece dicas para consumir alimentos dos 4 grupos.

Para saber mais sobre a boa alimentação, consulte o guia neste link:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf

2. Que alimentos contêm carboidrato, proteína e gordura?

- Todo alimento é composto de carboidrato, proteína ou gordura. Alguns são preparados com uma mistura desses nutrientes.
- Nosso corpo precisa de todos esses nutrientes – carboidrato, proteína e gordura – para funcionar bem. Para ter uma dieta saudável, consuma diversos alimentos com esses nutrientes.

O que é carboidrato?

O carboidrato é a principal fonte de energia utilizada pelo nosso corpo –como o combustível de um carro. Dentro do organismo, o carboidrato se transforma em açúcar (glicose), e os músculos e o cérebro precisam desse açúcar. Sem carboidrato, não sobrevivemos.

Visto que o carboidrato se transforma em açúcar (glicose) no nosso corpo, ele aumenta o nível de glicose no sangue. Saiba quais alimentos contêm carboidrato para comer a quantidade ideal para manter o corpo saudável e controlar a glicose no sangue.

Que alimentos contêm carboidrato?

A maioria dos alimentos dos 4 grupos alimentares contém carboidrato.

Frutas, verduras e legumes

Todas as frutas e os legumes e verduras ricos em amido contêm carboidrato. Veja abaixo alguns exemplos de legumes e verduras ricos em amido:

Batata, batata-doce	Legumes mistos congelados	Molho de Tomate
Milho	Abóbora (diversas variedades)	Ervilha
Mandioca (aipim, macaxeira)	Chuchu	Banana-da-terra
Inhame	Ervilha torta	Fruta-pão
Nabo		Cará

Alguns legumes e verduras contêm menos carboidrato do que outros e não aumentam muito a glicose no sangue. Você pode comer mais desses alimentos, mas as quantidades ainda devem ser controladas, e não liberadas. Alguns exemplos:

Aspargo	Beterraba	Cogumelos	Couve
Cenoura	Quiabo Broto de feijão	Endívia	Pimentão
Alho-poró	Vagem verde	Berinjela Brócolis	Rabanete
Repolho	Alface	Pepino	Cebola

Produtos de cereais

Pães (todos os tipos)	Biscoitos de água e sal	Macarrões orientais	Milho, fubá
Quinoa	Muffin (bolinho)	Farinha (todos os tipos)	Cevada
Aveia	Massa (tipo italiana)	Cereal frio	Arroz (todos os tipos)

Leite e produtos alternativos (não queijo)

Todos os tipos de leite de vaca	Leite de soja	Leite de amêndoa	iogurte (natural ou de qualquer sabor)
Leite evaporado	Kefir	Sorvete	

Produtos alternativos à carne

Leguminosas tais como:

Lentilha	Grão-de-bico	Ervilha partida	Feijões
Fava			

O açúcar e os doces não fazem parte dos 4 grupos alimentares, mas também contêm carboidrato. Exemplos de alimentos deste tipo:

- Açúcar (todos os tipos, como mascavo ou branco)
- Agave
- Mel
- Balas
- Refrigerantes comuns
- Chá gelado com açúcar
- Bebidas à base de frutas
- Xaropes (de milho ou bordo, por exemplo)
- Bolos e pãezinhos doces
- Biscoitos e cookies
- Tortas

Os açúcares e doces não fornecem nutrientes para o organismo, e mesmo porções muito pequenas geralmente contêm grandes quantidades de carboidratos. Limite o tamanho das porções e a quantidade de doces que você come. Prefira alimentos saudáveis nas refeições, como verduras, frutas, leguminosas e cereais integrais.

Lembre que o objetivo da boa alimentação é controlar o nível de glicose no sangue. É possível prevenir problemas causados por diabetes com uma alimentação saudável.

Quanto carboidrato devo comer?

Para obter carboidratos em quantidade suficiente para fornecer energia ao corpo, quase metade do seu consumo diário de energia ou calorias precisa incluir carboidratos.

Se a maior parte dos alimentos que você consumir tiver um alto teor de fibras e baixo índice glicêmico, você pode comer mais carboidratos. Os alimentos ricos em fibras e com baixo índice glicêmico não aumentam tanto a glicose no sangue (veja no Capítulo 3 mais informações sobre fibra alimentar e índice glicêmico).

Utilize o modelo do prato (no capítulo 3 dessa seção) como um guia para saber quanto carboidrato consumir. Para obter informações exatas sobre a quantidade de carboidratos que você precisa, consulte um nutricionista.

O que é proteína?

A proteína auxilia na formação de tecidos do corpo e na recuperação do organismo após alguma lesão ou desgaste. Ela não eleva a glicose no sangue. A quantidade de proteína necessária varia de pessoa para pessoa, e o seu caso particular depende de vários fatores. Utilize o modelo do prato (no capítulo 3 desta seção) como guia para saber quanta proteína ingerir. Para obter informações exatas sobre a quantidade de proteína que você precisa, consulte um nutricionista.

Quais alimentos contêm proteína?

Os alimentos que contêm alto teor de proteína são, entre outros:

- Peixes (frescos, enlatados e congelados)
- Carne vermelha (boi, porco, carneiro, etc.)
- Carne de aves (frango, peru)
- Leguminosas (feijões, lentilha, grão-de-bico secos) – também contêm carboidrato
- Soja (como tofu), tempeh (soja fermentada)

- Ovos e claras de ovos
- Frutos secos e sementes – também contêm gordura
- Manteigas de frutos secos e sementes (como manteiga de amendoim, de amêndoa, tahine) – também contêm gordura
- Queijos – também contêm gordura
- Kefir, leite (todos os tipos), iogurte – também contêm carboidrato e gordura

O que é gordura?

As gorduras não aumentam a glicose no sangue e são necessárias para a boa saúde. Elas ajudam a absorver nutrientes e a produzir hormônios importantes, além de fornecer energia ao organismo e proteger os órgãos.

Existem 3 tipos principais de gordura:

1. insaturada
2. saturada
3. trans (hidrogenada)

A gordura proveniente de alimentos vegetais e peixes é conhecida como insaturada. Este tipo de gordura ajuda a baixar o colesterol LDL (ruim). Vale lembrar que o excesso de colesterol LDL pode levar ao acúmulo de placas nos vasos sanguíneos, o que pode resultar em infarto ou derrame (AVC).

Para saber mais, leia o Capítulo 4 desta seção, sobre colesterol, triglicerídeos e a dieta mediterrânea.

Quis alimentos contêm gordura?

Alguns exemplos de alimentos que contêm gordura insaturada:

- Óleos vegetais (todos os tipos, como azeite de oliva, óleo de canola, óleo de girassol)
- Abacate
- Manteigas de frutos secos ou sementes (como manteiga de amendoim, manteiga de amêndoa, tahine)
- Frutos secos e sementes (todos os tipos)
- Margarinas não hidrogenadas com baixo teor de gordura saturada
- Peixes, principalmente os gordurosos (como truta, sardinha, cavalinha, arenque, salmão, atum)

Vale lembrar que a gordura insaturada ajuda a baixar o colesterol LDL (ruim). Prefira a gordura insaturada à saturada.

As gorduras de origem principalmente animal são denominadas saturadas, e podem aumentar o colesterol LDL (ruim). Alguns exemplos:

- Bacon de porco
- Pele de aves
- Banha de porco
- Manteiga
- Creme de leite (de mesa, para chantilly, para café)
- Óleo de dendê, óleo de palma, manteiga de cacau, óleo de coco

A gordura trans (ou hidrogenada) é um tipo de gordura artificial ou industrializada, e não faz bem à saúde. Ela aumenta o colesterol LDL (ruim) e reduz o colesterol HDL (bom). É comprovado que a gordura trans aumenta o risco de doenças cardíacas em pessoas que vivem com diabetes.

Para proteger o coração, evite consumir alimentos que contenham gordura trans.

3. Como utilizar o modelo do prato para determinar tamanhos de porções

O modelo do prato é um guia para ajudar a saber quanto carboidrato comer a cada refeição. Seguindo estes passos, você consumirá uma quantidade saudável de carboidrato. Utilize os passos do modelo do prato somente como referência. Aqueles que vivem com diabetes devem marcar uma consulta com um nutricionista para receber instruções personalizadas.

1º passo: Comece pelas verduras. Procure encher metade do prato com uma variedade de verduras de diversas cores. As verduras de cores diferentes fornecem diferentes nutrientes. Podem ser verduras cruas, cozidas, congeladas ou enlatadas.

- Cozinhe verduras no vapor ou refogue/sirva com azeite de oliva.
- Procure verduras enlatadas com o rótulo "sem adição de sal" ou "sem sódio".

2º passo: Pense em uma porção de alimentos ricos em fibras, cereais ou legumes ricos em amido (batata-doce, milho, arroz integral e outros cereais integrais). Encha um quarto do prato com alimentos deste tipo. Coma uma porção pequena, pois estes alimentos aumentam a glicose no sangue.

Para saber mais, leia o Capítulo 3 desta seção, sobre fibra alimentar e índice glicêmico.

3º passo: Encha um quarto do prato com proteína (carne magra, peixe, aves, tofu, clara de ovo e leguminosas).

Dicas para preparar uma refeição saudável:

- A cada refeição principal, tente consumir a mesma quantidade de carboidrato. O modelo do prato ajuda a lembrar o quanto comer de cada um dos 4 grupos alimentares. Assim, a glicose no sangue ficará dentro de um nível adequado.
- Coma diversos tipos de alimentos para ingerir todos os nutrientes de que o corpo precisa.
- Se ainda sentir fome após a refeição, tome um copo de leite ou coma uma porção de fruta.

- Reduza a quantidade de doces, refrigerantes comuns, água vitaminada, bebidas energéticas, chás adoçados e cafés aromatizados que você ingere, pois contêm um alto teor de açúcar. Além disso, são alimentos e bebidas que não oferecem nutrientes balanceados.

4. Como planejar os horários das refeições

O planejamento das refeições ajuda a prevenir a hipoglicemia e a impedir que você sinta fome. Quando sentimos fome demais, acabamos ficando com desejo de comer alimentos que são menos saudáveis.

Dicas:

- Faça pelo menos 3 refeições por dia.
- Faça cada refeição no máximo a cada 6 horas, sendo ideal a cada 3 ou 4 horas.
- Faça as refeições nos mesmos horários diariamente.
- Se precisar, faça lanches entre as refeições.

Antes de fazer exercícios, verifique a hora. Se já se passaram de 4 a 6 horas desde a última refeição, faça um lanche leve (colação) saudável, como uma fruta ou iogurte de baixa gordura e sem adoçar. Comer algo antes de fazer exercício ajuda a prevenir a hipoglicemia (baixa glicose no sangue). Veja mais ideias na lista de lanches leves a seguir. Fazer lanches leves saudáveis pode prevenir a hipoglicemia ao se exercitar.

Um nutricionista pode tirar suas dúvidas e ajudar a estabelecer metas para atender às suas necessidades. Peça ao seu médico que encaminhe você a um nutricionista.

5. Opções saudáveis para lanches leves

- Um punhado pequeno de frutos secos sem sal
- 1 banana pequena com uma colher de sopa de manteiga de amendoim ou amêndoas
- Pedaco/porção de fruta com frutos secos ou manteiga de amendoim ou amêndoas

- Vitamina feita com meia xícara de leite semidesnatado (1% de gordura), meia xícara de iogurte e frutas de sua preferência (pode-se adicionar 1 colher de sopa de linhaça moída)
- Meia xícara de hummus com ou 4 a 6 biscoitos ricos em fibras ou meio pão árabe integral ou meia xícara de cenoura fatiada
- 3/4 de xícara de grão-de-bico assado salpicado com páprica ou pimenta vermelha em pó (adicione um pouquinho de azeite ao assar)
- 1 tigela pequena de cereal rico em fibras (como aveia em flocos laminados) com meia xícara de leite desnatado/semidesnatado/de soja
- Meia xícara de ricota ou queijo cottage com frutas
- 1 fatia de pão integral com 30 gramas de queijo com baixo teor de gordura (por exemplo, com 15% de gordura de leite)
- 1 fatia de pão integral com 1 lata pequena de atum em água ou 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa ou amendoim natural
- 1 ovo cozido com 1 fatia de pão integral ou biscoitos ricos em fibras
- 1/4 ou meio abacate amassado sobre biscoitos ricos em fibras

Resumo

- Na maioria das vezes que ingerir carboidratos, escolha os de baixo índice glicêmico. Para saber mais, leia o Capítulo 3 desta seção, sobre fibra alimentar e índice glicêmico.
- Consuma a mesma quantidade de carboidrato a cada refeição para ajudar a controlar a glicose no sangue.
- Coma a cada 4 horas e à mesma hora diariamente, o que ajuda a prevenir a queda de glicose no sangue (hipoglicemia).
- Inclua alimentos de pelo menos 3 dos 4 grupos alimentares a cada refeição, o que garante uma boa nutrição.
- Utilize o modelo do prato como orientação ao planejar as refeições, para fazer escolhas saudáveis e ingerir os nutrientes de que o corpo precisa.