

### [1-1] **Salada Total - Período: 6 Dias**

*Café da manhã:*

1 laranja, 1/2 melão (pequeno) ou 1/2 copo de suco de tomate ou suco de uva.

*Almoço e jantar:*

saladas de legumes crus ou cozidos em qualquer quantidade. Proibidos apenas estes: feijão, ervilha, batata, grão-de-bico. O molho deve ter poucas calorias, dando-se preferência ao limão, vinagre e condimentos.

### [1-2] **Queijo e Frutas - Período: 2 Dias**

*Em cada refeição:*

4 fatias de queijo branco ou ricota, 2 torradas de trigo integral e 1 colher (chá) de margarina ou manteiga, 1 laranja, ou 1 xícara de morango, ou 1/4 de melão, ou 2 pêssegos pequenos.

### [1-3] **Choque em Seis Refeições - Período: 6 Dias**

*Café da manhã:* meio melão.

*10 da manhã:* 1 ovo cozido.

*Almoço:* 1 bife (125 g) ou 1 hambúrguer na chapa, 2 pedaços de picles

*4 da tarde:* 1 maçã (média).

*Jantar:* 1/2 copo de suco de tomate, 1 filé de peixe grelhado, salada verde.

*11 da noite:* 1 copo de leite desnatado.

### [1-4] **Superefeito - Em 600 Calorias - Período: 2 Dias**

***Primeiro dia***

*Café da manhã:*

1 laranja ou 1 grapefruit, 1 fatia de pão de trigo integral, 1 copo de leite desnatado.

*Almoço:*

1 fatia de pão de trigo integral com margarina, 2 tomates ou 1 ovo cozido, 1 copo de leite desnatado, 1 maçã (pequena).

*Jantar:*

salada de alface temperada com vinagre, limão e 1 colher (chá) de azeite, 1 xícara de caldo de carne ou de galinha, 1/2 xícara de berinjela cozida, 5 rabanetes.

### ***Segundo dia***

*Café da manhã:*

1/2 banana, 1 fatia de pão de trigo integral torrado, 1 ovo cozido.

*Almoço:*

5 fatias (finas) de queijo branco ou ricota, 5 biscoitos água e sal.

*Jantar:*

2 salsichas cozidas, 1 xícara de cenoura picada crua ou cozida, 1/2 banana, 1 copo de iogurte com frutas ou 1 taça de morangos, ou 1 taça de salada de frutas feita com laranja, melão, maçã e banana.

## **[1-5]Dieta dos 5 Alimentos - Período: Segundo a Necessidade**

Nada pode ser mais simples do que esta dieta. Você pode comer apenas cinco tipos de alimento e mais nada. São eles:

1. Carne magra
2. Peixe
3. Frango, galinha ou peru
4. Ovos cozidos ou pochês
5. Leite, iogurte natural ou queijo-de-minas

Lembre-se: Nada de frituras, todas as gorduras devem ser removidas dos alimentos, mas, em compensação, você pode comer a quantidade que quiser. Você pode ainda tomar café e chá porém deverá tomar oito copos de água por dia.

## **[1-6]Dieta de Líquidos - Período: 1 Dia por Semana**

Esta dieta não é tão rigorosa como a maioria das dietas líquidas por ser rica em vitaminas e possuir muitos estimulantes energéticos. E deve ser feita apenas uma vez por semana. Prepare todas as bebidas num liquidificador. As cenouras devem ser raladas na parte fina e espremidas em um pano. Nos intervalos entre os sucos, você pode beber água mineral ou chá de ervas, à vontade. Beba todos os líquidos lentamente, no tempo que levaria para fazer uma refeição.

*Desjejum*

Espuma de laranja e amêndoas

Suco de 1 laranja fresca  
1 ovo  
1 colher (de chá) de mel  
6 amêndoas peladas  
1 copo de leite desnatado  
Misture bem e sirva em copos altos.

#### *No meio da manhã*

Coquetel de cenouras e salsinha  
1 copo pequeno de suco de cenouras  
Alguns galhos de salsa fresca  
Misture bem os ingredientes e sirva em copos.

#### *Almoço*

Coquetel de tomate  
1 tomate grande, maduro, pelado e cortado  
1/4 de um pepino grande cortado em pedaços  
1 copo de iogurte desnatado  
1 alho esmagado  
Cebolinha verde cortada  
Bata tudo no liquidificador e sirva em taça para sopa.

#### *Meio da tarde*

Coquetel de cenouras e salsa

#### *Jantar*

Caldo batido  
170 g de legumes crus picados- por exemplo, cenouras, aipo, alho-poró, espinafre, couve-flor  
600 ml de água  
1 pitada de sal  
Cozinhe os vegetais na água, durante 20 minutos. Passe no liquidificador e sirva quente.

### **[1-7]Dieta de Leite e Mel - Período: 2 Dias**

O leite e o mel fornecem a proteína e o cálcio, e dão energia também. Esta é uma boa dieta para agilizar uma outra que parece emperrada. Entre as refeições você pode tomar bebidas não-alcoólicas, sem açúcar, na quantidade que desejar, além de 2/3 de xícara de leite para o café e o chá.

#### *Desjejum:*

Batida de mel  
Bata 1 ovo com 1 copo de leite e acrescente 2 colheres (de chá) de mel. Se preferir um sabor mais ativo, coloque 1 colher (de sopa) de suco de limão.

#### *Almoço:*

75 g de carne magra, fria, ou então não mais de 250 g de queijo-de-minas fresco ou ricota com um dos seguintes vegetais, em salada: vagem, beterraba, repolho, cenoura, couve-flor, aipo, pepino, escarola, alface, cebola, rabanete, tomate, agrião.

*Refeição da noite:*

Igual à do desjejum

*Nota:*

Depois de dois dias, retorne a seu regime normal, mas pode continuar a substituir o café da manhã pela batida de mel.

## **[1-8]Dieta Mágica - Período: 4 Dias**

Não faça esta dieta mais que quatro dias. Ela é ideal para quem quer manter o peso ou quer livrar-se de excessos cometidos no fim de semana.

*Regras básicas:* Não varie, substitua ou deixe de comer nenhum dos alimentos indicados; nenhum tipo de adoçante artificial é permitido; sal e pimenta são os únicos temperos permitidos; água e café podem ser tomados à vontade; sempre que a quantidade do alimento não estiver estipulada, pode comer quanto quiser.

### ***Todos os dias***

*Café da manhã:* 1/2 laranja-lima e café.

### ***Primeiro dia***

*Almoço:* Carne grelhada, salada de alface e tomate (sem tempero) e 1 maçã.

*Jantar:* 2 ovos cozidos, ervilhas e 1/2 laranja-lima.

### ***Segundo dia***

*Almoço:* Peixe grelhado, salada de alface e tomate (sem tempero) e 1 copo grande de suco de tomate.

*Jantar:* Abóbora e couve-flor cozidas ou cruas, 2 xícaras de ervilhas e purê de maçã.

### ***Terceiro dia***

*Almoço:* Salada de alface e aipo (sem tempero), 1 hambúrguer e 1 maçã.

*Jantar:* Frango grelhado, tomates cozidos e 1 copo grande de suco de mamão.

### ***Quarto dia***

*Almoço:* 2 ovos cozidos ou mexidos, 2 xícaras de ervilhas e 1 copo grande de suco de tomate.

*Jantar:* Carne grelhada, salada de alface e tomate (sem tempero) e 1 copo grande de suco de abacaxi sem açúcar.

## **[1-9]Dieta Desintoxicante de 5 Dias**

*Café da manhã:*

1 fatia de queijo fresco, 1 copo de suco de frutas sem açúcar ou com adoçante, 1 fatia de fruta (evitar banana e abacate) e café ou chá sem açúcar ou com adoçante.

*Almoço:*

1 fatia de queijo branco, 1 ovo cozido, 1 fatia de carne (cerca de 100 g), 1 tomate, alface ou verduras cozidas e 1 fruta.

*Jantar:*

1 fatia de queijo branco, 2 xícaras de verduras cozidas (brócolis, aspargo, espinafre, vagem), 1 fatia de carne magra e 1 fruta).

*Regras Básicas:* Você pode tomar chá ou café à vontade, com adoçante. Beba pelo menos 4 copos de água por dia. Entre as refeições, se sentir fome, coma laranja, cenoura ou aipo à vontade.

## **[1-10]Dieta da Lua**

Quando a lua mudar, passe 24 horas sem comer nada. Abuse só dos líquidos: água, chá, café, diet shake, iogurtes, sopas batidas. Com isso você perde 1 quilo por semana.

## **[1-11]Dieta da USP**

### ***Primeiro Dia***

*Manhã :* Café preto sem açúcar , com adoçante .

*Almoço:* 2 ovos cozidos e ervas a desejar .

*Jantar :* salada de alface com pepino e salsão à vontade .

### ***Segundo Dia***

*Manhã :* Café com bolacha cream-crakers

*Almoço:* 1 bife grande com salada de frutas à gosto .

*Jantar :* Presunto à vontade .

### ***Terceiro Dia***

*Manhã :* Café com biscoito cream-crakers .

*Almoço:* 2 ovos cozidos , salada de vagem e 2 torradas .

*Jantar :* presunto e salada .

### ***Quarto Dia***

*Manhã* : Café com biscoito .

*Almoço*: 1 ovo cozido , 1 cenoura e queijo minas à vontade .

*Jantar* : Salada de frutas e iogurte natural .

### ***Quinto Dia***

*Manhã* : Cenoura crua espremida com limão e café preto .

*Almoço*: Frango grelhado à vontade .

*Jantar* : 2 ovos cozidos com cenoura .

### ***Sexto Dia***

*Manhã* : Café com biscoito .

*Almoço*: Filé de peixe com tomate à vontade .

*Jantar* : 2 ovos cozidos com cenoura .

### ***Sétimo Dia***

*Manhã* : Café com limão .

*Almoço*: Bife grelhado e frutas à vontade .

*Jantar* : Comer o que quiser , menos doce e bebidas alcoólicas .

*Observação* :

1 - Depois de completa esta série , comece novamente desde o primeiro dia ao sétimo dia .Depois de 14 dias você terá perdido 14 Kg .

No 15o dia você poderá retornar a seus hábitos alimentares normais .

2 - Ervas permitidas : agrião , chicória , alface .

Pode beber água , café e chá o dia inteiro .

3 - Não deve trocar os alimentos e nem substituí-los de horário .

## **[1-12]Dieta das Frutas e Vegetais**

### ***Primeiro dia***

Todas as frutas , com exceção de bananas . As frutas que tem menos calorias são : Melão e Melancia . Se você comer só melão poderá perder 1,3 Kg .

### ***Segundo dia***

Todos os vegetais ( saladas ) . Coma à vontade ( cru ou cozido ) .

### ***Terceiro dia***

Frutas e vegetais à vontade .

#### ***Quarto dia***

Banana e leite desnatado , coma até 8 bananas e beba até 8 copos de leite .

#### ***Quinto dia***

Bife e tomate . Você pode comer 350 grs. de bife e até 6 tomates no decorrer do dia .

#### ***Sexto dia***

Bifes e vegetais à vontade .

#### ***Sétimo Dia***

Arroz integral , suco de frutas sem açúcar e salada quanto desejar . Se você não gostar de arroz integral não precisa comer , mas não substitua por outro alimento .

Água deve ser ingerida em grande quantidade diariamente , exceto durante as refeições .  
Pode beber também café e chá com adoçante.

### **[1-13]Orientação Básica para Perda de Peso**

O tratamento de perda de peso não pode ser comum para todos, tem que ser personalizado, pois 2 indivíduos, da mesma idade, sexo e altura, com o mesmo peso e tratamento alimentar iguais, apresentam valores de perda de peso diferentes. De qualquer forma, alguns preceitos devem ser observados e seguidos para garantir um bom resultado no tratamento alimentar:- A alimentação deve ter um bom fracionamento, por exemplo: 3 refeições principais e 3 pequenos lanches intermediários.- Evitar "pular" refeições, principalmente o café da manhã. Um estudo publicado na revista "The American Journal of Clinical Nutrition", de abril de 1998, relaciona a ausência do café da manhã em crianças americanas com o baixo rendimento em atividades escolares relacionadas a atenção e memória. Isso nos faz supor que é provável uma relação entre ausência desta refeição e baixo rendimento no trabalho.

Mastigar pelo menos 30 vezes cada garfada. Esta ação proporciona uma melhor digestão e um melhor aproveitamento dos nutrientes, maior gasto de energia e uma menor ingestão alimentar, pois comendo devagar, uma menor quantidade de alimentos fará com que o indivíduo se sinta saciado. Praticar as refeições em lugar tranquilo, sem pressa, tentando não discutir a mesa, nem ocupar-se de outros assuntos, para não comer sem perceber. É indicado sentar a mesa e utilizar pratos e talheres, mesmo que a refeição seja composta apenas de uma fruta (no caso dos lanches). - Tentar diferenciar a fome fisiológica da fome psicológica, verificando se a necessidade de se alimentar realmente existe ou se está apenas compensando um desejo psicológico. Para isso é necessário reconhecer a presença da fome e comer em resposta a esse estímulo, em vez de simplesmente comer por reação a um desconforto generalizado.- Ingerir muito líquido, principalmente água para a manutenção das funções normais do organismo; mas sempre no intervalo das refeições.

As fibras devem fazer parte da ingestão dietética diária, para assegurar um bom funcionamento intestinal e auxiliar na prevenção e tratamento de doenças como o aumento do colesterol. Os alimentos ricos em

fibras tem digestão mais lenta e reduzem a sensação de fome. O ideal é ingerir 20 a 30g de fibras por dia. Nunca se deve dormir logo após uma refeição, pois no sono nosso metabolismo (gasto energético) diminui, causando um maior armazenamento dos nutrientes, sobretudo a gordura.- Não se deve abusar do uso de sal e condimentos, pois estes aumentam a necessidade pelos doces.- É necessário variar o máximo possível os alimentos nas refeições, para assegurar a ingestão de todos os nutrientes e para evitar a monotonia, responsável pelo abandono da dieta.- O exercício físico deve ser praticado frequentemente, pois ele causa um gasto de energia que contribui bastante no processo de perda de peso, e alivia a ansiedade. Mas deve-se lembrar de consultar um profissional especializado, bem como realizar exames específicos para assegurar um bom desempenho e garantir a manutenção da saúde. Segue abaixo um exemplo de cardápio baseado nos princípios da reeducação alimentar para perda de peso, que possui todos os nutrientes necessários à manutenção das funções orgânicas, e que propicia uma boa digestão e aproveitamento dos nutrientes, em função do fracionamento das refeições.

### **Desjejum**

1 copo de leite ou iogurte desnatado  
2 fatias de pão diet ou glúten ou 4 torradas ou bolachas água e sal  
1 fatia média de queijo branco magro ou cottage ou requeijão light  
1 fruta

### **Almoço**

salada crua a vontade  
1/2 prato sobremesa de legume cozido  
4 col. sopa de arroz ou macarrão de glúten ou 2 batatas médias  
1/2 concha de feijão ou outra leguminosa  
1 pedaço médio de carne magra ou 2 ovos cozidos (consumir ovo no máximo 2 vezes por semana, se você não tiver nenhum problema com o colesterol)  
1 fruta

### **Lanche**

Idem desjejum, reduzindo a quantidade de pão pela metade

### **Jantar**

Idem almoço, menos a porção do feijão e reduzindo a quantidade de arroz pela metade

**Ceia** - 1 copo de leite desnatado ou 1 pote de iogurte desnatado ou diet

É muito importante manter uma boa hidratação do organismo, mediante a ingestão de 2 a 3 litros de água por dia. O melhor exercício a ser praticado por quem deseja perder peso é o aeróbico, como caminhar, nadar, pedalar, correr, praticar hidroginástica ou aeróbica de academias. Isso porque, quando praticados ininterruptamente por mais de 40 minutos, esses exercícios utilizam a gordura corporal para a obtenção de energia. Os exercícios localizados e a musculação desenvolvem a massa muscular, causando uma perda de peso menor.

## **[2-1]Anemia Ferropriva**



Essa forma de anemia é caracterizada por uma concentração reduzida de hemoglobina no sangue e uma diminuição do conteúdo de ferro total do organismo. As causas de anemia ferropriva são: perda crônica de sangue, ingestão ou absorção deficiente de ferro e necessidade aumentada de ferro por aumento do volume de sangue (infância, puberdade, gestação e lactação).

Segue abaixo uma orientação dietética:

**Ingerir com a máxima frequência:**

- Fígado de boi, rim
- Carnes vermelhas em geral
- Gema de ovo
- Feijão, ervilha seca, vagem, lentilha, soja, beterraba
- Vegetais de folhas verde-escuro
- Grãos integrais ou enriquecidos de ferro
- Leite enriquecido de ferro

**Recomendação importante:**

Quando ingerir esses alimentos, tomar suco de fruta rica em vitamina C, como laranja, acerola, abacaxi, caju, limão, mexerica, morango., pois essa vitamina aumenta a absorção do ferro

## [2-2]Aumento do Ácido Úrico (Hiperuricemia)

Indivíduos com esse distúrbio, têm dificuldade de eliminar o ácido úrico, produto final do metabolismo da purina, formado na quebra de proteínas, principalmente de origem animal. Geralmente desenvolvem a gota úrica, doença que lembra a artrite, pela ocorrência de dores nas articulações.

Segue abaixo uma orientação dietética:

**Alimentos proibidos:**

- Miúdos em geral (miolo, fígado, rins, coração, moela)
- Alguns alimentos do mar, como sardinha, mexilhão, anchova, bacalhau, salmão, truta, atum, arenque, camarão, lagosta, ostra, caranguejo
- Algumas aves, como pombo, ganso, peru, galinha, galeto
- Carne de porco, embutidos, toucinho defumado, bacon
- Caldo de carne e molhos prontos
- Feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, trigo
- Frutas oleaginosas, como coco, nozes, castanhas, amêndoas, amendoim, pistache, avelã
- Presunto, banha, extrato de tomate, chocolate, pão de centeio
- Alho porró, aspargo, brócolos, cogumelo, espinafre
- Todos os grãos e sementes

**Alimentos restringidos:**

- Carnes magras (patinho, coxão duro)
  - Peito de frango, filé de peixe (pescada branca)
- "2 porções pequenas por dia"

**Alimentos permitidos:**

- Leite e iogurte desnatados, queijos brancos
- Ovos
- Vegetais (exceto os acima)
- Pães brancos e biscoitos de água e sal
- Frutas em geral
- Macarrão e arroz
- Batata
- Óleos vegetais (girassol, canola), em quantidade moderada

#### **Recomendações:**

- Utilizar preparações com carnes cozidas desprezando a água do cozimento
- Carnes assadas não devem ser tostadas
- Não utilizar preparações ou alimentos ricos em gorduras
- Não ingerir bebidas alcóolicas
- Ingerir 2 a 3 litros de água por dia

### **[2-3]Aumento do Colesterol (Hipercolesterolemia)**

Esse distúrbio caracteriza-se pelo aumento das taxas sanguíneas de colesterol, o que pode formar placas de gordura que se acumulam nas paredes das artérias, dificultando a circulação. Comumente está associado a um aumento das taxas de triglicérides sanguíneos.

Segue abaixo uma orientação dietética:

#### **Alimentos proibidos:**

- Leite integral, tipo A ou B, queijos gordurosos (amarelos e requeijão)
- Manteiga, margarina, creme de leite
- Carnes gordas, enlatados
- Crustáceos (camarão, lagosta), frutos do mar
- Frios (presunto, mortadela, etc.)
- Miúdos (fígado, coração, rim)
- Embutidos (salsicha, linguiça)
- Chocolate, coco
- Óleo de amendoim
- Bacon, toucinho, banha
- Biscoitos amanteigados, cremosos e recheados
- Bebidas alcóolicas
- Frituras, gratinados e preparações sauté
- Torta, pastelaria, pizzas, doces
- Maionese, chantilly
- Gema de ovo
- Molhos prontos, pratos prontos, caldo de carne
- Pães, torradas ou bolachas simples (tipo água e sal)

#### **Alimentos permitidos:**

- Leite desnatado, ricota, queijo fresco

- Iogurte ou coalhada desnatados
- Carnes magras (coxão duro, patinho), peito de frango, filé de peixe
- Cereais (arroz, trigo, milho, centeio, cevada) de preferência integrais, macarrão sem ovos
- Feijão, lentilha, grão de bico, ervilha seca
- Frutas, gelatina dietética
- Verduras e legumes
- Óleos vegetais (girassol, canola)
- Margarina becel ou mila

### **Recomendações:**

- Utilizar preparações cozidas, grelhadas, ensopadas, assadas ou refogadas
- Aumentar a ingestão de verduras cruas, legumes e frutas com bagaço, grãos integrais, farelos, aveia
- Ingerir de 2 a 3 litros de água por dia
- Praticar 1 hora de exercícios físicos por dia

## **[2-4]Aumento dos Triglicérides (Hipertrigliceridemia)**

Esse distúrbio caracteriza-se pelo aumento das taxas sanguíneas de triglicérides, o que pode formar placas de gordura que se acumulam nas paredes das artérias, dificultando a circulação. Comumente está associado a um aumento das taxas de colesterol sanguíneo.

Segue abaixo uma orientação dietética:

### **Alimentos proibidos:**

- Açúcar, mel, doces, sorvetes, gelatinas
- Pudim, compotas, frutas secas e cristalizadas
- Rocas, tortas, balas, biscoitos, chocolates
- Massas como: lasanha, caneloni, ravioli
- Pizzas
- Farinhas ( mandioca, milho, trigo, aveia)
- Refrigerantes
- Bebidas alcóolicas

### **Alimentos restringidos:**

- Bolachas de água e sal, de água e torradas
- Batata, mandioca, beterraba, arroz, macarrão, milho verde
- Feijão, ervilha, soja, lentilha, vagem

### **Alimentos permitidos:**

- Leite desnatado, café, chá, suco de frutas
- Queijos
- Carnes magras
- Óleo vegetal em pouca quantidade
- Frutas
- Verduras e legumes

**Recomendações:**

- Utilizar adoçante no lugar do açúcar
- Praticar exercícios físicos regularmente

**[2-5]Cálculo Renal**

Os cálculos renais podem se formar tanto nos rins quanto na bexiga e se parecem com pedregulhos, embora sua aparência dependa de seus constituintes. Alguns têm superfície lisa e outros são rugosos, e variam muito de tamanho. Os tipos mais comuns de cálculos são compostos de oxalato de cálcio, seguidos pelos de fosfato de cálcio e de ácido úrico.

Segue abaixo uma orientação dietética:

**Alimentos proibidos:**

- Peixes e frutos do mar
- Gema de ovo
- Visceras ( fígado, coração, moela )
- Sustagem
- Feijão, grão de bico, lentilha, soja
- Verduras, como: escarola, agrião, brócolos, couve, espinafre, mostarda, nabo, pepino, acelga
- Beterraba, tomate, cebolinha, aspargos, abóbora, aipo, alho-porró, berinjela, quiabo
- Frutas como figo, ameixa, castanha, damasco, tâmara, uva passa, caqui, amora, tangerina, uva
- Café, chá preto, chocolate, groselha
- Gergelim, tremço amarelo, germe de trigo, nozes, amendoim
- Melado de cana, pasta de amendoim
- Coalho de soja
- Salsa, pimenta

**Alimentos restringidos:**

- Carne de vaca, aves (2 porções pequenas por dia)
- Leite (½ copo por dia, evitando os derivados)

**Alimentos permitidos:**

- Clara de ovo
- Verduras, frutas e legumes (exceto os citados acima)
- Arroz, macarrão, batata, aveia
- Pães brancos, torradas, bolachas tipo água e sal
- Mel, sobremesas que não contenham leite
- Chá mate, erva-doce, camomila
- Maionese, óleos vegetais
- Margarina, geleia de frutas (exceto as citadas acima)

**Recomendação importante:**

- Ingerir no mínimo 3 litros de água por dia

## [2-6] **Diabetes**

As duas principais formas de diabetes são Tipo I ou diabetes dependente de insulina (DMDI), o qual aparece na juventude e pode ser chamado de diabetes juvenil; e Tipo II ou diabetes não dependente de insulina (DMNDI), que, em geral, aparece na idade adulta e é chamado de diabetes da maturidade. O tipo II é mais comum, constituindo cerca de 90% de todos os diabéticos.

Segue abaixo uma orientação dietética:

### **Alimentos proibidos:**

- Açúcar, mel, doces, sorvetes, gelatinas
- Pudim, compotas, frutas secas e cristalizadas
- Rocas, tortas, balas, biscoitos, chocolates
- Massas como: lasanha, caneloni, ravioli
- Pizzas
- Farinhas ( mandioca, milho, trigo, aveia)
- Refrigerantes
- Bebidas alcoólicas

### **Alimentos restringidos:**

- Bolachas de água e sal, de água e torradas
- Batata, mandioca, beterraba, arroz, macarrão, milho verde
- Feijão, ervilha, soja, lentilha, vagem

### **Alimentos permitidos:**

- Leite desnatado, café, chá, suco de frutas
- Verduras, frutas e legumes
- Queijos
- Carnes magras
- Óleo vegetal em pouca quantidade

### **Recomendações:**

- Utilizar adoçante no lugar do açúcar
- Praticar exercícios físicos regularmente
- Alimentar-se de 3 em 3 horas

## [2-7] **Diarréia**

A diarréia, que é um sintoma, e não uma doença, é a ocorrência de evacuações líquidas frequentes. A passagem do alimento através dos intestinos é anormalmente rápida e impede a digestão e absorção completas, não proporcionando tempo nem para a absorção da água. Por isso é necessária uma reposição de líquidos.

Segue abaixo uma orientação dietética:

### **Alimentos proibidos:**

- Feijão
- Verduras cruas
- Mamão, pêra, laranja, ameixa
- Leite, iogurte, queijos
- Mel, aveia
- Carne de porco, lingüiça, salsicha
- Carnes gordas, banha
- Biscoitos amanteigados, doces folhados, chocolate
- Frituras, gratinados, preparações sauté, maionese
- Manteiga, margarina, creme de leite
- Pratos prontos, industrializados

#### **Alimentos permitidos:**

- Arroz
- Purês
- Carnes magras
- Legumes cozidos
- Ovo cozido
- Gelatina
- Banana maçã
- Maçã
- Chuchu, mandioquinha, batata, cenoura
- Abobrinha
- Chá de rabu ou araruta

#### **Recomendação importante:**

Ingerir uma grande quantidade de líquidos (no mínimo 2 a 3 litros de água por dia)

### **[2-8]Distúrbios na Vesícula Biliar**

Esses distúrbios ocorrem mais comumente em mulheres obesas, acima de 40 anos de idade. As doenças mais comuns são a discinesia biliar (a bile se acumula na vesícula, causando um aumento de pressão e sensação de mal estar), colelitíase (formação de cálculos biliares sem infecção), e colecistite (inflamação da vesícula devido aos cálculos).

Pelo fato das gorduras estimularem a secreção da vesícula e a ação de seu esfíncter, estas devem ser evitadas por todos os pacientes com problemas de vesícula.

Segue abaixo uma orientação dietética:

#### **Alimentos proibidos:**

- Leite integral, tipo A ou B, queijos amarelos, requeijão
- Chocolate, doces que contenham banha, biscoitos amanteigados, tortas, pastelaria, doces folhados
- Banha de porco, gordura animal
- Carnes gordas, lingüiça, paio, salsicha, pele de aves, galinha cozida, carne de porco, pato, ganso, costeletas, mocotó, caldo de carne

- Lanches
- Atum, salmão, sardinha enlatados
- Mortadela, presunto, salame, copa, lombinho
- Sopas prontas
- Frituras, gratinados, preparações sauté
- Manteiga, maionese
- Frutas oleaginosas, como nozes, castanhas, amêndoas, amendoim
- Miúdos (fígado, rim, coração, moela)
- Bebidas alcoólicas

#### **Alimentos permitidos:**

- Leite desnatado, café, chá, suco de frutas
- Pão diet, integral, de glúten, bolacha água e sal, torrada, bolachas maria e maizena
- Arroz, grãos integrais, macarrão
- Queijo fresco magro, cottage ou ricota, iogurte e coalhada desnatados
- Gelatina, frutas, sorvete de frutas sem leite
- Açúcar, mel, marmelada, goiabada, doces em calda
- Carnes magras, peixes, aves (ensopados, cozidos ou refogados em pouco óleo vegetal)
- Ovos cozidos, poché (1 vez por semana)
- Pudim, merengue, bolo simples tipo pão de ló
- Fibras (farelo ou fibra de trigo, aveia, grãos integrais, vegetais crus, frutas com casca ou bagaço)

### **[2-9]Distúrbios no Fígado**

O fígado é um dos órgãos mais importantes do organismo no metabolismo dos nutrientes. É o maior órgão glandular, constituindo 2,5 a 3% do peso corporal. É responsável pela neutralização de produtos tóxicos, pelo armazenamento de nutrientes, metabolismo de drogas, álcool, carboidratos, gorduras, proteínas, minerais e vitaminas.

Na maioria das doenças do fígado, deve ser controlada a ingestão de gorduras saturadas (presentes principalmente na gordura de origem animal) para evitar o depósito gorduroso nesse órgão. De qualquer forma, as diversas patologias devem ser tratadas individualmente.

Segue abaixo uma orientação dietética:

#### **Alimentos proibidos:**

- Leite integral, tipo A ou B, queijos amarelos, requeijão
- Chocolate, doces que contenham banha, biscoitos amanteigados, tortas, pastelaria, doces folhados
- Banha de porco, gordura animal
- Carnes gordas, lingüiça, paio, salsicha, pele de aves, galinha cozida, carne de porco, pato, ganso, costeletas, mocotó, caldo de carne
- Lanches
- Atum, salmão, sardinha enlatados
- Mortadela, presunto, salame, copa, lombinho
- Sopas prontas
- Frituras, gratinados, preparações sauté
- Manteiga, maionese
- Frutas oleaginosas, como nozes, castanhas, amêndoas, amendoim

- Miúdos (fígado, rim, coração, moela)
- Bebidas alcoólicas

#### **Alimentos permitidos:**

- Leite desnatado, café, chá, suco de frutas
- Pão diet, integral, de glúten, bolacha água e sal, torrada, bolachas maria e maizena
- Arroz, grãos integrais, macarrão
- Queijo fresco magro, cottage ou ricota, iogurte e coalhada desnatados
- Gelatina, frutas, sorvete de frutas sem leite
- Açúcar, mel, marmelada, goiabada, doces em calda
- Carnes magras, peixes, aves (ensopados, cozidos ou refogados em pouco óleo vegetal)
- Ovos cozidos, pochê (1 vez por semana)
- Pudim, merengue, bolo simples tipo pão de ló
- Fibras (farelo ou fibra de trigo, aveia, grãos integrais, vegetais crus, frutas com casca ou bagaço)

### **[2-10]Gastrite**

A gastrite caracteriza-se por uma inflamação da mucosa gástrica, geralmente manifestada por náuseas, vômito, hemorragia, dor, mal estar. Crises ocorrem muito frequentemente após ingestão de alimentos específicos para os quais o indivíduo já tem sensibilidade aumentada, comer muito rapidamente, comer após emoções fortes, ou quando o indivíduo se encontra muito cansado. Excesso de álcool, tabaco ou alimentos muito condimentados podem ser fatores desencadeantes de crises de gastrite.

Segue abaixo uma orientação dietética:

#### **Alimentos proibidos:**

- Alimentos gordurosos e frituras em geral
- Frutas ácidas (laranja, abacaxi, limão, morango, damasco, pêssego, cereja, kiwi)
- Temperos (vinagre, pimenta, molho inglês, massa de tomate, molhos industrializados, ketchup, mostarda, caldos concentrados, molho tártaro), pickles
- Doces concentrados (goiabada, marmelada, doce de leite, cocada, pé-de-moleque, geleia, compotas)
- Frutas secas e cristalizadas
- Frutas oleaginosas (nozes, avelã, coco, amêndoa, castanha de caju e do Pará, amendoim, pistache)
- Feijão e outras leguminosas
- Pepino, tomate, couve, couve-flor, brócolis, repolho, pimentão, nabo, rabanete
- Café, chá preto, mate e chocolate
- Lingüiça, salsicha, patês, mortadela, presunto, bacon, carne de porco, carnes gordas, alimentos enlatados e em conserva
- Bebidas alcoólicas e gasosas

#### **Alimentos permitidos:**

- Leite, queijo fresco, ricota
- Chá de camomila, erva-doce, erva-cidreira, melissa, espinafre
- Sopas magras
- Carnes magras desfiadas, picadas, moídas, ensopadas, cozidas, assadas, grelhadas
- Ovos cozidos, pochê, quentes
- Verduras e legumes bem cozidos



- Frutas (exceto as mencionadas acima)
- Pães brancos, bolachas maria, maizena e água e sal
- Arroz, macarrão simples
- Batata, mandioca, mandioquinha cozidos

### **Recomendação importante:**

- Não ficar por mais de 3 horas sem se alimentar

## **[2-11]Hipertensão Arterial**

O aumento da pressão sanguínea ocorre durante o desenvolvimento de doenças como certas formas de doença cardíaca, arteriosclerose, doença renal, problemas de tireóide, e durante o decorrer da gestação ou em situações de stress. Na maioria dos casos a causa é desconhecida, sendo então chamada de hipertensão essencial ou primária.

Segue abaixo uma orientação dietética:

### **Alimentos proibidos:**

- Sal, temperos prontos com sal, caldo de carne concentrado
- Aji-no-moto e derivados
- Maionese, ketchup, molho inglês, molho de soja, massa de tomate
- Feijoadas, toucinho defumado, carne seca, paio, lingüiça
- Mortadela, presunto, queijos, salsicha, patês, salame
- Ervilha, milho, azeitona, pickles
- Palmito enlatado
- Carnes e vegetais enlatados
- Salgadinhos, amendoim salgado, pipoca com sal e outros
- Sardinha
- Frituras
- Sopa pronta

### **Alimentos que devem ser evitados:**

- Carnes gordas
- Peixes de água salgada
- Espinafre, beterraba, couve manteiga, acelga, chicória
- Creme de leite, margarina ou manteiga com sal
- Sorvete cremoso
- Pão francês, italiano, centeio, de forma, torradas
- Farinha de rosca, bolachas salgadas, biscoitos
- Sanduíches de lanchonete

### **Precauções:**

- Dar preferência a carnes magras (coxão duro, patinho), peito de frango e peixes de água doce (pintado, dourado)
- Substituir o sal de cozinha por temperos como louro, cebola, alho, suco de limão, salsa, pimenta e vinagre

- Substituir manteiga ou margarina com sal por sem sal
- Dar preferência a bolachas e pães doces ou sem sal
- Observar sempre os rótulos dos alimentos
- Preparar as refeições sem sal, adicionando 1 colher (de café) rasa de sal sobre o prato já pronto
- Quando usar adoçante, dar preferência ao aspartame ou sucralose

## [2-12]**Hipoglicemia**

A hipoglicemia não é uma doença, mas sim um sintoma da alteração no metabolismo do carboidrato. É frequentemente definida como um nível inferior a 50mg/dl de glicose no sangue após uma refeição. Os sintomas observados são sudorese, fraqueza, fome, taquicardia, tremores internos, além de cefaléia, visão obscurecida, confusão mental, fala incoerente, comportamento bizarro ou convulsões. Segue abaixo uma orientação dietética:

### **Alimentos proibidos:**

- Açúcar, mel, doces, sorvetes, gelatinas
- Pudim, compotas, frutas secas e cristalizadas
- Roscas, tortas, balas, biscoitos, chocolates
- Massas como lasanha, caneloni, ravioli
- Pizzas
- Farinhas ( mandioca, milho, trigo, aveia)
- Refrigerantes
- Bebidas alcoólicas

### **Alimentos permitidos:**

- Leite desnatado, café, chá, suco de frutas
- Queijos
- Verduras, legumes e frutas
- Carnes magras
- Óleo vegetal em pouca quantidade
- Bolachas água e sal, pão de água e torradas em quantidade controlada
- Batata, mandioca, beterraba, arroz, macarrão, milho verde em pouca quantidade
- Feijão, ervilha, soja, lentilha, vagem em quantidade controlada
- Arroz, macarrão simples
- Batata, mandioca, mandioquinha cozidos

### **Recomendações:**

- Utilizar adoçante no lugar do açúcar
- Praticar exercícios físicos regularmente
- Alimentar-se de 3 em 3 horas

## [2-13]**Prisão de Ventre**

A definição de constipação é muito sugestiva. Na opinião de alguns indivíduos isto pode ser devido às suas fezes serem muito sólidas, pequenas, infrequentes ou difíceis de serem expelidas, com a sensação de

evacuação incompleta.

O tipo de dieta ingerida é responsabilizada por influenciar o tempo que antecede a defecação!

Segue abaixo uma orientação dietética:

#### **Alimentos que devem ser ingeridos com maior frequência:**

- Cereais integrais (farinhas, trigo, arroz), pão integral, biscoito integral
- Leguminosas frescas e secas (feijão, grão de bico, fava, lentilha)
- Frutas frescas como laranja com bagaço, mamão, pêra, uva, figo, ameixa fresca, mexerica, abacaxi, banana prata (exceto maçã e banana maçã)
- Sementes oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas, castanhas, amendoim, pistache)
- Verduras como alface, acelga, agrião, aipo, escarola, espinafre, nabo, repolho, rabanete, cenoura, mostarda, brócolis, pimentão, (de preferência cruas)
- Frutas secas (uva passa, figo, ameixa, damasco)
- Sucos de frutas como laranja, tangerina, abacaxi, maracujá (sem coar)
- Leite e derivados, principalmente batido com frutas e mel
- Ban-chá ou chá de jasmim
- Farelo de trigo

#### **Recomendação importante:**

- Ingerir de 2 a 3 litros de água por dia

Em caso de permanecer por 3 dias sem evacuar:

- Bater no liquidificador 1 copo de leite gelado, ½ mamão papaia, 4 ameixas secas e tomar em jejum; ou
- Ferver em 1 xícara de água 6 ameixas secas, coar e tomar à noite

## **[2-14]Úlcera**

Úlcera é o nome que se dá a uma lesão erosiva da mucosa gástrica ou intestinal (duodeno). Frequentemente, ambos os tipos são agrupados com o termo úlcera péptica. Sendo o tratamento para ambos essencialmente o mesmo, os cuidados nutricionais são abordados em conjunto. Úlceras duodenais são mais comuns que as gástricas, sendo que os dois tipos ocorrem mais frequentemente em pessoas que são normalmente tensas, preocupadas e vivem em situações de stress.

Segue abaixo uma orientação dietética!

#### **Alimentos proibidos:**

- Alimentos gordurosos e frituras em geral
- Frutas ácidas (laranja, abacaxi, limão, morango, damasco, pêssego, cereja, kiwi)
- Temperos (vinagre, pimenta, molho inglês, massa de tomate, molhos industrializados, ketchup, mostarda, caldos concentrados, molho tártaro, picles)
- Doces concentrado (goiabada, marmelada, doce de leite, cocada, pé-de-moleque, geleia, compotas)
- Frutas secas e cristalizadas
- Ovos cozidos, pochês, quentes
- Feijão e outras leguminosas
- Bebidas alcoólicas e gasosas

- Pepino, tomate, couve, couve-flor, brócolos, repolho, pimentão, nabo, rabanete
- Café, chá preto, mate e chocolate
- Lingüiça, salsicha, patês, mortadela, presunto, bacon, carne de porco, carnes gordas, alimentos enlatados e em conserva

#### **Alimentos permitidos:**

- Leite, queijo fresco, ricota
- Chá de camomila, erva-doce, erva-cidreira, melissa, espinheira santa
- Carnes magras desfiadas, picadas, moídas, ensopadas, cozidas, assadas, grelhadas
- Sopas magras
- Verduras e legumes bem cozidos
- Frutas (exceto as mencionadas acima)
- Pães brancos, bolachas maria, maizena e de água e sal
- Arroz, macarrão simples
- Batata, mandioca, mandioquinha cozidos

#### **Recomendação importante:**

- Não ficar por mais de 3 horas sem se alimentar

### **[2-15]Dieta Anticelulite**

#### **Café da manhã**

- 1 fruta fresca
- 1 ou 2 ovos pochê

#### **Café**

- Às 10 horas
- 1 fruta fresca ou 1 copo de suco de frutas

#### **Almoço**

- Legumes crus: cenoura, salsão, pepino, tomate, rabanete ou outros
- 1 salada completa, queijo, iogurte
- Lanche da tarde (apenas se você sentir fome)
- 1 fruta ou 1 copo de suco de frutas
- Legumes crus como no almoço
- Carne, peixe ou frango cozido ou assado.
- Legumes cozidos, salada de folhas
- Fruta fresca

#### **Recomendações importantes:**

O seu exagerado do sal pode contribuir para a formação de celulite. É muito importante, portanto, que a ingestão de sal seja restringida o mais possível, para facilitar a eliminação dos líquidos. Isso significa não só evitar salgar demais os alimentos naturalmente salgados, como anchovas, picles, bacon etc.

Já a água é fundamental na luta contra a celulite. Quanto mais água você tomar, tanto mais ativos serão os seus rins na limpeza de seu corpo, eliminando os resíduos pela urina. Sua dose diária de água deve ser de seis a oito copos, sempre tomados entre as refeições.

Um de seus maiores aliados na luta contra a celulite é o iodo. Ela é a matéria-prima que dá energia à tireóide, a glândula que determina o índice do processo metabólico que queima o alimento para transformá-lo em energia. Essa combustão é importante porque qualquer alimento que não seja queimado de maneira apropriada pode acabar sendo armazenado como gordura indesejável, levando à celulite. Muitos alimentos deliciosos são ricos em iodo. Tente incluí-los regularmente na dieta: alcachofra, agrião, alface, alho, aspargo, arroz integral, banana, batata, cebola, cenoura, ervilha, espinafre, frutos do mar, gema de ovo, morango, nabo, pêra, repolho, tomate, uva, vagem.

## **[2-16] Introdução de Alimentos a Recém-Nascidos**

O abandono da amamentação como fonte alimentar exclusiva deve ser supervisionado pelo pediatra e pelo nutricionista.

Deve-se começar, entre 4 e 6 meses de vida, com o suco de frutas pela manhã, no intervalo de duas mamadas (primeiro a laranja lima, depois mamão, pêra, melão, maçã). O ideal é começar com uma fruta de cada vez e observar as reações. Deve-se iniciar com 10 a 20g por dia até chegar a 100 a 150g. Posteriormente pode-se associar os sucos.

Depois do suco, começa-se a oferecer a papa de frutas amassadas ou raspadas com a colher (banana maçã, prata ou nanica, maçã, melão, abacate, mamão, pêra, manga) à tarde (14 - 15hs). Também deve-se iniciar com uma fruta de cada vez e observar as reações. No aleitamento materno é indicado primeiro amamentar e depois oferecer a papa. Posteriormente pode-se acrescentar cereais a essa papa, como a aveia por exemplo.

Após a aceitação completa da papa com cereais, pode-se introduzir a sopa de legumes, preparada com carne magra de frango ou vaca, 2 a 3 tipos de vegetais do grupo 1 (batata, mandioquinha, chuchu, cenoura, abobrinha, abóbora, mandioca, vagem, couve-flor e outros legumes) e 1 tipo de vegetal do grupo 2 (agrião, alface, almeirão, brócolos, espinafre, couve, escarola, repolho, chicória, mostarda, rúcula, acelga e outros vegetais de folhas). Deve-se iniciar com 2 a 3 colheradas das de chá e aumentar gradativamente conforme a aceitação. A cada 3 a 4 dias deve-se acrescentar um novo vegetal e observar as reações. Após 15 dias de iniciada a sopa pode-se acrescentar 1/4 de gema cozida e ir aumentando aos poucos até chegar a 1 gema. A clara de ovo cozida só deve ser oferecida após 1 ano de idade. A refeição deve ser complementada com leite materno ou mamadeira.

## **[2-17] A Alimentação da Criança Obesa**

O sucesso do tratamento da obesidade infantil deve se basear principalmente em um programa que inclua envolvimento familiar, modificações da dieta, planejamento de atividades e componentes comportamentais, incluindo a prática de exercícios físicos. Um estudo publicado no The American Journal of Clinical Nutrition, de junho de 1998, concluiu que o tratamento de crianças obesas tendo exclusivamente os pais como agentes de mudança mostrou resultados melhores que o tratamento individualizado de crianças. Neste estudo, somente os pais ou responsáveis foram orientados e o planejamento alimentar da família como um todo foi avaliado e modificado. Dessa forma, as crianças obesas não se sentiram marginalizadas e conseguiram um maior sucesso na perda de peso. Esta forma de abordagem nem sempre é possível, mas considera-se muito importante que toda a família participe sempre do processo de adequação alimentar, para que a dieta não se torne tão desagradável para a criança e para que ela não tenha que se privar da companhia dos outros familiares durante as refeições.

O tratamento da criança obesa deve ser feito pelo médico em conjunto com o nutricionista. Existem

algumas modificações na rotina familiar que podem fazer uma grande diferença para ajudar a criança a emagrecer sem muito sofrimento, com as seguintes:

preparar as refeições de maneira que possam ser saboreadas por toda a família, para que a criança não se sinta excluída;

servir as refeições em porções controladas, em vez de colocá-las em travessas, para evitar o consumo de grandes quantidades e a repetição dos pratos;

fazer com que as porções pareçam maiores usando pratos menores e colocando grande quantidade de alimentos de baixo valor calórico, como alface, agrião, tomate, palmito;

não preparar molhos ricos em gorduras e não colocar sobre a mesa maionese, requeijão, geléias, manteiga;

controlar o ambiente doméstico a fim de que alimentos muito calóricos não estejam acessíveis;

manter a geladeira sempre provida de frutas, leite e iogurte desnatados, hortaliças, legumes e gelatinas;

não brigar ou criticar a criança à mesa, para que ela não desconte suas frustrações no prato de comida. Se ela se acostumar a comer demais por outras razões que não a fome, provavelmente continuará a fazer isso pelo resto da vida.

ênfatisar sempre o positivo, ou seja, dar uma maior importância ao que a criança pode comer, e não ao que ela não pode comer

elogiar sempre qualquer progresso que a criança estiver fazendo, estimular a criança a praticar alguma atividade física, como andar de bicicleta, de patins, caminhar, nadar, jogar futebol, etc.

## **[2-18] Quando a Criança não se Alimenta Bem**

Em primeiro lugar é necessário constatar se a criança apresenta alguma deficiência no crescimento devido à baixa ingestão alimentar. Em caso afirmativo é indicado um tratamento conjunto com o pediatra e o nutricionista.

Por outro lado, se o peso e estatura da criança forem normais em relação à idade, deve-se mudar gradativamente os hábitos, reeducando a alimentação, sem interferir muito na rotina doméstica.

Aqui vão algumas dicas para melhorar o apetite e a aceitação alimentar:

Apresentar pratos coloridos, pois o visual do alimento é muito importante (não só para as crianças).

Oferecer pequenos lanches entre as refeições principais, compostos por: leite, iogurte, frutas, queijos, bolachas simples e pães.

Delimitar horários para oferecer as refeições e os lanches, não deixando o intervalo entre eles ultrapassar 3 horas, para que aumente a capacidade digestão, absorção e armazenamento dos nutrientes. Durante o intervalo, não se deve oferecer leite nem chá com açúcar, evitando também as balas.

Se a criança "pular" um lanche ou mesmo uma refeição, não é indicado tentar compensar. Deve-se esperar a próxima refeição, pois certamente ela estará com fome.

Fazer a criança comer em lugar tranqüilo, para que sua atenção não seja despertada para outro assunto.

Não discutir ou dar broncas durante a refeição, para que o ato de comer não se transforme em um momento de frustrações.

Pode-se oferecer leite após as refeições, e não durante ou nos intervalos.

Por fim, nunca se deve forçar a criança a comer. A reeducação alimentar é um processo lento que exige muita paciência e boa vontade, principalmente em se tratando de crianças.

## **[2-19]Orientações Básicas para Gestantes**

Gestantes que se alimentam de forma adequada e evitam riscos tendem a ter menos complicações durante a gestação e no parto. E elas dão à luz a bebês maiores e mais saudáveis. Uma dieta balanceada é um dos elementos mais importantes para se assegurar o futuro da mãe e do bebê.

As mulheres que entram na gestação no peso ideal e ganham entre 11 e 15 kg têm menos problemas do que as que ganham mais ou menos que isso. Se a gestação é múltipla, deve-se ganhar pelo menos 4,5 kg adicionais.

O peso ganhado durante a gestação representa o peso do feto e das partes do organismo que suporta o desenvolvimento dele. O volume sangüíneo aumenta em 50% ou mais e as mamas também crescem. O organismo ainda constrói reservas para sustentar o crescimento rápido do bebê e para proporcionar energia para o trabalho de parto e amamentação.

Muitas mulheres se preocupam demasiadamente com o peso e temem um aumento excessivo durante a gestação. Mas nessa época, a prioridade deve se focar no ganho adequado de peso para o completo desenvolvimento do bebê.

Se a mãe estiver abaixo do peso quando ficar grávida, um aumento de 12 a 18 kg é indicado. Se estiver acima do peso, esse aumento deve ser de 7 a 12 kg.

O peso deve aumentar gradativamente. No final do terceiro mês, deve ser esperado um ganho de 1 a 2 kg. Nos meses subseqüentes, o ganho deve ser de aproximadamente 450 g por semana. Se o ganho for muito maior do que isso, deve-se tentar um controle das calorias ingeridas, sem privar o bebê de nutrientes essenciais, como a seguir:

- 1** - dar preferência a leite ou iogurte desnatados, e queijos magros;
- 2** - evitar alimentos ricos em gorduras e altamente calóricos, mas pobres em nutrientes, como doces, bolos, frituras.
- 3** - usar alimentos assados, cozidos, grelhados, ao invés de fritos;
- 4** - consultar o médico a respeito de começar ou aumentar a atividade física.

Proteínas, calorias, vitaminas e minerais são essenciais para o desenvolvimento de um bebê sadio. Se a mãe ingerir muito ou pouco desses nutrientes, o desenvolvimento celular pode ser imperfeito e o bebê pode ficar abaixo do peso.

As células de um bebê em desenvolvimento são feitas em sua maioria de proteínas, e as mudanças no organismo da mãe, particularmente a placenta, requerem proteínas. Se ela não ingere carne ou produtos lácteos, deve consultar um nutricionista para assegurar a ingestão adequada de proteínas provenientes de outros alimentos.

Para que as proteínas exerçam seu papel, o organismo precisa de uma quantidade adequada de calorias. Se

isso não acontecer, o corpo irá usar as proteínas como forma de energia, ao invés de aproveitá-las para a formação celular. São necessárias 300 calorias adicionais na dieta da gestante por dia para garantir um desenvolvimento perfeito do bebê. Os carboidratos devem ser a fonte primária dessa energia adicional. Eles são rapidamente e eficientemente convertidos em energia. O bebê cresce a cada minuto durante 280 dias, e necessita de um suprimento de energia. Os alimentos ricos em gorduras também podem ser usados para a obtenção de energia, mas os carboidratos é que são os combustíveis perfeitos para o cérebro e sistema nervoso, e são considerados o combustível para a vida humana.

As vitaminas são nutrientes necessários para a maioria das funções orgânicas. Todas as vitaminas são importantes durante a gestação e a maioria delas pode ser obtida através de uma alimentação balanceada. Uma vitamina especialmente importante, tanto no período anterior quanto durante a gestação é o ácido fólico. Essa vitamina do complexo B pode prevenir defeitos no tubo neural no desenvolvimento do bebê. De fato, qualquer mulher que pensa em engravidar deveria assegurar a ingestão de pelo menos 400 microgramas diariamente (disponível na maioria dos pães, cereais, flores, massas e arroz). O médico deve prescrever um suplemento pré-natal, que irá disponibilizar o aporte suficiente de todas as vitaminas e minerais necessários durante o período, mas isto não deve ser considerado um substituto ao programa alimentar adequado. E a mãe nunca deve ingerir suplementos que não sejam prescritos pelo médico, pois o consumo excessivo de certos nutrientes pode ser prejudicial ao bebê.

Os minerais também desempenham papéis importantes no organismo. Dois deles são essenciais durante a gestação: cálcio e ferro. Se eles não forem consumidos na quantidade adequada, o bebê usará o cálcio dos ossos da mãe e o ferro do sangue da mãe, e a mãe não pode suportar esta situação.

Por ser difícil de atingir o requerimento de ferro durante a gestação, muitos médicos prescrevem suplementos, em adição a uma dieta rica no mineral, que inclui carne vermelha, fígado, vegetais de folhas verdes, legumes, leguminosas e cereais fortificados.

Os requerimentos de cálcio são atingidos mediante a inclusão, na dieta, de 3 a 4 porções de leite e derivados. Nos casos de intolerância à lactose, podem ser usados leites reduzidos em lactose, suco fortificado ou leite de soja. Outras fontes de cálcio são: sardinhas, tofu preparado com cálcio vegetais de folhas verde-escuras, figo seco, legumes e brócolis.

A seguinte tabela pode ser utilizada para selecionar alimentos que proporcionem uma nutrição adequada para a gestante. Em adição aos alimentos listados podem ser usadas quantidades moderadas de gorduras, óleos e doces para adicionar sabor aos alimentos e atingir o valor calórico adequado. O sal deve ser usado com moderação.

## **Guia Alimentar Diário**

<b>Alimento</b>	<b>Nº de porções ao dia</b>	<b>Tamanho das porções</b>
Leite e derivados 50g de queijo natural 60g de queijo processado	3 a 4	1 copo de leite ou iogurte
Carnes e equivalentes 2 a 3 ovos 2 a 2 e ½ xícaras de leguminosas 2/3 a 1 xícara de frutas oleaginosas 2/3 a 1 xícara de tofu	2 a 3	60 a 90g de carne cozida
Cereais e equivalentes ½ pão francês, de hambúrguer ou de água ½ xícara de cereal cozido ou massa 30g de cereal integral	6 a 11	1 fatia de pão de forma



2 biscoitos  
2 torradas médias

Vegetais                      3 a 5  
½ xícara de vegetal cozido  
¾ de xícara de suco de vegetal

1 xícara de vegetal cru

Frutas                      2 a 4  
½ xícara de fruta cozida  
¾ de xícara de suco de fruta  
½ xícara de fruta seca

1 pedaço médio de fruta crua

## [2-20]Exemplo de Cardápio: Gestação

### Desjejum:

1 xícara de café  
½ copo de leite ou iogurte  
2 fatias de pão integral ou 1 pão francês ou 4 bolachas tipo água e sal ou 4 torradas pequenas  
2 fatias médias de queijo fresco magro ou 2 colheres de sopa de requeijão ou queijo cremoso

### Lanche da manhã:

1 xícara de cereal integral  
1 copo de iogurte ou leite

### Almoço:

1 prato de sobremesa de salada crua  
4 colheres de sopa de legume cozido  
4 colheres de sopa de arroz ou 1 xícara de macarrão ou 2 batatas médias  
½ concha de feijão ou outra leguminosa  
1 porção média (120g) de carne magra  
1 fruta

### Lanche da tarde:

1 xícara de leite ou iogurte  
4 bolachas de água e sal ou 4 torradas pequenas ou 2 fatias de pão de forma ou 1 pão francês  
1 colher de sopa de requeijão ou queijo cremoso ou 1 fatia média de queijo magro  
1 fruta

### Jantar:

idem almoço

### Ceia:

½ copo de leite ou iogurte

4 torradas ou bolachas tipo água e sal  
1 fatia grande de queijo fresco ou 1 colher de sopa de queijo cremoso ou requeijão

## [2-21] **Problemas Comuns na Gestação**

Não é nada bom sentir enjôos, náuseas, ter hemorróidas ou inchaço. Mas considerando todas as mudanças que ocorrem no organismo durante a gestação, os problemas que podem aparecer são muito pequenos. Abaixo são citadas formas de aliviar alguns dos sintomas mais comuns:

### **Náuseas e vômitos:**

fazer pequenas e frequentes refeições;  
comer carboidratos fáceis de serem digeridos, como massas simples, biscoitos tipo crackers, batatas, arroz, frutas e vegetais;  
evitar alimentos apimentados e condimentados;  
limitar frituras e alimentos ricos em gorduras;  
fazer um pequeno lanche antes de se deitar, com biscoitos ou cereal com leite;  
antes de levantar da cama, comer biscoitos, cereais integrais ou torradas, para iniciar o processo digestivo e remover o ácido do estômago;  
levantar-se vagarosamente;  
ingerir bebidas nos intervalos, e não durante as refeições;  
procurar o médico se vomitar mais de 2 vezes ao dia.

### **Constipação:**

tomar pelo menos 8 copos de líquidos ao dia (água, suco, leite ou chá descafeinado);  
ingerir alimentos ricos em fibras: aveia, grãos integrais, cereais integrais, frutas, vegetais e leguminosas;  
fazer alguma atividade física: a caminhada é um ótimo exercício durante a gravidez;  
tomar suco de ameixa ou ingerir ameixas ou figos: eles contêm laxativos naturais;  
não tomar laxantes sem prescrição médica.

### **Hemorróidas:**

evitar a constipação;  
tomar muito líquido;  
comer alimentos ricos em fibras  
procurar o médico.

### **Queimação / Azia:**

comer pequenas refeições a cada poucas horas;  
evitar alimentos muito temperados ou condimentados;  
fazer uma caminhada leve após as refeições para melhorar a digestão;  
não deitar após comer;  
não se curvar muito ou praticar exercícios vigorosos;  
dormir com a cabeceira levantada;  
não tomar antiácidos sem prescrição médica.

### **Inchaço:**

tomar maior quantidade de líquidos;  
praticar alguma atividade física (caminhada);  
colocar os pés para cima quando sentar;  
dormir deitada de lado, com o lado esquerdo do corpo voltado para a cama;  
usar sapatos largos.

### **Aversões Alimentares:**

não se preocupar demasiadamente, a não ser que haja aversão a todo um grupo alimentar;  
se possível, deixar que outra pessoa prepare a comida e ficar longe da cozinha;  
tentar ingerir alimentos frios ou em temperatura ambiente;  
procurar orientação de nutricionista se a aversão alimentar persistir e se muitos alimentos deixarem de ser consumidos.

## **[2-22]Dicas para uma Boa Alimentação**

1. Dividir a alimentação em 3 refeições principais e 3 lanches intermediários. Isso evita que o indivíduo fique beliscando entre as refeições, já que irá consumir pequenos lanches, aumenta o trabalho intestinal, pois haverá estímulo constante do trato digestivo e aumenta o gasto de energia para o metabolismo dos alimentos. Além disso, pequenos volumes ingeridos várias vezes ao dia fazem com que um estômago dilatado volte aos poucos ao normal.
2. Deve-se mastigar no mínimo 30 vezes cada garfada. Esta ação proporciona uma melhor digestão e um melhor aproveitamento dos nutrientes, maior gasto de energia e uma menor ingestão alimentar, pois comendo devagar, uma menor quantidade de alimentos fará com o indivíduo se sinta saciado.
3. Deve-se ingerir muito líquido, principalmente água (2 a 3 litros) para a manutenção das funções normais do organismo, mas sempre no intervalo das refeições.
4. O açúcar deve ser diminuído ou substituído por algum outro adoçante. É muito calórico e não traz benefícios à saúde.
5. As fibras devem fazer parte da ingestão diária para assegurar um bom funcionamento intestinal e para auxiliar na prevenção e tratamento de doenças como o aumento do colesterol e câncer de cólon. Além disso, alimentos ricos em fibras reduzem a sensação de fome. Recomenda-se o consumo de 20 a 30g de fibras por dia.
6. O exercício físico, quando praticado de forma correta e orientado por profissional especializado, acelera a queima da gordura armazenada, auxiliando na redução de peso.
7. Fazer as refeições em lugar tranquilo e sem pressa. Nunca se deve comer andando, vendo televisão ou discutindo com alguém. O ambiente deve ser calmo para que as frustrações não sejam descontadas no prato de comida. Com pressa, o indivíduo come exageradamente sem perceber, pois demora mais tempo para sentir saciedade.
8. Não dormir logo após as refeições e não comer alimentos pesados à noite, pois nesse período a digestão é mais lenta e difícil.

## [2-23]Diet e Light

O Alimento diet é indicado para indivíduos que apresentam patologias em que um determinado componente alimentar não pode ser ingerido ou deve ser consumido em quantidades limitadas. Pode-se citar como exemplo: o açúcar no caso dos diabéticos, o sódio para os hipertensos, o colesterol para os hiper-colesterolêmicos, as proteínas para os portadores de insuficiência renal.

Por esse motivo, se um alimento contiver uma quantidade de açúcar, sódio, colesterol, aminoácidos ou proteínas abaixo do limite estabelecido em legislação, ele pode ser classificado comercialmente como diet. Basta apenas um destes componentes estar abaixo do limite. Sendo assim, um alimento que não contém açúcar, mas que apresenta uma grande quantidade de gorduras, é considerado diet, mesmo tendo uma quantidade de calorias semelhante ao seu similar não diet (em função da grande quantidade de gorduras).

Um produto é considerado light se contiver uma redução de no mínimo 25% do valor calórico ou porcentagem dos nutrientes em relação ao seu similar.

O importante no consumo destes alimentos é observar o número de calorias que cada um contém, evitando o excesso, pois quando consumido exageradamente, o alimento de "baixas calorias" também pode engordar.

## [2-24]Obesidade

A obesidade é considerada atualmente um problema de saúde pública, uma vez que sua incidência vem aumentando de forma alarmante. Há 20 anos, calculava-se que 20% da população brasileira era obesa, enquanto que estudos recentes mostram que esse número está chegando aos 40%. Nos Estados Unidos, a estatística é de que 1 em 2 americanos está acima do peso.

A situação é preocupante, pois os quilos a mais estão entre os principais fatores de doenças mortais, sobretudo cardiovasculares, como infarto, acidentes vasculares cerebrais, diabetes, hipertensão, colesterol elevado. Sem contar com os problemas psicológicos, ortopédicos (como hérnia de disco), e orgânicos (como pedras nos rins e vesícula). Até mesmo alguns tipos de câncer estão associados à obesidade. O de cólon, por exemplo, é mais frequente em obesos.

Existem 2 tipos de obesos:

- Andróide (em forma de maçã), que acumula maior quantidade de gordura no tronco, e possui braços e pernas mais finos. Estes estão mais sujeitos a coronariopatias, como infarto e arteriosclerose.
- Ginecóide (em forma de pera), que caracteriza indivíduos com quadris largos, forma mais comum em mulheres e na população masculina negra.

A partir dos dados hoje disponíveis, a obesidade parece ter causas distintas. Além do desequilíbrio energético, os distúrbios no metabolismo de glicose e gorduras, os fatores genéticos e os processos psicológicos podem também contribuir para o desenvolvimento da obesidade.

### Desequilíbrio energético

É de acordo geral que aproximadamente 500g de gordura comportam 3500calorias. Teoricamente, se ingerimos 500 calorias a mais do que o necessário por 7 dias (1 semana), totalizamos as 3500 calorias para acumularmos 500g excedentes de gordura em nosso corpo. Em um mês, isso causaria um aumento de peso de 2 kg.

O gasto de energia também é tão importante quanto a ingestão alimentar. Nos últimos anos, a vida nas regiões em desenvolvimento sofreu grandes alterações. As horas de trabalho foram diminuídas, foram

instaladas máquinas em casas e fábricas, o transporte vem ficando mais fácil, as casas são mais bem aquecidas, e mesmo as atividades de lazer são mais sedentárias, graças aos controles remotos, escadas rolantes, elevadores, telefones celulares, etc. Isso reduziu acentuadamente as necessidades energéticas do organismo, mas os hábitos alimentares não acompanharam essa necessidade diminuída, pelo contrário, em qualquer classe social, hoje se come mais, devido a um maior poder aquisitivo da população para a compra de gêneros alimentícios.

### **Alterações metabólicas**

Antigamente houve várias tentativas de relacionar a obesidade a um distúrbio funcional de uma ou mais glândulas como a hipófise ou a tireóide. No entanto, estes pacientes representam uma pequena porcentagem do número total de obesos, e sua doença responde ao tratamento hormonal.

### **Genética**

As chances de um filho de pais obesos desenvolver a mesma doença são alarmantes. Basta um dos progenitores ser obeso para que o filho tenha 40% de chances de herdar o risco. Se os dois forem obesos, a cifra sobe para 80%. Quando a mãe é obesa, as possibilidades são ainda maiores, porque geralmente é a mãe que cuida da alimentação da família e, se ela gosta de pratos fartos e gordurosos, acaba transmitindo essa preferência para o filho.

### **Problemas emocionais**

O obeso é objeto de grave discriminação. A baixa-estima pode levar a um círculo vicioso, causando depressão, superalimentação para o consolo, vergonha e falta de ânimo para a prática de atividades físicas, aumento de peso, rejeição social, e adicional baixa-estima.

### **Tratamento dietético da Obesidade**

Não é possível estabelecer um tratamento dietoterápico rotineiro, uma vez que este é o principal responsável pelos grandes fracassos do tratamento de obesos. A experiência mostra que 2 obesos, da mesma idade, sexo e altura, com o mesmo peso e tratamento alimentar iguais, apresentam valores de perda de peso diferentes. O tratamento deve ser individualizado, e após a prescrição do programa alimentar é necessário observar atentamente a evolução do obeso para efetuar a adequação de acordo com a resposta obtida. De qualquer forma, alguns preceitos devem ser observados e seguidos para garantir um bom resultado no tratamento alimentar:

A alimentação deve ter um bom fracionamento, por exemplo: 3 refeições principais e 3 lanches intermediários. Isso evita que o indivíduo fique "beliscando" entre as refeições, já que irá consumir pequenos lanches; aumenta o trabalho intestinal e a absorção dos nutrientes, pois haverá estímulo constante do trato digestivo e aumenta o gasto de energia para o metabolismo dos alimentos. Além disso, pequenos volumes ingeridos várias vezes ao dia fazem com que um estômago dilatado volte aos poucos ao normal.

Deve-se mastigar pelo menos 30 vezes cada garfada. Esta ação proporciona uma melhor digestão e um melhor aproveitamento dos nutrientes, maior gasto de energia e uma menor ingestão alimentar, pois comendo devagar, uma menor quantidade de alimento fará com que o indivíduo se sinta saciado. Deve-se ingerir muito líquido, principalmente água (2 a 3 litros) para a manutenção das funções normais do organismo; mas sempre no intervalo das refeições.

As fibras devem fazer parte da ingestão dietética diária, para assegurar um bom funcionamento intestinal e auxiliar na prevenção e tratamento de doenças como o aumento do colesterol. Além disso, alimentos ricos em fibras tem digestão mais lenta e reduzem a sensação de fome. O ideal é ingerir 20 a 30g de fibras

por dia.

Nunca se deve dormir logo após uma refeição, pois no sono nosso metabolismo diminui, causando um maior armazenamento dos nutrientes, sobretudo a gordura.

Não se deve abusar do uso de sal e condimentos, pois estes aumentam a necessidade pelos doces.

É necessário variar o máximo possível os alimentos nas refeições, para assegurar a ingestão de todos os nutrientes e para evitar a monotonia, responsável pelo abandono da dieta.

O exercício físico deve ser praticado frequentemente, pois ele causa um gasto de energia que contribui bastante no processo de perda de peso, e ainda alivia a ansiedade.

Qualquer pessoa que já tenha seguido dietas milagrosas sabe que não adianta passar uma semana inteira a pão e água, abacaxi e sopa, shakes, mingaus, etc. para conquistar a forma perdida. Da mesma maneira que vão embora, os quilos extras retornam céleres assim que a pessoa retoma seus antigos hábitos alimentares. A solução é fugir desses esquemas milagrosos e checar os erros e acertos na alimentação, ou seja, fazer uma reeducação alimentar. A gordura e os carboidratos simples, como o açúcar e doces, devem ser reduzidos o máximo possível. A alimentação deve ser baseada em carnes magras, carboidratos complexos (pães, arroz, tubérculos, legumes, etc.), verduras, leguminosas, frutas, leite desnatado, iogurte desnatado, queijos magros.

## [2-25] **Alimentação no Inverno**

No inverno, em função do frio, nosso organismo efetua um maior gasto de energia para a manutenção da temperatura corporal. Para compensar esse gasto energético é necessária uma maior ingestão de calorias, em torno de 20 a 30% a mais do que nos dias quentes. Com isso, há um aumento da nossa fome.

Entretanto, algumas pessoas costumam ultrapassar esses 20 a 30 % de acréscimo calórico, exagerando na ingestão alimentar e abusando de refeições muito gordurosas, muito comuns neste período do ano. O resultado é um aumento de peso indesejável e, em casos mais sérios, problemas de saúde como aumento do colesterol, disfunções no fígado e vesícula.

Uma boa opção para evitar esses problemas seria adaptar as preparações que consumimos no clima frio e torná-las menos calóricas e gordurosas. Seguem algumas dicas:

- As sopas devem ser preparadas com legumes batidos, sem adição de creme de leite ou massas; pode-se acrescentar a elas algumas fibras, como o farelo ou fibra de trigo ou o farelo de aveia. É sabido que as fibras ajudam a regular a função intestinal, a manter o colesterol em níveis normais e a provocar uma maior sensação de saciedade.

- O chocolate quente pode ser substituído por um chá com adoçante, que esquentar o organismo da mesma forma, ou então pode-se prepará-lo com leite desnatado e achocolatado diet.

- Os queijos amarelos devem ser trocados pelos brancos ou light.

- No caso de não resistir ao foudue, deve-se dar preferência aos de queijo, preparados com leite desnatado e queijos magros, sendo melhor usar vegetais no lugar do pão (ex: cenoura, pepino, couve-flor, brócolis, chuchu).

- Quando for impossível resistir à feijoada, deve-se consumi-la com moderação: arroz, feijão, couve sem bacon, e carnes mais magras, já que normalmente a carne usada em feijoadas é muito gordurosa e calórica.

- A carne de porco deve ser evitada e substituída por carnes como: coxão duro, patinho, que por serem um

pouco mais duras devem ser preparadas na pressão. Uma boa forma de consumi-las é ensopada.

De qualquer forma, todo controle de alimentação deve ser feito com bom senso. Se o indivíduo quer emagrecer, não deve nunca partir para uma restrição alimentar muito rígida, pois as "dietas de fome" podem causar sérios prejuízos à saúde, como anemia, úlcera, gastrite, problemas de digestão. Sem contar que um mínimo de gordura é necessário ao nosso organismo, pois ela é responsável pelo transporte das vitaminas: A, K, E e D. Além disso, a gordura realiza proteção contra choques e é um isolante térmico.

Segue abaixo um exemplo de dieta pobre em gorduras e que evita o aumento de peso no inverno, para indivíduos adultos que não apresentam nenhum problema de saúde:

### **Desjejum:**

2 fatias de pão integral  
2 fatias de queijo branco ou queijo prato light  
½ mamão papaya  
1 xícara de café com leite desnatado e adoçante

### **Lanche da manhã:**

1 xícara de chá (usar adoçante)  
3 bolachas maria ou maizena

### **Almoço**

1 prato de legumes no vapor  
1 prato raso de espaguete com molho de tomate  
1 pedaço grande de frango grelhado  
10 unidades de morango

### **Lanche da tarde:**

1 copo de iogurte desnatado ou dietético  
4 bolachas água e sal ou torradas  
1 colher de sopa de requeijão light ou queijo cottage

### **Jantar:**

1 prato fundo de sopa de legumes no vapor (adicionar 1 colher de sopa cheia de farelo de trigo)  
1 filé grande de pescada assado  
1 pote de pudim ou gelatina (dietéticos)

### **Ceia:**

1 xícara de leite desnatado com 1 colher de sopa de achocolatado diet  
1 pêra

## [2-26] **Bulimia**

A bulimia é uma doença em que o indivíduo come exageradamente e depois força o vômito ou toma laxantes para emagrecer ou não engordar. O indivíduo com bulimia geralmente tem um peso próximo do normal. Ele tem medo de engordar e o sentimento de auto-estima está ligado a seus sentimentos em relação ao próprio corpo. Uma das principais características psicológicas é a culpa em relação ao ciclo de comer demais e provocar vômitos ou diarreia, que ele executa em segredo, mesmo quando sua vida possa parecer ideal para as pessoas que os cercam. Ele geralmente é incapaz de tolerar frustrações e acaba tentando compensá-las com esse comportamento de se empanturrar e vomitar ou ter diarreia.

Além das complicações psicológicas, esse péssimo hábito prejudica os dentes, irrita a garganta e o esôfago, a ponto de provocar inflamações, prejudica a mucosa intestinal, afetando a absorção dos nutrientes e ainda pode causar sangramento retal (a parte final do intestino). Pode até evoluir para outro problema mais sério e, em alguns casos, fatal: a anorexia nervosa, que se caracteriza pelo emagrecimento excessivo e dificuldade de voltar a comer.

É necessário procurar auxílio médico e psicoterápico para um tratamento eficaz. Deve-se esclarecer o paciente das consequências de seu comportamento e, principalmente, que hábitos alimentares saudáveis são os únicos responsáveis por um controle de peso satisfatório.

## [2-27] **Verão**

Nos dias de clima quente não podemos esquecer de repor a água e os nutrientes que perdemos através da transpiração e do esforço físico. Quando se transpira demais, perde-se minerais como potássio, zinco e vitaminas hidrossolúveis como a C e do complexo B. Para a reposição desses nutrientes devemos incluir em nossa dieta alimentos como: grãos integrais, ostras, carne de boi, frango e leite (ricos em zinco), batata, tomate e banana (ricos em potássio), cereais integrais, legumes, fígado de boi e carnes vermelhas (ricos em complexo B), frutas cítricas e vegetais verde-escuros (ricos em vitamina C). Por outro lado temos que dar atenção especial aos líquidos que vamos ingerir. Sem dúvida devemos tomar bastante água e suco de frutas frescas. Os sucos industrializados costumam ter açúcar e conservantes em excesso. É importante aumentar o consumo de frutas frescas, que contêm cerca de 80% a 90% de água e, em sua maioria têm poucas calorias e muitas fibras e vitaminas. As bebidas isotônicas são mais indicadas para atletas, podendo ser consumidas por quem não pratica esportes desde que com moderação.

Cereais integrais, frutas, verduras, arroz, feijão e batata são ricos em carboidratos complexos, ótima fonte de energia e essenciais para regular a quantidade de açúcar no sangue, evitando a hipoglicemia (falta de açúcar no sangue, que pode ter como causa, entre outras, a má alimentação e gasto excessivo de energia). Os carboidratos simples, por serem rapidamente absorvidos, desestabilizam a taxa de açúcar do sangue, oferecendo somente picos de energia. Devem ser portanto evitados o açúcar e os doces em geral. Um mínimo de gordura é necessário ao organismo, mas devemos dar preferência às ricas em ácidos graxos polinsaturados, como óleos e gorduras vegetais, pois são mais saudáveis e não aumentam as taxas do colesterol sanguíneo.

A ingestão de sal, principalmente no verão, deve ser controlada para evitar retenção hídrica e um conseqüente inchaço.

Para facilitar a digestão, é bom fazer refeições pouco volumosas várias vezes ao dia (de 4 a 6 pequenas refeições), compostas de carnes magras, queijos brancos, leite desnatado, verduras, legumes, frutas, cereais e leguminosas. Refeições muito volumosas ou compostas por alimentos ricos em gorduras (queijos amarelos, manteiga, leite integral, carnes gordas, frios, embutidos, banha, frituras), massas ou doces muito elaborados são de difícil digestão, sobrecarregando o sistema intestinal e causando uma sensação de moleza e sonolência.



## [2-28] **Jejum**

O jejum é um tratamento indicado para o indivíduo morbidamente obeso, mas não é recomendado como rotina, nem mesmo para esses pacientes. Se ele for prescrito, deve ser realizado somente nos casos de internamento hospitalar sob supervisão médica estrita. É um tratamento severo e agressivo para a obesidade, resultando em rápida perda de peso somente no início. Perdas de 1,5 a 2,5 kg nas primeiras 24 horas do tratamento são devido a perda de água e de sódio. À medida em que o tratamento continua, as perdas de nitrogênio aumentam, através da utilização da proteína muscular para a obtenção de energia. Depois o organismo começa a utilizar os ácidos graxos (gordura corporal) como principal combustível para a obtenção de energia. A desnutrição é acompanhada pelo aumento dos níveis de ácido úrico sanguíneo. Indivíduos com gota ou distúrbios cardíacos, hepáticos ou renais não são candidatos a esse tipo de tratamento. Devido a carência de nutrientes os indivíduos podem apresentar sintomas como: fraqueza, tonturas, tremores, formigamento dos membros, cefaléia, apatia, palidez, irritabilidade, perda muscular.

Com o passar do tempo, o indivíduo apresentará um metabolismo mais baixo, em geral cerca de 50% abaixo do normal. Postula-se que esse decréscimo no metabolismo seja devido a um mecanismo adaptativo do corpo que conserva energia e, possivelmente, pela diminuição da massa de tecido ativo (tecido muscular). Dessa forma, a perda de peso será menor.

## [2-29] **Vegetarianismo**

O vegetarianismo pode até ser uma boa opção, mas é preciso aprender a combinar corretamente os alimentos para se obter a proteína vegetal e o ferro que o organismo necessita. Dietas como a macrobiótica recomendam a ingestão farta de leguminosas - feijão, ervilha, grão de bico, soja. Isso é necessário porque há 2 tipos de ferro, classificados de acordo com a facilidade com que são aproveitados pelo organismo. O ferro M, presente na carne, vem associado a hemoglobina, e por isso é melhor absorvido pelo organismo (cerca de 25%). A carne ainda possui um aminoácido chamado cisteína, que favorece a absorção do ferro dos outros alimentos. Já o do tipo não-M, encontrado nos vegetais, têm apenas 3% de aproveitamento. A proteína animal tem alto valor biológico, pois possui todos os aminoácidos essenciais ao organismo. Já a vegetal, é considerada de valor biológico menor, pois torna-se necessário combinar várias fontes de proteína vegetal para se obter todos os aminoácidos essenciais. Além disso, só os alimentos de origem animal fornecem a vitamina B12, essencial para o sistema nervoso. Portanto, no caso de se optar por esse tipo de alimentação, o ideal é não excluir os outros produtos de origem animal, como o ovo e o leite, ou consultar um médico para saber se é preciso tomar suplementos vitamínicos. A proteína texturizada de soja, PTS, possui textura semelhante a da carne e pode eventualmente ser usada em substituição a ela. Contém teor proteico mais elevado em relação a carne, mas de valor biológico menor e não contém vitamina B12. A soja é rica em fibras, sendo que normalmente ativa o funcionamento intestinal.

As prováveis doenças causadas pela baixa ingestão de ferro e vitamina B12 são: anemia ferropriva (ferro), anemia megaloblástica e neuropatia progressiva(B12). No caso de realmente mudar a alimentação, eis aqui algumas dicas:

a proteína poderá ser obtida ingerindo leite e carne de soja, além das leguminosas combinadas com cereais;

o ferro será fornecido pelas leguminosas, pelo ovo (cuidado com o colesterol) e vegetais de folhas verde-

escuras. Para melhorar sua absorção, recomenda-se consumir juntamente um suco ou fruta ricos em vitamina C (laranja, acerola, caju, abacaxi, kiwi, morango, goiaba). Essa vitamina aumenta em até 50% a absorção do ferro.

a vitamina B12, como só é obtida através dos alimentos proteicos de origem animal, deve ser ingerida a partir do ovo, do leite e seus derivados e peixes.

## [2-30] **Alimentação na Menopausa**

Dentre os sintomas comuns na menopausa, estão o nervosismo, depressão, instabilidade emocional, desânimo, que podem fazer com que a mulher busque na alimentação, sobretudo na ingestão de doces e chocolate, uma compensação para esse período difícil. Junta-se a isso o fato de que, com o passar dos anos, é fisiológica uma diminuição no metabolismo basal do indivíduo, ou seja, o gasto de energia diminui. Esse fenômeno, juntamente com a redução na atividade física, pode diminuir as necessidades energéticas na mulher após os 40 anos de idade. Se a ingestão calórica não for reduzida, o excesso será acumulado em forma de gordura.

As oscilações hormonais estão associadas à necessidade de açúcar no sangue, assim como às mudanças de humor. Além disso, o açúcar e o chocolate são antidepressivos naturais, porque aumentam a quantidade de serotonina no cérebro, aliviando a tensão e causando uma sensação de bem estar. A pesquisadora americana Maryon Stewart (autora do livro "Beat Sugar Cravings") associa o desejo por açúcar e doces a certas deficiências vitamínicas, sugerindo que as mulheres que complementam sua dieta com magnésio, cromo e vitaminas do complexo B conseguem diminuir o desejo por esses alimentos altamente calórico. O magnésio é encontrado nos cereais de trigo integral, castanhas, carnes, leite, vegetais verdes e legumes. O cromo, no óleo de milho, mariscos, cereais de trigo integral, carnes e água potável. A vitamina B, por sua vez, é encontrada na carne de porco, gema de ovo, fígado, coração, miúdos, presunto, nozes, levedo de cerveja, germe de trigo, peixes.

Alguns outros cuidados devem ser tomados para não comer demais por descontrole emocional. Tentar não pensar nos problemas durante as refeições; tentar buscar o prazer e a sensação de bem estar durante a refeição, mesmo que ela seja composta apenas de uma fruta; tentar identificar se há realmente a presença da fome, ou se o impulso de comer esta apenas compensando um desejo psicológico; sair para caminhadas durante o dia; ter paciência para comer, afinal, a comida não irá fugir do prato; constituem dicas importantes do controle da compulsão alimentar emocional.

O exercício físico regular, além de aumentar o gasto de energia e a utilização da gordura corporal, ajuda também a aliviar a ansiedade.

Com a idade surge também outro problema de saúde: a osteoporose, doença em que os ossos começam a ficar mais fracos e os riscos de fraturas se tornam mais comuns. Nesses casos, o indicado é ingerir boas fontes de cálcio, como leite e derivados, sardinhas, mariscos, ostras, repolho crespo, folhas de nabo, folhas de mostarda e brócolis; além de praticar exercícios físicos, para deixar os ossos mais resistentes. O álcool e a nicotina devem ser evitados, pois dificultam a renovação das células ósseas.

Além disso, é necessário ressaltar que na juventude, o organismo consegue se defender dos radicais livres (substâncias que aceleram o envelhecimento). Mas após o 30 anos de idade, esse sistema de defesa vai se enfraquecendo. Torna-se então necessário inserir no cardápio alimentos que ajudem a neutralizar os radicais livres, como por exemplo os ricos em Vitamina C (frutas cítricas, tomate, pimentão), betacaroteno (folhas verde-escuras, cenoura, abóbora, tomate, mamão, melancia), Vitamina E (óleos vegetais, frutas oleaginosas), zinco (carne, ostras, leite, cereais integrais), selênio (peixes, frutos do mar,

cereais integrais) e manganês (frutas oleaginosas, como nozes, castanhas, pistache, amêndoas). Como se vê, a menopausa surge exatamente em uma época em que a mulher está suscetível a outras complicações. Uma alimentação balanceada é muito importante para evitar transtornos. A dieta deve ser bem fracionada, o que evita o ato de ficar "beliscando" entre as refeições, favorece o funcionamento intestinal e a absorção dos nutrientes; deve-se evitar alimentos gordurosos, doces, açúcar simples, frituras, optando por opções mais saudáveis e menos calóricas, como cereais integrais, leite e iogurte desnatados, queijos magros, verduras, legumes, frutas frescas, leguminosas, carnes magras. É importante variar sempre os alimentos nas refeições, para evitar a monotonia e garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários.

## **[2-31] Avaliação da Composição Corporal por Bioimpedanciometria**

A avaliação da composição corporal é um importante fator em qualquer programa de emagrecimento, condicionamento físico ou na prevenção e tratamento de diversas doenças crônicas como Diabetes, Hipertensão Arterial, Dislipidemias e Cardiopatias.

Na análise da composição, dividimos o corpo humano em duas partes: Massa Magra e Massa Gorda. A Massa Magra é composta por músculos, ossos e órgãos vitais, sendo o principal responsável pela queima de calorias (a musculatura é o elemento quimicamente ativo do organismo). Portanto, quanto maior a massa magra, mais calorias o indivíduo estará queimando em repouso e durante a atividade física.

A Massa Gorda é composta pela gordura corporal. Ao contrário do que se pensa, um mínimo de gordura corporal é essencial para algumas funções como proteção dos órgãos vitais contra choques mecânicos, isolamento térmico, produção de hormônios, metabolismo de algumas vitaminas e reserva energética. O principal objetivo da avaliação da composição corporal é determinar as quantidades de massa magra e massa gorda do organismo. Isto se torna importante ao imaginarmos dois indivíduos com o mesmo peso e estatura, porém com composições corporais diferentes. Em outras palavras, um indivíduo pode ser sedentário e apresentar uma elevada taxa de gordura corporal, enquanto que o outro pode ser ativo fisicamente e apresentar uma menor taxa de gordura e maior desenvolvimento muscular. Portanto, pode-se observar que o peso corporal não é o único indicativo do estado nutricional das pessoas, sendo importante basear-se em algum método mais preciso para determinar a composição corporal. O método da bioimpedância elétrica baseia-se na condução de uma corrente elétrica de baixa intensidade pelo corpo do indivíduo.

A massa magra conduz a eletricidade mais facilmente por possuir um elevado conteúdo de água e eletrólitos (potássio, sódio, cálcio), enquanto que a massa gorda oferece maior resistência (bioresistência) por apresentar um baixo nível de hidratação. Desta forma, conclui-se que a corrente elétrica percorre com maior facilidade a massa magra do que a massa gorda. O método de bioimpedância é sensível às variações do estado hídrico do avaliado.

O álcool, a cafeína e a atividade física têm ação diurética no organismo, o que pode causar uma leitura de bioresistência muito elevada, superestimando assim a gordura corporal. Uma refeição pesada também pode influenciar o teste, alterando o peso corporal do indivíduo. Para se obter uma boa precisão no teste, deverá ser observado o que segue:

- O avaliado deverá evitar o consumo de álcool e cafeína (café, chá preto, chá mate, chocolate, refrigerante tipo cola) 24 horas antes do teste; não deverá realizar atividade física e evitar refeição pesada ou grande ingestão de líquido 4 horas antes do teste; deverá suspender medicação diurética 24 horas antes do teste, exceto nos casos de indivíduos hipertensos e emendados que devem estar sob rigoroso controle médico.
- O avaliado deve estar deitado, em decúbito dorsal, numa posição confortável e relaxado, sem calçados,

meias, relógios, pulseiras e afins. As pernas devem estar bem afastadas, as mãos abertas e apoiadas na maca.

- Serão colocados dois eletrodos no pé direito e dois na mão direita do paciente, que serão conectados ao monitor.

- São digitados no monitor a idade, o sexo, a estatura e o peso atual do indivíduo.

- O aparelho emitirá então a corrente elétrica de baixa intensidade, que percorrerá o corpo todo medindo a bioresistência dos vários tecidos. O valor da bioresistência associado aos valores de idade, sexo, estatura e peso, fornecerão a composição corporal do indivíduo em menos de um minuto. É importante salientar que esse teste não pode ser realizado em gestantes e portadores de marcapasso.

- Através da obtenção dos valores de gordura e massa magra é possível monitorar um programa de exercícios associados a uma alimentação balanceada para que esses valores de gordura e massa magra estejam proporcionais e adequados ao paciente.

- O aparelho fornece também a água corporal total e a porcentagem de água em relação à massa magra. Os níveis normais de hidratação indicam que indivíduos de ambos os sexos devem apresentar entre 69% a 75% de água na massa magra. Índices de água na massa magra acima de 75% podem indicar retenção hídrica, enquanto que abaixo de 69% podem indicar desidratação, devido a: consumo de álcool, uso de medicação diurética, ingestão de cafeína, refeição pesada ou grande quantidade de líquido, atividade física intensa, hiper ou hipotermia.

- A taxa de metabolismo basal, também indicada no teste de bioimpedância, representa o gasto energético do indivíduo em repouso, ou seja, sem atividade física ou mental. Quando esta taxa é multiplicada pelo fator correspondente ao nível de atividade, pode-se estimar o gasto energético diário total. Com este dado, é possível obter o número de calorias a ser ingerido pelo indivíduo para manter, ganhar ou perder peso.

## [2-32] **Alimentação do Médico**

Muitos médicos não dão atenção suficiente à sua dieta, por considerarem seu trabalho mais importante do que sua alimentação.

Muitas vezes, a falha na alimentação começa no café da manhã, que é dispensado com regularidade. O ritmo irregular de trabalho, atrasos em cirurgia, os plantões, o grande movimento e encaixes de consultas nos consultórios e ambulatorios, a atuação em mais de 1 local de trabalho, tornam o tempo para as refeições cada vez mais escasso e obrigam o profissional a recorrer a fast foods, disk lanches, comendo rapidamente, às vezes sem tempo nem para sentar. Em alguns casos a única refeição que o profissional costuma fazer é o jantar, com a tendência de compensar tudo o que não comeu o dia inteiro, consumindo uma refeição muito volumosa, sobrecarregando o sistema intestinal e correndo ainda o risco de ganhar uns quilinhos a mais. Mas os prejuízos deste tipo de alimentação não param por aí. Um estudo publicado na revista "The American Journal of Clinical Nutrition", de abril de 1998, relaciona a ausência do café da manhã em crianças americanas com o baixo rendimento em atividades escolares relacionadas a atenção e memória. Isso nos faz supor que é provável uma relação entre ausência desta refeição e baixo rendimento no trabalho. Além disso, após um período em jejum, o organismo desenvolve uma adaptação, diminuindo o metabolismo. Os lanches ingeridos no lugar de uma refeição geralmente possuem pouca quantidade de fibras e micronutrientes, muita gordura e condimentos, podendo ocasionar problemas intestinais como obstipação, dores de estômago, além de aumento nas taxas sanguíneas do colesterol, triglicérides, ácido úrico, glicose.

Mas também existe o outro lado da história. Pela falta de tempo, também é muito comum que o médico simplesmente se esqueça de fazer alguma refeição, ficando por um período muito longo em jejum. Como consequência, podem ocorrer fraqueza, tonturas, desmaios, tremedeira, hipoglicemia, que vão comprometer seu rendimento durante suas atividades profissionais.

A solução para todos os desconfortos causados pela alimentação inadequada é tentar balancear de forma correta as refeições. Sabe-se que nem sempre é possível parar com o trabalho para almoçar em casa, mas algumas pequenas mudanças, aliadas à boa vontade, podem fazer uma diferença significativa no bem estar de quem zela pela saúde da população.

Como café da manhã uma opção simples e rápida constitui o iogurte. Algumas marcas adicionam frutas e cereais, tornando esta opção bem nutritiva. Para o almoço, muitos serviços de disk-comida e fast foods oferecem saladas, legumes, cereais e grelhados. Há também a possibilidade de se preparar um sanduíche natural e levar para ser consumido na hora do almoço. É interessante deixar sempre na maleta uma fruta, barra de cereais, biscoitos de fibras, iogurte (se houver geladeira no local de trabalho), para comer nos intervalos entre as refeições. Outro ponto importante é a hidratação, que precisa ser constante. O ideal é tentar ingerir mais de 2 litros de água durante o dia. Para lembrar, tente deixar um copinho ou uma jarra sempre à mão, pois muitas vezes não tomamos água por esquecimento. O jantar pode ser uma refeição mais leve, composta de vegetais, carnes magras e frutas.

## [2-33] **Anorexia Nervosa**

A anorexia nervosa é um distúrbio visto habitualmente em adolescentes do sexo feminino, que parece estar se tornando cada vez mais comum. A ocorrência da síndrome é reforçada numa cultura em que a esbelteza é muito valorizada.

Os pacientes desenvolvem hábitos alimentares bizarros e recusam-se a comer. Eles podem perder 25% ou mais de seu peso coróreo. Habitualmente, eles exercitam-se vigorosamente, podem abusar de laxantes ou diuréticos e vomita voluntariamente para diminuir a energia que eles retêm em seu sistema. Sem intervenção, o distúrbio pode progredir até a inanição, quando os sintomas se tornarão evidentes. Entre eles podemos citar: amenorréia (interrupção da menstruação), depleção dos depósitos de gordura corporal, enfraquecimento muscular, descamação, pele seca, cabelo quebradiço, seco e fino, deterioração das unhas, desidratação, diminuição da pressão arterial, edema, diminuição da temperatura corporal, prisão de ventre, distúrbios do sono.

Psicologicamente, os indivíduos com anorexia têm um medo anormal de se tornarem obesos. Eles apresentam distorções da imagem corporal e de outras percepções.

Tanto os pacientes com anorexia nervosa, quanto suas famílias se tornam resistentes ao tratamento, por não reconhecerem a gravidade deste tipo de distúrbio. Do ponto de vista nutricional, o tratamento implicará em fornecer informações e auxiliar o paciente a modificar suas idéias sobre alimentação de peso ideal. O objetivo é conscientizá-lo a adotar uma alimentação saudável e equilibrada, sem pular refeições e ingerindo no mínimo 1200 calorias por dia, distribuídas entre massas, cereais, legumes, frutas, verduras, frango, carne, leite, ovos, queijos, iogurtes, sem abusar de frituras e doces. Imprescindivelmente, a psicoterapia deve ser iniciada assim que o distúrbio for diagnosticado, e a evolução do tratamento nutricional dependerá do sucesso do acompanhamento psicoterápico.

Se o estado físico do paciente se deteriorar, a necessidade de hospitalização para reabilitação será indicada por crises de desmaio, força insuficiente para realizar atividades normais, fala lenta e enfraquecimento muscular. O objetivo então será aumentar a ingestão alimentar gradativamente, enquanto se diminui o gasto energético. As vias parenteral (pela veia) ou enteral (por sonda) devem ser reservados apenas para os estados que põem a vida do paciente em risco, já que ele deve ser incentivado a ingerir alimentos.

## **[2-34]Doença de Crohn**

A dieta para portadores da Doença de Crohn deve ter alto teor calórico-proteico e ser restrita em resíduos (fibras). Dietas ricas em fibras podem causar obstrução dos segmentos intestinais afetados. O paciente pode alimentar-se melhor quando a dieta é dividida em 6 refeições durante o dia e à noite e se lhe for oferecida alguma escolha. Em crianças e adolescentes, as vezes é necessário um maior cuidado no suporte nutricional, oferecendo uma suplementação calórica noturna por sonda nasogástrica, para evitar problemas de crescimento.

Condimentos e líquidos frios não são bem tolerados e devem ser excluídos da alimentação. Devem-se prescrever suplementos vitamínicos. Vitaminas K e B12, e possivelmente o ferro, devem ser dados como medicações parenterais (pela veia), já que não são absorvidas adequadamente pelo trato intestinal.

Pacientes gravemente enfermos são tratados com nutrição parenteral por 10 dias a 2 semanas, poupando assim o intestino.

No caso de esteatorréia (diarréia com presença de gorduras, com fezes de cor amarelada), as gorduras devem ser restringidas da dieta.

Se está presente uma deficiência de lactose, deve-se prescrever uma dieta livre ou limitada de lactose. Nesse caso será restringido o uso de leite e derivados, conforme a gravidade da deficiência.

Segue abaixo uma lista de alimentos permitidos e restringidos:

### **ALIMENTOS RESTRINGIDOS**

- feijão;
- verduras cruas;
- mamão, pêra, laranja, ameixa;
- leite, iogurte, queijos;
- mel;
- aveia;
- carne de porco, lingüiça, salsicha;
- carnes gordas, banha;
- biscoitos amanteigados, doces folhados, chocolate;
- frituras, gratinados, preparações sauté, maionese;
- pratos prontos, industrializados;
- manteiga, margarina, creme de leite.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

- arroz;
- purês;
- carnes magras;
- legumes cozidos;
- ovo cozido;
- gelatina;
- banana maçã;
- maçã;

- chuchu, mandioquinha, batata, cenoura;
- abobrinha;

## [2-35]Gasto energético durante atividades físicas

Atividade	Cal/min	Atividade	Cal/min
Andar no plano	7,0	Pular Corda	15,0
Andar em subida	11,0	Judô/Caratê	13,0
Subir escadas	14,0	Futebol	13,3
Voley	8,0	Luta livre	14,4
Remar	15,0	Natação (Crawl)	12,0
Basquete	9,0	Natação (Borboleta)	14,0
Boliche	7,0	Natação (Costas)	12,0
Tênis	11,0	Natação (Peito)	11,0
Boxear	9,0	Dançar	6,0
Handball	10,0	Cooper	10,0
Alpinismo	12,0	Corrida	20,0

Obs: Os valores são médios, a energia dispendida depende da eficiência e do tamanho corpóreo. Os valores foram calculados considerando-se um indivíduo de 63 a 77 kg. Se você pesa menos, subtraia 10% do valor calórico; se você pesa mais, adiciona 10%.

O melhor exercício a ser praticado em dietas de emagrecimento é o aeróbico, como nadar, correr, pedalar, caminhar, subir escadas, praticar hidroginástica, ginástica aeróbica de academias. Esses exercícios, quando praticados por mais de 40 minutos, fazem com que o organismo utilize a gordura corporal para a obtenção de energia. Os exercícios localizados fortalecem e definem a musculatura, causando uma perda pequena de gordura.

## Hidratação durante o exercício

A quantidade de água eliminada pelo suor depende da intensidade da atividade física, assim como da temperatura e umidade ambientais. A defesa mais eficaz contra o aquecimento é a hidratação adequada, alcançada pelo equilíbrio entre consumo e perda de água. A diferença entre o peso corporal antes e depois do exercício poderia ser utilizada para indicar a perda de água durante o exercício e a reidratação necessária para a atividade subsequente. De fato, se a hidratação for entregue somente ao controle da sede, a reidratação poderia levar alguns dias para o total restabelecimento hídrico, mesmo após grave desidratação.

A ingestão "extra" de água antes do exercício, em ambientes quentes, proporciona alguma proteção, aumentando a sudorese e evitando significativamente grandes elevações da temperatura interna durante o exercício. Seria indicado o consumo de 400 a 600 ml de água, 20 minutos antes do início da atividade física. No entanto, esse procedimento não elimina a necessidade de reposição contínua de água durante o exercício. Um volume de cerca de 250 ml ingerido a cada 10 a 15 minutos de intervalo é satisfatório, pois maiores volumes tenderiam a produzir a sensação de "estômago cheio".

Algumas pessoas se iludem com a diferença de peso entre o início e o final do exercício. Essa diferença representa a quantidade de líquido perdido com a atividade, e não o peso perdido em forma de gordura. O líquido precisa ser repostado de qualquer maneira, mas essa reposição não tem a função de compensar a

quantidade de calorias gastas durante a atividade física, pois a água não tem valor calórico, ela só evita a desidratação. Se o indivíduo faz uma dieta balanceada e pratica esportes, a perda de peso e gordura corporal vai acontecer de qualquer forma.

Os isotônicos só precisam ser realmente consumidos quando o indivíduo perde mais de 2% do peso corporal pela transpiração. Nestes casos é melhor usá-los no lugar da água porque uma grande quantidade de sódio e outros minerais são eliminados.

## [2-36]Guia Alimentar Diário segundo a Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar separa os alimentos em energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras. Esses alimentos devem ser consumidos em ordem decrescente, ou seja, devemos consumir em maior quantidade os energéticos, seguidos dos reguladores, dos construtores e por último os energéticos extras, de consumo limitado.

Os alimentos energéticos são os responsáveis por gerar energia (combustível) para que nosso organismo possa realizar suas funções normais. Eles são os carboidratos complexos, como farinhas, pães, tubérculos, massas, cereais, trigo. Deve-se consumir 6 a 11 porções ao dia. Os reguladores - legumes, frutas e verduras - fornecem vitaminas, minerais e fibras. Deve-se consumir 3 a 5 porções de vegetais e 2 a 4 porções de frutas ao dia. Os construtores são os ricos em proteínas, como o leite e derivados, carnes, ovos e leguminosas, e são responsáveis pela construção dos novos tecidos, pelo crescimento e pela reparação do desgaste natural dos tecidos. Devem ser consumidas 2 a 3 porções de leite e derivados, e 2 a 3 porções de carne ou equivalentes ao dia. Dentre os energéticos extras, os açúcares e doces devem ser consumidos com moderação. As gorduras, por sua vez, são necessárias em uma quantidade mínima no organismo, pois realizam isolamento térmico, proteção contra choques e transporte de algumas vitaminas.

A vantagem do uso da pirâmide alimentar é que se pode comer de tudo, sem enjoar da dieta, tornando os hábitos alimentares mais saudáveis.

Alimento	Nº de porções ao dia	Tamanho das porções
<b>Leite e derivados</b>	2 a 3	1 copo de leite ou iogurte 50g de queijo natural 60g de queijo processado
<b>Carnes e equivalentes</b>	2 a 3	60 a 90g de carne cozida 2 a 3 ovos 2 a 2 e ½ xícaras de leguminosas 2/3 a 1 xícara de frutas oleaginosas 2/3 a 1 xícara de tofu
<b>Cereais e equivalentes</b>	6 a 11	1 fatia de pão de forma ½ pão francês, de hambúrguer ou de água ½ xícara de cereal cozido ou massa 30g de cereal integral 2 biscoitos 2 torradas médias
<b>Vegetais</b>	3 a 5	1 xícara de vegetal cru ½ xícara de vegetal cozido



$\frac{3}{4}$  de xícara de suco de vegetal

---

**Frutas**

2 a 4

1 pedaço médio de fruta crua  
 $\frac{1}{2}$  xícara de fruta cozida  
 $\frac{3}{4}$  de xícara de suco de fruta  
 $\frac{1}{2}$  xícara de fruta seca

**[3-1]Dieta Hipercalorica para Ganho de Peso**

**Desjejum:**

1 copo grande de leite integral ou 1 copo de iogurte natural  
2 fatias de pão integral ou 6 torradas ou 6 bolachas de  
água e sal ou 1 xícara de cereal integral  
1 fatia grande de queijo branco ou 1 fatia media de mussarela ou queijo prato ou 1 colher de requeijão  
reduzido em gorduras  
1 fatia media de presunto magro ou peito de peru  
1 fruta ou suco

**Lanche da Manhã:**

1 copo grande de leite ou iogurte  
6 bolachas água e sal ou 6 torradas

**Almoço:**

1 prato de salada crua  
4 colheres de sopa cheias de legume cozido  
6 colheres de sopa cheias de arroz ou macarrão ou 3 batatas médias ou 2 mandiocas pequenas ou 3  
mandioquinhas  
1 concha de feijão ou lentilha ou 4 colheres de sopa de ervilha ou vagem  
1 pedaço grande de carne de boi magra, frango ou peixe; ou 2 ovos cozidos (consumir ovo no máximo 2  
vezes por semana, se você não tiver nenhum problema com o colesterol)  
1 fatia de bolo simples

**Lanche da tarde:**

idem desjejum

**Jantar:**

idem almoço

**Ceia:**

1 copo grande de leite ou iogurte  
2 fatia de pão integral ou 1 xícara de cereal integral  
1 pedaço grande de queijo branco ou 1 fatia media de  
mussarela ou queijo prato

1 fruta

### [3-2] **Super Dieta Hipercalórica para Ganho de Massa Muscular**

#### **Desjejum:**

1 copo (200 ml) de leite semi-desnatado batido com 1 clara de ovo, 2 colheres de sopa de aveia e 1 fruta.  
2 fatias de pão integral com requeijão light, queijo cottage ou queijo branco magro e 1 fatia de presunto magro ou peito de peru.

#### **Lanche:**

1 fruta  
1 copo de iogurte natural

#### **Almoço:**

1 prato de salada crua (temperada com 1 colher de chá de azeite, vinagre e sal)  
4 colheres de sopa de legume cozido no vapor  
6 colheres de sopa de arroz ou 3 batatas médias ou 3 batatas-salsa (mandioquinha) ou 2 mandiocas ou 6 colheres de sopa de milho verde  
1 concha de feijão ou lentilha ou 5 colheres de sopa de vagem, lentilha, grão de bico ou soja  
2 bifés médios de carne de boi ou 1 porção de coxa e sobrecoxa de frango sem pele ou 2 filets de peito de frango, peixe ou peito de peru ou 3 ovos cozidos, pochê ou quentes  
1 fruta

#### **Lanche:**

1 copo de suco de fruta (300ml)  
1 pãozinho ou 2 fatias de pão de forma  
1 fatia de queijo branco magro ou ricota ou requeijão light ou queijo cottage.  
1 fatia de presunto magro ou peito de peru.

#### **Jantar:**

1 prato de salada crua (temperada com 1 colher de chá de azeite, vinagre e sal)  
4 colheres de sopa de legume cozido no vapor  
1 prato de mesa de macarrão com molho de tomate fresco  
1 pedaço médio de carne magra (idem almoço)  
1 fruta

#### **Ceia:**

1 copo de leite semi desnatado batido com 1 clara de ovo, 1 fruta e 2 colheres de sopa de cereal integral  
4 torradas ou 4 bolachas tipo água e sal, maria ou maizena

Observação: Esta dieta fornece cerca de 3400 calorias e é indicada para um indivíduo moderadamente ativo que pese em torno de 70 Kg.

É importante um bom fracionamento da dieta, com intervalos de mais ou menos 3 horas entre as refeições; e que a quantidade de alimentos a serem ingeridos seja aumentada gradativamente, para aumentar a capacidade de armazenamento do estômago.

### [3-3] **Dicas para Ganho de Peso**

01. Preparar pratos bem coloridos e visualmente apetitosos (a aparência do alimento exerce muita influência sobre o apetite);
02. Ter sempre na bolsa ou na gaveta de trabalho uma barra de cereais, chocolate, frutas secas e nozes;
03. Evitar ficar por mais de 2 horas sem se alimentar;
04. Evitar encher demais o prato (o melhor é servir-se mais vezes);
05. Comer sempre em lugares agradáveis, limpos e não muito barulhentos;
06. Evitar ir para a mesa preocupados ou agitados;
07. Diluir os sucos concentrados em menos água do que o recomendado;
08. Bater o leite integral com leite em pó, além de frutas e produtos instantâneos (sustagem, sustacal, sustain, supligen);
09. Acrescentar leite integral em pó nas sopas;
10. Adicionar passas, castanhas e torradinhas nas saladas, além de incrementar com molhos elaborados;
11. Ir aumentando gradativamente a quantidade dos alimentos nas refeições, para que aumente a capacidade de armazenamento do estômago.

A dieta deve favorecer a formação de tecido adiposo e muscular, e para tal prescreve-se um regime hipercalórico de fácil realização. A alimentação deve começar com pequenos volumes, que serão aumentados conforme a tolerância do paciente.

Os carboidratos têm alto rendimento energético, são depositados parte em gordura no organismo, economizam proteínas, têm alto grau de digestibilidade e moderado valor de saciedade, o que facilita sua administração em quantidades maiores. Por esses motivos são nutrientes fundamentais em uma dieta de ganho de peso. As proteínas devem ser prescritas em quantidades moderadas para não sobrecarregar as funções renais e hepáticas, e porque têm alto valor de saciedade. As gorduras, por sua vez, integram o regime em quantidade pequena pelo seu alto valor de saciedade e por reduzirem a secreção e a motilidade gástricas. A água deve ser ingerida em grande quantidade, mas fora do horário das refeições, para não perturbar a função gástrica.

### [4-1] **Mulher que não Pratica Exercício Físico**

---

Refeições	Alimentos	Quantidades	Substituições
-----------	-----------	-------------	---------------

<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	café	1 xícara	chá
	leite desnatado	1/2 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
	pão integral	2 fatias	bol.água e sal(4), torrada(4), pão glúten(2)
	margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco, requeijão light
<hr/>			
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	fruta ou suco	1 unid.,fatia ou copo	laranja, abacaxi, banana, melancia, mamão, melão, uva, figo, ameixa, pêsego, morango, goiaba, maçã e pêra.
<hr/>			
<b>ALMOÇO e JANTAR</b>	salada crua	à vontade	alface, agrião, almeirão, tomate, escarola, pepino, acelga, repolho, pimentão, nabo, rabanete, espinafre, palmito.
	chuchu	3 colheres de sopa	couve, abobrinha, cenoura, beterraba, brócolos, couve-flor,abóbora, beringela, aspargo.
	arroz	3 colheres de sopa	batata, macarrão, mandioca, milho verde, mandioquinha.
	feijão	2 colheres de sopa	lentilha, ervilha, grão de bico, soja.
	carne	1 pedaço ou 3 colheres	carne moída, frango, ovos, sardinha fresca, atum, fígado, miúdos,peixes,camarão, lagosta, mariscos.
	fruta	1 fatia ou unidade	qualquer das acima, pudim ou gelatina dietéticos 1 vez ao dia.
<hr/>			
<b>LANCHE DA TARDE</b>	café	1 xícara	chá
	leite desnatado	1 copo	queijo branco, coalhada, Iogurte desnatado
	pão integral	1 fatias	bol.água e sal(2), torrada(2), pão glúten(1)
	margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco, requeijão light

#### RECOMENDAÇÕES :

1. Utilizar adoçante no lugar do açúcar ;
2. Ingerir de 2 a 3 litros de água por dia ;
3. Iniciar as refeições principais com SALADA CRUA ;
4. Temperar a salada com limão e sal ou vinagre e sal ;
5. Utilizar margarina light para cozinhar ;

6. Utilizar chá, café ou limonada à vontade desde que com adoçante ;
7. Utilizar preparações grelhadas, cozidas, ensopadas ou refogadas.

**ALIMENTOS A SEREM EVITADOS :**

AÇÚCAR, REFRIGERANTES, SORVETES, DOCES, BANHA DE PORCO, CARNES GORDAS, FRITURAS, MEL E BEBIDAS ALCOÓLICAS.

**[4-2]Mulher que Pratica pouco Exercício Físico - Até 2 Vezes por Semana**

Refeições	Alimentos	Quantidades	Substituições
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	café	1 xícara	chá
	leite desnatado	1/2 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
	pão integral	2 fatias	bol.água e sal(4), torrada(4), pão glúten(2)
	margarina light	1 colher	ricota, queijo branco, requeijão light
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	fruta ou suco	1 unid ou copo	laranja, abacaxi, banana, melancia, mamão, melão, uva, figo, ameixa, pêsego, morango, goiaba, maçã e pêra.
<b>ALMOÇO e JANTAR</b>	salada crua	à vontade	alface, agrião, almeirão, tomate, escarola, pepino, acelga, repolho, pimentão, nabo, rabanete, espinafre, palmito.
	chuchu	3 colheres de sopa	couve, abobrinha, cenoura, beterraba, brócolos, couve-flor, abóbora, beringela, aspargo.
	arroz	3 colheres de sopa	batata, macarrão, mandioca, milho verde, mandioquinha.
	feijão	2 colheres de sopa	lentilha, ervilha, grão de bico, soja.
	carne	1 pedaço	carne moída, frango, ovos, sardinha fresca, atum, fígado, miúdos, peixes, camarão, lagosta, mariscos.
	fruta	1 fatia ou unidade	qualquer das acima, pudim ou gelatina dietéticos 1 vez ao dia.
<b>LANCHE DA TARDE</b>	café	1 xícara	chá
	leite desnatado	1 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
	pão integral	1 fatia	bol.água e sal(2), torrada(2), pão glúten(1)
	margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco,

requeijão light.

### RECOMENDAÇÕES :

1. Utilizar adoçante no lugar do açúcar ;
2. Ingerir de 2 a 3 litros de água por dia ;
3. Iniciar as refeições principais com SALADA CRUA ;
4. Temperar a salada com limão e sal ou vinagre e sal ;
5. Utilizar margarina light para cozinhar ;
6. Utilizar chá, café ou limonada à vontade desde que com adoçante ;
7. Utilizar preparações grelhadas, cozidas, ensopadas ou refogadas.

### ALIMENTOS A SEREM EVITADOS :

AÇÚCAR, REFRIGERANTES, SORVETES, DOCES, BANHA DE PORCO, CARNES GORDAS, FRITURAS, MEL E BEBIDAS ALCOÓLICAS.

### [4-3]Mulher que Pratica Exercício Físico Constantemente - 3 ou mais Vezes por Semana

Refeições	Alimentos	Quantidades	Substituições
CAFÉ DA MANHÃ	café	1 xícara	chá
	leite desnatado	1/2 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
	pão integral	2 fatias	bol.água e sal(4), torrada(4), pão glúten(2)
	margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco, requeijão light
LANCHE DA MANHÃ	fruta ou suco	1 unid. ou copo	laranja, abacaxi, banana, melancia, mamão, melão, uva, figo, ameixa, pêssego, morango, goiaba, maçã e pêra.
ALMOÇO e JANTAR	salada crua	à vontade	alface, agrião, almeirão, tomate, escarola, pepino, acelga, repolho, pimentão, nabo, rabanete, espinafre, palmito.
	chuchu	4 colheres de sopa	couve, abobrinha, cenoura, beterraba, brócolos, couve-flor, abóbora, beringela, aspargo.
	arroz	4 colheres de sopa	batata, macarrão, mandioca, milho verde, mandioquinha.
	feijão	2 colheres de sopa	lentilha, ervilha, grão de bico, soja.
	carne	1 pedaço	carne moída, frango, ovos, sardinha fresca, atum, fígado,

	fruta	1 fatia ou unidade	miúdos, peixes, camarão, lagosta, mariscos. qualquer das acima, pudim ou gelatina dietéticos 1 vez ao dia.
<b>LANCHE DA TARDE</b>	café	1 xícara	chá
	leite desnatado	1/2 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
	pão integral	2 fatias	bol.água e sal(2), torrada(2), pão glúten(1)
	margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco, requeijão light

### RECOMENDAÇÕES :

1. Utilizar adoçante no lugar do açúcar ;
2. Ingerir de 2 a 3 litros de água por dia ;
3. Iniciar as refeições principais com SALADA CRUA ;
4. Temperar a salada com limão e sal ou vinagre e sal ;
5. Utilizar margarina light para cozinhar ;
6. Utilizar chá, café ou limonada à vontade desde que com adoçante ;
7. Utilizar preparações grelhadas, cozidas, ensopadas ou refogadas.

### ALIMENTOS A SEREM EVITADOS :

AÇÚCAR, REFRIGERANTES, SORVETES, DOCES, BANHA DE PORCO, CARNES GORDAS, FRITURAS, MEL E BEBIDAS ALCOÓLICAS.

### [4-4]Homem que não Pratica Exercício Físico

Refeições	Alimentos	Quantidades	Substituições
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	café	1 xícara	chá
	leite desnatado	1/2 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
	pão integral	2 fatias	bol.água e sal(4), torrada(4), pão glúten(2)
	margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco, requeijão light
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	fruta ou suco	1 unid. ou copo	laranja, abacaxi, banana, melancia, mamão, melão, uva, figo, ameixa, pêssego, morango, goiaba, maçã e pêra.
<b>ALMOÇO e</b>	salada crua	à vontade	alface, agrião, almeirão, tomate, escarola, pepino, acelga,

**JANTAR**

chuchu	3 colheres de sopa	repolho, pimentão, nabo, rabanete, espinafre, palmito.
arroz	3 colheres de sopa	couve, abobrinha, cenoura, beterraba, brócolos, couve-flor, abóbora, beringela, aspargo.
feijão	2 colheres de sopa	batata, macarrão, mandioca milho verde, mandioquinha.
carne	1 pedaço	lentilha, ervilha, grão de bico, soja.
fruta	1 fatia ou unidade	carne moída, frango, ovos, sardinha fresca, atum, fígado, miúdos, peixes, camarão, lagosta, mariscos.
		qualquer das acima, pudim ou gelatina dietéticos 1 vez ao dia.

**LANCHE DA TARDE**

café	1 xícara	chá
leite desnatado	1 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado.
pão integral	1 fatia	bol. água e sal(2), torrada(2), pão glúten(1).
margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco, requeijão light.

**LANCHE DA NOITE**

leite desnatado	1 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
-----------------	--------	--

**RECOMENDAÇÕES :**

1. Utilizar adoçante no lugar do açúcar ;
2. Ingerir de 2 a 3 litros de água por dia ;
3. Iniciar as refeições principais com SALADA CRUA ;
4. Temperar a salada com limão e sal ou vinagre e sal ;
5. Utilizar margarina light para cozinhar ;
6. Utilizar chá, café ou limonada à vontade desde que com adoçante ;
7. Utilizar preparações grelhadas, cozidas, ensopadas ou refogadas.

**ALIMENTOS A SEREM EVITADOS :**

AÇÚCAR, REFRIGERANTES, SORVETES, DOCES, BANHA DE PORCO, CARNES GORDAS, FRITURAS, MEL E BEBIDAS ALCOÓLICAS.

**[4-5]Homem que Pratica pouco Exercício Físico - Até 2 vezes por Semana**

Refeições	Alimentos	Quantidades	Substituições
CAFÉ DA	café	1 xícara	chá



<b>MANHÃ</b>	leite desnatado	1 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
	pão integral	2 fatias	bol.água e sal(4), torrada(4), pão glúten(2)
	margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco, requeijão light
<hr/>			
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	fruta ou suco	1 unid. ou copo	laranja, abacaxi, banana, melancia, mamão, melão, uva, figo, ameixa, pêssego, morango,goiaba, maçã e pêra.
<hr/>			
<b>ALMOÇO e JANTAR</b>	salada crua	à vontade	alface, agrião, almeirão, tomate, escarola, pepino, acelga, repolho, pimentão, nabo, rabanete, espinafre, palmito.
	chuchu	4 colheres de sopa	couve, abobrinha, cenoura, beterraba, brócolos, couve-flor, abóbora, beringela, aspargo.
	Arroz	4 colheres de sopa	batata, macarrão, mandioca, milho verde, mandioquinha.
	feijão	2 colheres de sopa	lentilha, ervilha, grão de bico, soja.
	carne	1 pedaço	carne moída, frango, ovos, sardinha fresca, atum, fígado, miúdos, peixes, camarão, lagosta, mariscos.
	fruta	1 fatia ou unidade	qualquer das acima, pudim ou gelatina dietéticos 1 vez ao dia.
<hr/>			
<b>LANCHE DA TARDE</b>	café	1 xícara	chá
	leite desnatado	1/2 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
	pão integral	2 fatias	bol.água e sal(4), torrada(4), pão glúten(1)
	margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco, requeijão light
<hr/>			
<b>LANCHE DA NOITE</b>	leite desnatado	1 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
<hr/>			

### RECOMENDAÇÕES :

1. Utilizar adoçante no lugar do açúcar ;
2. Ingerir de 2 a 3 litros de água por dia ;
3. Iniciar as refeições principais com SALADA CRUA ;
4. Temperar a salada com limão e sal ou vinagre e sal ;
5. Utilizar margarina light para cozinhar ;
6. Utilizar chá, café ou limonada à vontade desde que com adoçante ;
7. Utilizar preparações grelhadas, cozidas, ensopadas ou refogadas.

**ALIMENTOS A SEREM EVITADOS :**

açúcar, refrigerantes, sorvetes, doces, banha de porco, carnes gordas, frituras, mel e bebidas alcoólicas.

**[4-6] Homem que Pratica Exercício Físico Constantemente - 3 ou mais Vezes por Semana**

Refeições	Alimentos	Quantidades	Substituições
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	café	1 xícara	chá
	leite desnatado	1 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
	pão integral	2 fatias	bol.água e sal(4), torrada(4), pão glúten(2)
	margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco, requeijão light
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	fruta ou suco	1 unid. ou copo	laranja, abacaxi, banana, melancia, mamão, melão, uva,figo, ameixa, pêssego, morango, goiaba, maçã e pêra.
<b>ALMOÇO e JANTAR</b>	salada crua	à vontade	alface, agrião, almeirão, tomate, escarola, pepino, acelga, repolho, pimentão, nabo, rabanete, espinafre, palmito.
	chuchu	4 colheres de sopa	couve, abobrinha, cenoura, beterraba, brócolos, couve-flor, abóbora, beringela, aspargo.
	arroz	6 colheres de sopa	batata, macarrão, mandioca, milho verde, mandioquinha.
	feijão	2 colheres de sopa	lentilha, ervilha, grão de bico, soja.
	carne	1 pedaço	carne moída, frango, ovos, sardinha fresca, atum, fígado, miúdos, peixes, camarão, lagosta, mariscos.
	Fruta	1 fatia ou unidade	qualquer das acima, pudim ou gelatina dietéticos 1 vez ao dia.
<b>LANCHE DA TARDE</b>	café	1 xícara	chá
	leite desnatado	1 copo	queijo branco, coalhada, iogurte desnatado
	pão integral	1 fatia	bol.água e sal(4), torrada(4), pão glúten(2)
	margarina light	1 colher de chá	ricota, queijo branco,

requeijão light

---

**LANCHE DA NOITE**      leite desnatado      1 copo

---

queijo branco, coalhada,  
iogurte desnatado

---

### **RECOMENDAÇÕES:**

1. Utilizar adoçante no lugar do açúcar ;
2. Ingerir de 2 a 3 litros de água por dia ;
3. Iniciar as refeições principais com SALADA CRUA ;
4. Temperar a salada com limão e sal ou vinagre e sal ;
5. Utilizar margarina light para cozinhar ;
6. Utilizar chá, café ou limonada à vontade desde que com adoçante ;
7. Utilizar preparações grelhadas, cozidas, ensopadas ou refogadas.

### **ALIMENTOS A SEREM EVITADOS :**

AÇÚCAR, REFRIGERANTES, SORVETES, DOCES, BANHA DE PORCO, CARNES GORDAS, FRITURAS, MEL E BEBIDAS ALCOÓLICAS.

## **[5-1]Vitamina A**

### ***Funções:***

Visão, crescimento, desenvolvimento ósseo, desenvolvimento e manutenção do tecido epitelial (pele), imunidade, reprodução, anti-cancerígeno.

### ***Fontes:***

Óleo de fígado de peixe, fígado, rim, ovo, leite, óleo de dendê, cenoura, couve, espinafre, manteiga.

### ***Deficiência:***

Cegueira noturna, alterações cutâneas.

### ***Excesso:***

Dor e fragilidade óssea, hidrocefalia e vômitos em crianças, pele seca com fissuras, unhas frágeis, perda de cabelo, gengivite, anorexia, irritabilidade, fadiga, hepatomegalia e função hepática anormal, oscite e hipertensão portal.

## **[5-2]Vitamina B1 (ou Tiamina)**

### ***Funções:***

Respiração tecidual, metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas.

### ***Fontes:***

Carne de porco, gema de ovo, fígado, coração miúdos, presunto, nozes, levedo de cerveja, germe de trigo.

### ***Deficiência:***

Confusão mental, fraqueza muscular, instabilidade emocional, depressão, irritabilidade, perda de apetite, letargia, beri-beri (insuficiência cardíaca e manifestações nervosas).

***Excesso:***

Não há referências.

**[5-3] Vitamina B2 (ou Riboflavina)**

***Funções:***

Crescimento, produção de corticosteróides, formação das células vermelhas do sangue, gliconeogenese e atividade reguladora das enzimas tireóideas.

***Fontes:***

Leite, ovos, fígado, coração, músculo de boi e aves, hortaliças de folhas verdes, levedo de cerveja.

***Deficiência:***

Estomatite angular, lacrimejamento, queimação e coceira nos olhos, síndrome uro-genital.

***Excesso:***

Não há referências.

**[5-4] Vitamina B6 (ou Piridoxina)**

***Funções:***

Imunidade celular, liberação de glicogênio hepático e muscular, diurético.

***Fontes:***

Fígado, carnes, gema de ovo, cereais, pães integrais, banana, batata, frango, abacate.

***Deficiência:***

Anormalidades no sistema nervoso central, retardo mental, convulsões, anemia hipocrômica

***Excesso:***

Insônia.

**[5-5] Vitamina B12 (ou Cianocobalamina)**

***Funções:***

Metabolismo celular, crescimento.

***Fontes:***

Fígado, coração, mariscos, ostras, gema de ovo, carnes, queijos, peixe, camarão, lagosta.

***Deficiência:***

Diminuição do crescimento, anemia e outros distúrbios sanguíneos e distúrbios no trato gastrointestinal.

***Excesso:***

Interfere na ação farmacológica de drogas anticonvulsivas.

## [5-6] **Vitamina C (ou Ácido Ascórbico)**

### ***Funções:***

Produção e manutenção do colágeno (integridade celular), cicatrização, absorção do ferro.

### ***Fontes:***

Frutas cítricas, hortaliças de folhas verdes, pimentão, tomate, batata.

### ***Deficiência:***

Fragilidade capilar, hemorragia, escorbuto.

### ***Excesso:***

Formação de cálculos de urato, cistina e oxalato (+ de 9 g/dia).

## [5-7] **Vitamina D**

### ***Funções:***

Absorção, mobilização e reabsorção de cálcio e fosfato.

### ***Fontes:***

Óleo de fígado de peixe, manteiga, fígado, gema de ovo, leite, salmão, atum e luz solar.

### ***Deficiência:***

Raquitismo, osteomalácia.

### ***Excesso:***

Calcificação óssea excessiva, cálculos renais, calcificação metastática de partes moles (rins e pulmões), hipercalcemia, cefaléia, fraqueza, vômitos, náusea, constipação, poliúria, polidipsia.

## [5-8] **Vitamina E**

### ***Funções:***

Antioxidante.

### ***Fontes:***

Germe de trigo, óleo de milho, sementes de algodão, girassol e soja, vegetais de folhas verdes, gema de ovo.

### ***Deficiência:***

Fragilidade muscular, deposição ceróide no músculo liso, creatinúria, hemólise, reabsorção fetal, atrofia testicular, anormalidades embrionárias, distrofia muscular, encefalomalácia e necrose hepática.

### ***Excesso:***

Efeito anticoagulante e prolongamento do tempo de coagulação sangüínea.

## [5-9] **Vitamina K**

***Funções:***

Processo de coagulação sangüínea.

***Fontes:***

Vegetais de folhas verdes, fígado, leite, nabo, iogurte, gema de ovo.

***Deficiência:***

Hemorragia.

***Excesso:***

Anemia hemolítica, hernicterus em crianças.

**[5-10]Vitamina PP (ou Niacina)**

***Funções:***

Componente de coenzimas relacionadas às enzimas respiratórias e vasodilatadoras.

***Fontes:***

Fígado, carnes, peixes, trigo integral, amendoim.

***Deficiência:***

Fraqueza muscular, anorexia, indigestão, pelagra, estomatite angular, língua vermelha, lesões dermatológicas, perturbações mentais.

***Excesso:***

Formigamento e enrubecimento da pele, sensação de latejamento na cabeça.

**[5-11]Ácido Fólico**

***Funções:***

Divisão celular e transmissão de traços hereditários, formação e maturação dos eritrócitos e leucócitos.

***Fontes:***

Espinafre, vegetais de folhas verdes, fígado, levedo de cerveja, cenoura, gema de ovo.

***Deficiência:***

Diminuição do crescimento, anemia megaloblástica e outros distúrbios sangüíneos, glossites e distúrbios no trato gastrointestinal.

***Excesso:***

Interfere na ação farmacológica de drogas anticonvulsivas.

**[5-12]Fósforo**

***Funções:***

Atua no sistema de tampão, faz parte da estrutura das membranas celulares, é componente essencial dos

ácidos nucléicos.

**Fontes:**

Queijos, gema de ovo, leite, carnes, peixes, aves, cereais de trigo integral, legumes, castanhas.

**Deficiência:**

Manifestações neuromusculares, esqueléticas, hematológicas e renais.

**Excesso:**

Não há referências.

## [5-13]**Magnésio**

**Funções:**

Síntese proteica, contratilidade muscular, excitação dos nervos.

**Fontes:**

Cereais de trigo integral, castanhas, carnes, leite, vegetais verdes, legumes.

**Deficiência:**

Anorexia, falta de crescimento, alterações eletrocardiográficas e neuromusculares, tetania.

**Excesso:**

Não há referências.

## [5-14]**Sódio**

**Funções:**

Regulação do fluido extracelular e do volume plasmático, condução do impulso nervoso e controle da contração muscular.

**Fontes:**

Sais de cozinha, alimentos do mar, alimentos de origem animal, leite, ovos.

**Deficiência:**

Normalmente não há.

**Excesso:**

Hipertensão arterial.

## [5-15]**Cloro**

**Funções:**

Manutenção do equilíbrio hídrico e pressão osmótica.

**Fontes:**

Sais de cozinha, alimentos do mar, alimentos de origem animal, leite, carne, ovos.

***Deficiência:***

Perda de apetite, falha de crescimento, fraqueza muscular, letargia e severa alcalose metabólica hipocalêmica

***Excesso:***

Não há referências.

[5-16]**Potássio**

***Funções:***

Manutenção do equilíbrio hídrico normal, equilíbrio osmótico e equilíbrio ácido-básico normais, regulação da atividade neuromuscular, crescimento celular.

***Fontes:***

Frutas, leite, carnes, cereais, vegetais, legumes.

***Deficiência:***

Fraqueza muscular, apatia mental, insuficiência cardíaca.

***Excesso:***

Confusão mental, dormência nas extremidades, respiração fraca e enfraquecimento da ação cardíaca.

[5-17]**Enxofre**

***Funções:***

Constituinte dos aminoácidos cistina, cisteína e metionina, presente na queratina da pele e pêlos, na insulina, atua nas reações de oxidação-redução.

***Fontes:***

Carnes, peixes, aves, ovos, leite, queijos, legumes, castanhas.

***Deficiência:***

Não há referências.

***Excesso:***

Não há referências.

[5-18]**Cálcio**

***Funções:***

Crescimento, gestação, lactação, construção e manutenção dos ossos e dentes, formação do coágulo, transporte nas membranas celulares, transmissão nervosa e regulação dos batimentos cardíacos.

***Fontes:***

Leite e derivados, sardinha, mariscos, ostras, repolho crespo, folhas de nabo, folhas de mostarda, brócolis.



**Deficiência:**

Raquitismo, osteomalácia, osteoporose, escorbuto, tetania.

**Excesso:**

Hipercalcemia, calcificação intensa nos tecidos delicados (rins, pulmões).

[5-19]**Ferro**

**Funções:**

Componente da hemoglobina e mioglobina, importante na transferência de O<sub>2</sub>.

**Fontes:**

Fígado, carnes, gema de ovo, legumes, grãos integrais ou enriquecidos, vegetais verde-escuros, melão escuro, camarão, ostras.

**Deficiência:**

Anemia ferropriva, perdas sangüíneas não habituais, parasitas e má absorção.

**Excesso:**

Lesão tecidual, ulceração de mucosas, acidose metabólica, dano hepático e alveolar e insuficiência renal (doses de 3 a 10g/dia).

[5-20]**Zinco**

**Funções:**

Constituinte de diversas enzimas e insulina, importante no metabolismo dos ácidos nucleicos.

**Fontes:**

Leite, fígado, moluscos, arenque, farelo de trigo.

**Deficiência:**

Alterações na gustação, diarreia, depressão mental, paranóias, dermatites oral e perioral, alopecia.

**Excesso:**

Irritação gastrointestinal ou vômitos, deficiência de cobre.

[5-21]**Cobre**

**Funções:**

Constituinte de enzimas de ceruloplasmina e ritocupreína no sangue; pode ser parte integral da molécula de DNA e RNA.

**Fontes:**

Fígado, moluscos, grãos integrais, cerejas, legumes, rins, aves, ostras, chocolates, castanhas, cereais, frutas secas, mariscos, tecidos animais.

**Deficiência:**

Não há referências.

***Excesso:***

Doença de Wilson.

[5-22]**Iodo**

***Funções:***

Integrante dos hormônios da tireóide.

***Fontes:***

Sal de cozinha iodado, alimentos do mar, água e vegetais de regiões não bociogênicas.

***Deficiência:***

Bócio simples ou endêmico.

***Excesso:***

Não há referências.

[5-23]**Manganês**

***Funções:***

Ativador de diversas enzimas.

***Fontes:***

Folha de beterraba, amora, grãos integrais, castanhas, legumes, frutas, chá.

***Deficiência:***

Esterelidade, anomalias esqueléticas e ataxia de prole de mães deficientes.

***Excesso:***

Sintomas semelhantes às doenças de Parkinson e Wilson.

[5-24]**Flúor**

***Funções:***

Reduz cáries dentárias e pode minimizar a perda óssea.

***Fontes:***

Água potável, chá, café, arroz, soja, espinafre, gelatina, cebola, alface.

***Deficiência:***

Aumento da incidência de cáries dentárias.

***Excesso:***

Hipocalcemia e possível hiperparatireoidismo secundário.

## [5-25] **Molibidênio**

### ***Funções:***

Constituinte de uma enzima essencial xantino-oxidase e de flavoproteínas.

### ***Fontes:***

Legumes, grãos de cereais, begetais de folhas verde-escuras, víceras..

### ***Deficiência:***

Não há referências.

### ***Excesso:***

Incidência de síndrome semelhante à gota.

## [5-26] **Cobalto**

### ***Funções:***

Constituinte da cianocobalamina (vitamina B12), essencial para a função normal de todas as células, particularmente as da medula óssea, sistema nervoso e gastrintestinal.

### ***Fontes:***

Fígado, rins, ostras, mariscos, aves, leite.

### ***Deficiência:***

Anemia macrocítica ou perniciosa.

### ***Excesso:***

Superprodução de eritrócitos, hiperplasia da medula óssea, reticulocitose e aumento do volume sanguíneo.

## [5-27] **Selênio**

### ***Funções:***

Antioxidante, associado ao metabolismo de gorduras e de vitamina E.

### ***Fontes:***

Grãos, cebola, carne, leite.

### ***Deficiência:***

Músculos flácidos, miopatia cardíaca, aumento de fragilidade das células vermelhas sangüíneas e degeneração proteica.

### ***Excesso:***

Aumento da incidência de cáries dentárias.

## [5-28] **Cromo**

***Funções:***

Associado ao metabolismo da glicose.

***Fontes:***

Óleo de milho, mariscos, cereais de trigo integral, carnes, água potável.

***Deficiência:***

Intolerância à glicose, crescimento desordenado, neuropatia periférica, balanço nitrogenado negativo e redução do quociente respiratório.

***Excesso:***

Não há referências.