

# Sumário

<b>Dieta balanceada: como compor um prato saudável com porções ideais de carboidratos, proteínas e vegetais</b> .....	<b>1 - 3</b>
<b>Alimentos orgânicos: Benefícios dos alimentos orgânicos para a saúde e o meio ambiente</b> .....	<b>4 - 5</b>
<b>Alimentos funcionais: Como os alimentos funcionais podem ajudar na prevenção e tratamento de doenças.....</b>	<b>6 - 8</b>
<b>Dietas vegetarianas: Guia completo para quem quer seguir uma dieta vegetariana ou vegana.....</b>	<b>9 - 11</b>
<b>Dieta low carb: Benefícios e desafios da dieta low carb para perda de peso e melhora da saúde.....</b>	<b>12 - 13</b>
<b>Superalimentos: Quais são os superalimentos e como incluí-los na dieta para aumentar a saúde e bem-estar.....</b>	<b>14 - 16</b>
<b>Intolerâncias alimentares: Como identificar e lidar com intolerâncias alimentares, como intolerância à lactose ou glúten.....</b>	<b>17 - 23</b>
<b>Reeducação alimentar: Como mudar seus hábitos alimentares e manter uma alimentação saudável a longo prazo.....</b>	<b>24 - 26</b>
<b>Alimentação infantil: Como montar uma dieta saudável para crianças, evitando problemas como obesidade e deficiências nutricionais.....</b>	<b>27 - 34</b>
<b>Suplementos alimentares: Uso adequado e benefícios de suplementos alimentares, como vitaminas e minerais, proteínas e creatina.....</b>	<b>35 - 38</b>

## **Dieta balanceada: como compor um prato saudável com porções ideais de carboidratos, proteínas e vegetais**

### **O que é um prato equilibrado?**

Um dos pontos essenciais de uma dieta balanceada são os pratos que contêm tudo que nosso corpo precisa para funcionar: carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas, minerais, fibras.

Um prato equilibrado deve conter:

Carboidratos: arroz , batata , mandioquinha, mandioca, milho, macarrão

Proteínas: carne magra, frango, peixe, ovos

Gorduras: óleo para preparar os alimentos, azeite para a salada

Vitaminas, minerais e fibras: hortaliças cruas e cozidas, frutas

Saber quais alimentos pertencem a cada grupo alimentar torna muito mais fácil escolher o que será comido quanto de cada um deles.

### **Como escolher alimentos para uma refeição saudável**

Para escolher os alimentos ideais para uma refeição saudável, seja no almoço, seja no jantar, é fundamental levar alguns pontos em consideração. O ideal é montar um prato saudável, saboroso, colorido e variado.

1 – Divida seu prato em quatro partes

As duas primeiras partes (50% do prato) ficam destinadas para a salada (verduras e legumes).

A terceira parte (25% do prato) fica reservada para o carboidrato.

A parte que restou (25%) deve ser dividida entre proteína animal e vegetal.

## **2 – Combine os alimentos para montar um prato saudável**

Uma alimentação saudável diz respeito à ingestão de nutrientes, como os alimentos são combinados entre si e de que maneira são preparados. Entenda como consumir cada um dos alimentos a seguir.

### **Verduras e legumes**

Devem compor metade do prato (50%). Podem ser crus, cozidos, refogados ou assados.

Há diversas opções: alface, agrião, rúcula, escarola, espinafre, brócolis, couve-flor, beterraba, pepino, tomate, rabanete, cenoura, chuchu, abobrinha e berinjela.

Evite usar maionese ou temperos prontos, que adicionam gordura e sódio ao alimento. Prefira óleos vegetais, como o azeite de oliva, para temperar a salada. Mas atenção na quantidade! Por serem muito calóricos, uma colher de sobremesa desses alimentos já é o suficiente.

### **Carboidratos**

Devem compor um quarto do prato (25%). Fazem parte desse grupo: massas, arroz, milho, batata, batata-doce, mandioca, quinoa, cará ou inhame, entre outros.

Dê preferência à versão integral do arroz e do macarrão, uma vez que oferece maior quantidade de vitaminas, minerais e fibras, e possibilita digestão e absorção mais lentas, evitando elevações muito rápidas da glicose no sangue.

Eles ainda dão mais saciedade e auxiliam no bom funcionamento do intestino.

### **Proteínas**

Devem compor os outros 25% do prato. As proteínas podem ser de origem animal e vegetal.

Escolha proteínas animais magras, como o frango (peito ou sobrecoxa), carne vermelha (filé-mignon, alcatra, lagarto, patinho, coxão mole, coxão duro) e os peixes grelhados, assados, cozidos ou ensopados. Ovos cozidos, mexidos ou preparados como omelete também fazem parte desse grupo.

A quantidade recomendada por refeição é de 1 bife médio (equivalente ao tamanho da palma da sua mão) ou 2 ovos pequenos. Prefira ingerir carne vermelha somente uma vez por semana.

As proteínas vegetais são encontradas nas leguminosas (feijão, ervilha, grão-de-bico, lentilha e soja), que também são fontes de fibras. Esses alimentos são ricos em alguns aminoácidos, porém, pobres em outros, que são facilmente completados por cereais, como arroz e quinoa. Por isso a dupla arroz com feijão é tão imbatível; o que falta em um, o outro completa.

A quantidade recomendada dessas proteínas por refeição é de 1 concha pequena ou 3 colheres de sopa.

### **Equilíbrio e moderação: palavras-chave para uma alimentação saudável**

Além de equilibrar o prato, é importante que as refeições sejam agradáveis e tranquilas.

Comer devagar, saboreando a comida é igualmente importante para o equilíbrio do prato.

Deve-se lembrar que de nada adianta almoçar e jantar saudáveis se durante o dia houver um consumo excessivo de doces, salgadinhos, guloseimas, etc.

O poder será, portanto, desequilibrado.

## **Alimentos orgânicos: Benefícios dos alimentos orgânicos para a saúde e o meio ambiente**

### **O que são alimentos orgânicos?**

O alimento orgânico é cultivado de maneira sustentável mediante a agricultura biológica (ou orgânica).  
Produzido com um sistema que prioriza a sua saúde e o bem do meio ambiente.

Assim, em sua produção, o alimento orgânico não utiliza:

- agrotóxicos;
- adubos químicos;
- aditivos sintéticos;
- antibióticos;
- hormônios;
- nem técnicas de engenharia alimentar.

Essas técnicas de engenharia alimentar são desenvolvidas nos alimentos geneticamente modificados, também conhecidos como alimentos transgênicos. Dessa maneira, o alimento orgânico é aquele que está isento de produtos químicos.

Os hábitos de saúde estão mudando constantemente. Hoje tem já orgânicos, veganos e muito mais. Todos visam estilos de vida únicos e muito mais

Pesquisas crescentes e preocupação com nosso bem-estar acabaram tornando esses alimentos populares. Com uma proposta de vida mais saudável, eles trazem refeições sem agrotóxicos e produtos químicos à sua mesa. Mas você sabe o que os diferencia dos alimentos considerados comuns?

Produtos orgânicos seguem uma rotina de produção 100% sustentável. Portanto, eles podem ser:

- vegetais;
- carnes;
- lácteos;