

Manual de Alimentação Saudável

**Recomendações
nutricionais para
uma melhor
qualidade de vida**



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**



Este manual foi elaborado pela equipe de nutrição do Hospital Sírio-Libanês e contém recomendações nutricionais para uma alimentação saudável e equilibrada, com o objetivo de promover saúde, qualidade de vida e prevenir doenças.



Valorize e aproveite a refeição

Realize as refeições em um ambiente calmo, tranquilo, tenha atenção plena ao comer, curta o momento e se “desconecte”. Evite realizar outras atividades no momento das refeições.

A mastigação é o início do processo digestivo, podendo ser também um momento de relaxamento. Portanto, desfrute do sabor, do aroma e da textura. O momento ideal da deglutição ocorrerá quando o alimento estiver em consistência pastosa.

Tais atitudes contribuem para melhorar a percepção da saciedade e beneficiar a digestão.



A importância do fracionamento



Fracionamento

Evite pular refeições, esse comportamento pode levar a exageros alimentares nas demais refeições do dia.

Privilegie os alimentos naturais, evitando industrializados, “pacotinhos”. Organize-se com alimentos “coringas” na bolsa ou na gaveta do escritório, como: castanhas, nozes, amêndoas, frutas in natura ou desidratadas, barras de frutas secas com nuts sem aditivos, snacks de grão de bico ou ervilha assados em casa etc.

Lancheiras térmicas com gel de gelo são boas opções para transporte e armazenamento de lanches intermediários que necessitam de refrigeração como frutas picadas, sanduíches naturais com pão integral, queijos magros, atum, patês naturais, ovos cozidos, iogurte natural, legumes em palito como cenoura e pepino, tomate-cereja etc.

Para que isso seja possível, é necessário que haja adequado planejamento e disciplina.

Recomendações nutricionais



Hidratação

Garanta uma boa hidratação, principalmente nos intervalos das principais refeições. Uma sugestão é a água aromatizada, acrescentar hortelã, canela, rodela de limão, gengibre, laranja em uma jarra com água. Não esperar sentir sede para beber água porque a sede já é um sinal de desidratação. Um bom marcador é a coloração da urina, que deve ser clara.

A recomendação diária para pessoas saudáveis é de 35 ml/kg de peso. Portanto, se você pesa 70 kg, deverá tomar 2,5 litros de água por dia.

Procure ter uma garrafa de vidro na mesa do trabalho e repor a água periodicamente.

Evite deixar garrafas de plástico com água no carro.



Fibras e Probióticos

Cereais, massas e panificações integrais devem fazer parte do seu dia a dia. Além disso, a qualidade de sua alimentação melhora com o acréscimo de fibras como aveia, linhaça, chia, gergelim, entre outras. Salpique-as em frutas, iogurtes, vitaminas, tapiocas, purês, saladas cruas, refogadas ou sopas.

As fibras auxiliam na perda de peso por causarem maior saciedade e contribuírem para a diminuição da absorção de gorduras; além disso, melhoram a função intestinal e o perfil metabólico, refletindo, inclusive, no sistema imunológico.



Frutas, Verduras e Legumes

A natureza fornece uma gama de colorações que podem indicar o consumo de nutrientes na alimentação. Quanto mais colorida uma refeição, maior a variedade de vitaminas e sais minerais.

Prefira consumir frutas da época aos sucos, mesmo sendo naturais, a menos que utilize somente uma fruta para um copo de suco sem coar. Além de preservar vitaminas e minerais intactos, as frutas inteiras possuem mais fibras! Garanta três porções de frutas ao longo do dia e, caso opte por elas como sobremesa após as principais refeições, prefira as cítricas ricas em vitamina C (laranja, morango, kiwi, abacaxi etc.), pois potencializam a absorção do ferro.

É recomendável consumir verduras e legumes variados, tanto crus quanto cozidos diariamente. A melhor forma de cocção das verduras e legumes é no vapor; caso deseje refogar o alimento, o preparo deve ser rápido (utilizar o azeite de oliva extravirgem).



Gorduras

Azeite extravirgem, abacate, castanhas, nozes, macadâmia, linhaça, chia, gergelim, semente de girassol e peixes como atum, sardinha e salmão são fontes de gorduras benéficas, consideradas anti-inflamatórias, pois reestabelecem o equilíbrio das defesas naturais do corpo.

Lembrando que tais alimentos devem ser consumidos com moderação porque, apesar de conterem propriedades benéficas, por serem fontes de gorduras, possuem alto teor de calorias.



Sal

Utilize o mínimo de sal na preparação dos alimentos e prefira temperos naturais, como ervas e especiarias. Exemplo: alho, cebola, cebolinha, salsinha, manjericão, louro, orégano, coentro, alecrim, erva-doce, açafrão, hortelã, páprica, pimenta-do-reino ou vermelha, limão e vinagre branco.

Com relação ao shoyu, dê preferência para o de fermentação natural; caso contrário, uma boa dica é diluí-lo em água (50%) e acrescentar limão espremido.



Guia alimentar para a população brasileira

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um material elaborado pelo Ministério da Saúde como forma de apoio e incentivo às práticas alimentares saudáveis e promoção à saúde.

As recomendações deste guia propõem que alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, sejam a base da alimentação.

O consumo de alimentos processados deve ser limitado a pequenas quantidades como ingredientes de preparações culinárias ou de forma esporádica em um contexto de alimentação baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Alimentos ultraprocessados devem ser evitados.

Alimentos *in natura* ou minimamente processados são obtidos diretamente de plantas ou de animais. Eles sofrem poucos processos, não envolvendo adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original, até chegar ao consumidor.

Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outras substâncias para torná-los mais duráveis.

Alimentos ultraprocessados passam por um maior número de processamentos pela indústria, modificando grande parte de suas características originais.

IN-NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
		
ABACAXI	ABACAXI EM CALDA	SUCO DE ABACAXI EM PÓ
		
ESPIGA DE MILHO	MILHO EM CONSERVA	SALGADINHO DE MILHO NO PACOTE
		
PEIXE	PEIXE EM CONSERVA	EMPANADO DE PEIXE

Descasque mais e desembale menos.



Um prato ideal para seu almoço

25% Fontes de proteína animal: privilegie peixes, peito ou sobrecoxa de frango, carnes magras como filé-mignon, alcatra, lagarto, patinho, coxão mole, coxão duro, lombo suíno e ovos.

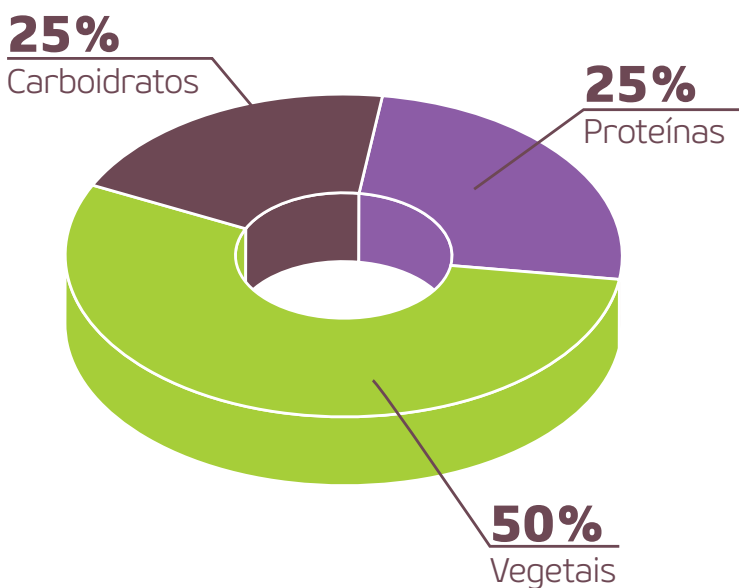
Fontes de proteína vegetal: leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico etc.).

25% Fontes de carboidrato: arroz integral, tubérculos como batata-doce, mandioca, massas e demais cereais integrais.

50% vegetais crus e cozidos (*exceto tubérculos*)

+ 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem sobre os vegetais

Sobremesa 1 fruta da estação (*opcional*)



Mudanças de hábitos

Café da manhã

O café da manhã é a principal refeição do dia, período de melhor absorção dos nutrientes. Contemple proteínas (animal ou vegetal): ovos, iogurtes naturais, queijos magros (branco, ricota, cottage), tofu, pasta de grão de bico, leite de vaca (desnatado ou semidesnatado), bebida vegetal de soja, boas fontes de carboidratos como: pão integral, aveia, tapioca com sementes, raízes (inhame, batata-doce, cará) e uma fruta associada a uma fonte de gordura benéfica: uma porção de abacate, banana com chia, mamão com linhaça etc.

Atividade física

A atividade física é uma importante aliada da saúde e do bem-estar. Além do condicionamento, uma rotina de exercício regular melhora o sono, a disposição e o humor. Organize-se para cumprir, pelo menos, 150 minutos semanais!

Tome sol

Tomar sol com cuidado faz muito bem para a saúde! A exposição a raios solares aumenta a produção de vitamina D, ótima para a saúde óssea. Aproveite e faça atividades ao ar livre em dias ensolarados!



Procure ter uma boa noite de sono

A qualidade de sono influencia diretamente na qualidade de vida. O sono tem efeito regulador, pois liberamos alguns hormônios dormindo, como o GH, que tem influência direta sobre a sensibilidade à insulina corporal a qual, por sua vez, determina o metabolismo dos carboidratos ingeridos.

Caso tenha dificuldade para pegar no sono, evite alimentos estimulantes após as 16h (café, chá verde, chá-mate, preto, energéticos, guaraná, cacau, gengibre).

Evite alimentos gordurosos e de difícil digestão perto do horário de dormir.

A presença de luz no ambiente afeta a qualidade do sono por interferir na produção da melatonina, conhecida como hormônio do sono. Portanto, garanta um ambiente totalmente escuro e sem a presença de luz, inclusive aquela provinda de aparelhos eletrônicos, a fim de beneficiar a qualidade do sono.

Pare e respire algumas vezes ao dia

Dê pequenos intervalos ao seu organismo ao longo do dia. Pare, alongue-se e respire profundamente por alguns minutos, isso te ajudará a se manter bem ao longo do dia!

Recarregue suas baterias!

Relaxe! Invista em atividades que possam “recarregar” suas baterias para seu cotidiano. Massagens, drenagens linfáticas, ioga e meditação são ótimas aliadas!



Mindful Eating – Atenção plena ao comer

O estado emocional está muito atrelado à alimentação. Por isso, conhecer nosso corpo e emoções auxilia a diferenciar fome física e fome emocional (vontade de comer). Ao contrário do que muitos imaginam, a fome não está ligada a nenhum tipo de alimento, mas, sim, a mecanismos fisiológicos do corpo, como, por exemplo, a privação da energia que estimula nosso organismo a buscar comida. Assim, a fome nos traz sintomas físicos, iniciando-se com desconforto no estômago e, se passadas muitas horas, pode trazer dor de cabeça e irritação.

A fome emocional está ligada às sensações que determinado alimento nos proporciona. A vontade de comer pode ser genuína (algo que você tenha vontade porque se lembrou de algo gostoso) ou social (em uma festa infantil, a vontade de brigadeiro). Para nos alimentarmos de maneira saudável e feliz, respeitar esses estímulos, cuidar da fome, equilibrar e reconhecer suas vontades proporcionarão maior equilíbrio na alimentação.

A atenção plena (mindfulness) é um estado de consciência caracterizado pela percepção do presente, focado no momento atual. Estamos sempre preocupados ou ansiosos com algo que poderá ou não acontecer (futuro) ou ressentidos com algo que já aconteceu (passado). A prática do mindfulness ajuda a treinar a mente para estar atento ao agora.

O *mindful eating* não é uma dieta, sua proposta é mudar o estilo de vida para atingir os objetivos gradativamente de forma sustentável. É a prática da alimentação consciente que demanda atenção total à comida no momento das refeições, sentindo todos os seus sabores, aromas e texturas.

Benefícios:

Aumento do bem-estar

Melhora da relação com a comida

Exageros alimentares menos frequentes

Melhora de queixas digestivas

Redução de culpa ao comer

Melhor percepção de sabor e satisfação física ao longo do dia

Maior autonomia nas escolhas alimentares



Vamos praticar o *Mindful Eating*?

Prepare-se para comer: atente-se aos alimentos antes de comer e respire fundo.

Desconecte-se e aprecie o entorno: ficar longe do celular e da televisão é importante para manter a plena concentração durante a refeição, sente-se confortavelmente e valorize onde está e com quem está durante a refeição.

Desfrute cada mordida e até feche os olhos em algumas garfadas para estar mais presente: observe as sensações: aroma, temperatura e textura dos alimentos.

Utilize os talheres a seu favor: descanse os talheres e utilize-os com as mãos contrárias ao usual.

Observe o que sente: atente-se às emoções e sensações proporcionadas pela comida, como a alegria e a satisfação.

Não julgue alimentos e calorias: permita-se aproveitar a refeição e respeitar o seu corpo e as suas emoções.

Dê uma nota para sua fome e para sua saciedade: assim, fica mais fácil saber quando parar de comer.

Finalize agradecendo e contemplando a refeição: exercite a gratidão pela experiência vivida a cada refeição.

Atendimento Nutricional individualizado
do Hospital Sírio-Libanês
Agende sua consulta pelo telefone (11) 3394-5007



Referências:

- 1. Almeida** CC, Assumpção AA. A eficácia do mindful eating para transtornos alimentares e obesidade: revisão integrativa. Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, v. 3, n. 6, 2018. ISSN 2448-0738.
- 2. Antonaccio** C, Figueiredo M. Mindful Eating: Comer com atenção plena. 1. ed. São Paulo: Abril, 2018.
- 3. Brasil.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira/Ministério da Saúde. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- 4. Frank** et al. Healthy Living Guide. A Digest on Healthy Eating and Healthy Living. Department of Nutrition at the Harvard T. H. Chan School of Public Health. 2022/2023.

Conheça os endereços do Sírio-Libanês:

SÃO PAULO



Unidade Bela Vista

Rua Dona Adma Jafet, 115

Tel.: (11) 3394-0200

Serviços: Hospital, Pronto Atendimento, Medicina Diagnóstica, Consultas Médicas e atendimento em mais de 40 especialidades, como Cardiologia e Oncologia



Unidade Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533

Tel.: (11) 3394-0200

Serviços: Medicina Diagnóstica, Centros de Oncologia e de Reprodução Humana, Hospital-Dia e Check-Up



Unidade Jardins

Avenida Brasil, 915

Tel.: (11) 3394-0800

Serviços: Medicina Diagnóstica, Aconselhamento Genético e Clínica Integrada de Saúde Óssea

BRASÍLIA



Unidade Asa Sul

SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95

Tel.: (61) 3044-8888

Serviço: Centro de Oncologia



Unidade Asa Sul

SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99

Tel.: (61) 3044-8888

Serviço: Medicina Diagnóstica



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

www.hsl.org.br