

Q-Vida Saudável!

Nº 3

Informativo Nutricional da Clínica Dr. Querosz

REFRIGERANTES: BEBER OU NÃO BEBER?

Imagine-se comendo uma tigela de sucrilhos (aqueles cereais com açúcar) com nove colheres de açúcar. Doce demais? Esta é a quantidade de açúcar presente em uma lata de refrigerante.

Ao compararmos um refrigerante com um suco de frutas, o primeiro libera apenas calorias enquanto

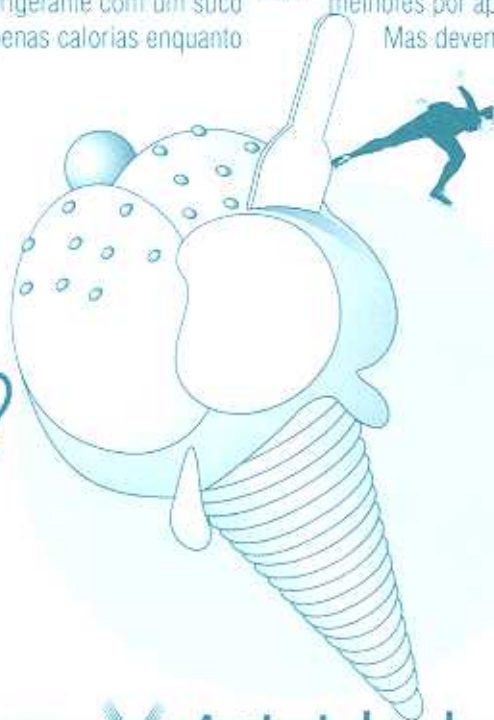


que o suco, além das calorias, fornece vitaminas, sais minerais e talvez algumas fibras. Enfim, os refrigerantes não possuem valor nutricional. Neste caso, escolher refrigerantes diet/light são opções melhores por apresentarem um valor calórico menor.

Mas devem ser consumidos com moderação.

Mil Dicas:
Pastel de feira?
Nem pensar.

Página 3



Conheça
de perto as
Vitaminas

Página 2

Q-Receitas!

Salpicão Light

Página 3

Doces X Atividade Física

Como compensar calorias extras com atividade física.

Página 4

COMER FRUTAS EMAGRECE.

Engana-se quem acredita que pode comer frutas à vontade durante uma dieta e assim reduzir o peso. Algumas frutas e alguns sucos podem conter mais calorias que um doce. Por exemplo, 240 ml de suco de laranja tem a mesma quantidade de calorias que dois brigadeiros pequenos. Uma goiaba grande equivale em calorias a uma barra (30g) de chocolate ao leite. Porém, as



frutas são excelentes fontes de vitaminas hidrossolúveis, minerais e fibras. Por isso, esses alimentos devem fazer parte de seu cardápio diário, mas seguindo a recomendação da pirâmide de alimentos que é de 2 a 4 porções ao dia.

Sempre que possível as frutas devem ser consumidas com casca para aproveitamento das fibras.

VITAMINAS

São necessárias em pequenas quantidades (micronutrientes), participam de vários processos metabólicos e não são fontes de energia. A ingestão insuficiente de algumas vitaminas pode ocasionar doenças por deficiência e o excesso de outras pode resultar em toxicidade.

As vitaminas se dividem em: lipossolúveis (A, D, E e K), que são transportadas pelas gorduras, e hidrossolúveis (C, complexo B, ácido fólico e biotina), que são solúveis em água.

Vitamina A Atua no crescimento, na visão, nos dentes, na integridade estrutural da pele, dos cabelos e no processo de reprodução.

Principais fontes: leite e derivados, ovos, manteiga, frutas e vegetais de cor verde ou alaranjados.

Carência: Provoca alterações de pele e cabelo, cegueira noturna e menor resistência a infecções.



Vitamina D Regula o metabolismo do cálcio e do fósforo, essenciais para formação de ossos e dentes saudáveis.

Principais fontes: Óleo de fígado de bacalhau e peixes gordos (salmão, sardinha, truta).
Carência: Produz irritabilidade, dor nas juntas, suor intenso, infecções constantes e alterações ósseas.



Vitamina E Evita a anemia, auxilia no metabolismo de gorduras e tem ação antioxidante.

Principais fontes: Cereais integrais, germe de trigo, soja, óleos vegetais, nozes, amêndoa e aveia.
Carência: Anemia, degeneração muscular, maior risco de ataque cardíaco, derrame e catarata.



Vitamina K Atua na coagulação sanguínea.

Principais fontes: Vegetais de folhas verdes, tomate, cenoura e fígado.

Carência: Sangramento e hemorragias.



Tiamina (B1) Auxilia no metabolismo de carboidratos e gordura. Regula o funcionamento do coração e sistema nervoso. Beneficia a musculatura.

Principais fontes: Cereais e grãos integrais, carnes e peixes.
Carência: Fadiga e fraqueza muscular. Em casos mais graves, alterações neurológicas, cardíacas e circulatorias.



Riboflavina (B2) Transforma proteínas, lipídeos e carboidratos em energia. Participa da formação e manutenção dos tecidos.

Principais fontes: Fígado, rim, coração, carnes, ovos, leite e vegetais.
Carência: Irritação e inflamação dos lábios, da boca e da língua. Desconforto para comer e engolir. Lesões ao redor do nariz e dos olhos.



Niacina (B3) Transforma os alimentos em energia. Atua na síntese de gorduras. Necessária para expelir toxinas.

Principais fontes: Carnes, peixes, crustáceos, cereais e leveduras.
Carência: Falta de energia e depressão.



Ácido Pantotênico (B5) Atua na liberação de energia dos carboidratos e gorduras e na formação de hormônios.

Principais fontes: Carnes, peixes de água salgada, hortaliças frescas, damasco seco e cereais integrais.
Carência: Dor de cabeça, cansaço, irritabilidade, tontura, aumento de infecções e distúrbios gastrointestinais.

Piridoxina (B6) Atua na liberação da glicose armazenada, produção de proteínas e alivia sintomas pré-menstruais.

Principais fontes: Grãos integrais, germe de trigo, levedura, legumes e miúdos.



Carência: Inflamação das mucosas da boca e língua, rachadura e descamação dos lábios, alterações na pele e intestinais, confusão mental, anemia e convulsão.



Cianocobalamina (B12) Atua no desenvolvimento de células vermelhas e na fabricação de material genético (RNA e DNA).

Principais fontes: Fígado, leite, queijo e ovos.
Carência: Anemia, cansaço, perda da resistência a infecções, náuseas, vômitos, grave falta de apetite e dificuldade na absorção de nutrientes.

Ácido fólico Atua na síntese de material genético. Regula o desenvolvimento de células nervosas no embrião e no feto. Manutenção da função do sistema imunológico.

Principais fontes: Fígado, rim, ovos, espinafre, cereais integrais, lentilha, legumes, verduras frescas, frutas cítricas, morango e chocolate.

Carência: Anemia que provoca crescimento anormal dos glóbulos vermelhos, manifestações gastrointestinais e hemorragias.



Vitamina C Combate o escorbuto, gripes, resfriados e hemorragias. Contribui para a saúde de dentes e gengivas. Auxilia na absorção do ferro, no desenvolvimento de ossos e na cicatrização de feridas. É necessária para a produção de colágeno.

Principais fontes: Frutas cítricas e verduras cruas.
Carência: Hemorragias, resfriados contínuos, infecções constantes, dificuldade de cicatrização e escorbuto.

Biotina Necessária para a síntese de gorduras e para a excreção de resíduos de proteínas.

Principais fontes: Gema de ovo, fígado, óleo de soja, nozes, cereais e levedura.
Carência: Falta de apetite, náuseas, vômitos, palidez, confusão mental, queda de cabelo e aumento do colesterol.

Dicas para emagrecer seus pratos

- 1 Frango assado ou grelhado fica bem mais saboroso e bem menos calórico do que o frito. Regado com suco de uma laranja o deixa mais macio e ótimo para congelar.
- 2 Em vez de ovos fritos, faça-os pochê (cozido na água).
- 3 Pastel de feira? Nem pensar. Faça em casa pastéis de ricota, palmito ou frango, assados no forno.
- 4 Iogurte desnatado pode substituir o creme de leite, por exemplo, no strogonoff. Use-o para engrossar molhos e cremes.
- 5 Quando você for cozinhar ou comer aves, retire a pele. Ela tem muita gordura.
- 6 Prefira temperos leves, como ervas finas: salsa, cebolinha, manjeriço, orégano... Eles realçam o sabor dos alimentos, além de beneficiarem a saúde.
- 7 Troque o molho tártaro pelos molhos à base de iogurte. Evite, principalmente os alimentos conservados em óleo e açúcar.
- 8 Regue os assados com caldo de legumes ou com água durante o cozimento, em vez de óleo.
- 9 Use purês de vegetais (chuchu, cenoura...) para engrossar molhos e sopas. Você economiza calorias e ganha os nutrientes e o sabor dos vegetais.
- 10 Esqueça as frituras. Prefira assar, grelhar, refogar ou cozinhar os alimentos, de preferência sem óleo.
- 11 Use pouquíssimo óleo para preparar suas refeições. Prefira o de milho, de canola ou azeite.
- 12 Abuse das ervas aromáticas. Elas dão mais sabor e aroma aos pratos. Assim você não precisa exagerar no sal e no óleo.
- 13 Hortaliças cozidas no vapor preservam melhor seus nutrientes e dispensam a utilização de gordura.
- 14 Evite frituras de imersão.
- 15 Alimentos como almôndegas, quibes, carnes à milanesa, que normalmente são preparados fritos podem ser preparados também no forno. Coloque em assadeira coberta com papel alumínio até cozinhar. Retire o papel alumínio para dourar.
- 16 Substitua os molhos gordurosos da salada por outros à base de iogurte, ervas ou pelas opções light.

SALPICÃO LIGHT

Rende 15 porções de 110 Kcal cada

Q-Recetas!



2 batatas raladas e cozidas
 1 cenoura crua ralada
 200 g de frango defumado desfiado
 2 maçãs verdes picadas
 4 colheres (sopa) de salsa picada
 4 colheres (sopa) de erva-doce picada
 2 colheres (sopa) de uvas passas brancas (sem sementes)
 Sal e pimenta-do-reino a gosto
 Salsinha a gosto picada

Maionese:

400g cottage
 1 colher (chá) de mostarda
 1 colher (chá) de molho inglês
 1 colher (sobremesa) de suco de limão
 Sal e pimenta-do-reino a gosto
 1 ovo cozido



Para a maionese: bata o cottage no liquidificador, até ficar cremoso. Acrescente os ingredientes restantes, menos o ovo, e bata mais um pouco. Junte o ovo e bata até a mistura ficar homogênea. Leve à geladeira por 30 minutos para ficar consistente. Misture todos os ingredientes do salpicão, juntando a maionese. Passe para uma travessa e decore.

Doces X Atividade Física



Confira as calorias de alguns alimentos tentadores e como compensar essas calorias extras com atividade física.



ALIMENTO	CALORIAS (KCAL)	COMO QUEIMAR
Brownie (1 pequeno)	64	7 minutos limpando janelas
Suspiro (1 unidade média)	75	21 minutos pintando a casa
Doce de leite (1 colher de sopa)	92	18 minutos de arqueria
Paçoca (1 unidade)	105	15 minutos de boliche
Pê de Moleque (1 unidade pequena)	105	21 minutos de remo
Goiabada (1 fatia média)	110	14 minutos de esqui aquático
Bombom Sonho de Valsa (1 unidade)	120	20 minutos de dança em ritmo forte
Brigadeiro (1 unidade média)	167	18 minutos pulando corda
Bomba de chocolate (1 unidade)	187	19 minutos subindo escadas
Pudim de leite (1 fatia pequena)	195	30 minutos de ping pong
Leite condensado (1 colher de sopa)	208	43 minutos de caminhada
Sorvete (1 bola)	208	50 minutos passando roupa
Sonho (1 unidade pequena)	211	21 minutos de handbol
Cocada (1 unidade pequena)	219	17 minutos de karatê
Bolo de Chocolate (1 fatia média)	224	25 minutos de futebol
Bolo Floresta Negra (1 fatia)	279	47 minutos de nado de costas
Torta de Chocolate com Creme (1 fatia)	311	22 minutos de luta romana
Quindim (1 unidade)	314	44 minutos descendo escadas
Cheesecake (1 fatia)	372	37 minutos de squash
Arroz Doce (1 xícara chá)	385	1 hora e 50 minutos de vôlei
Bolo de Cenoura com Cobertura (1 fatia)	420	42 minutos de corrida
Torta Mousse de Chocolate (1 fatia grande)	495	1 hora e 50 minutos de ergométrica
Pavê de Chocolate (1 fatia grande)	554	1 hora e 12 minutos de natação
Sundae de Chocolate (1 unidade)	755	5 horas de caminhada
Bolo Prestigio (1 fatia grande)	808	3 horas de step
Biscoito Recheado (1 pacote)	984	1 hora e 40 minutos de corrida
Chocolate ao Leite (200 g)	1076	3 horas e 30 minutos de patinação



Clínica Dr. Queroz
Endocrinologia
Nutrologia



Q-Vida Saudável!