

Q-Vida Saudável!

Nº 5

Informativo Nutricional da Clínica Dr. Querosz

Que o Cuga bebe durante o jogo:

Os repositores eletrolíticos são conhecidos comercialmente por Gatorade, Marathon, etc. São produtos formulados a partir de eletrólitos e carboidratos, e têm como objetivo a reposição hídrica e eletrolítica rápida.

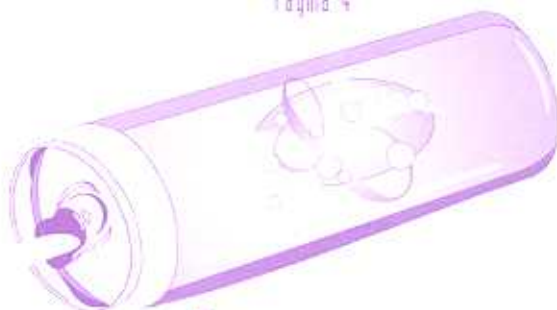
Estas bebidas devem ser consumidas quando se perde 2% do seu peso pela transpiração, decorrente da prática de atividade física. Nestes casos é melhor usá-las no lugar da água porque uma grande quantidade de sódio e outros minerais foram eliminados.

Pessoas que sofrem disfunções renais, hipertensão arterial ou outras disfunções orgânicas devem consultar o médico ou nutricionista antes de seu consumo. Se você está em dieta, é melhor evitar o consumo deste tipo de bebida, pois elas contêm muitas calorias.



Mil Dicas: Cair na folia é bom pra queimar caloria!

Página 4



Bebida energética: use, mas não abuse.

Estas bebidas possuem como ingredientes principais a água, carboidratos e cafeína, mas também podem conter uma grande variedade de outros ingredientes como vitaminas, ginkgo biloba, Laurina e outros. Os carboidratos fornecem energia e a cafeína estimula o sistema nervoso central, que pode provocar uma sensação temporária de vigor.

Muitas pessoas costumam consumir estes produtos juntamente com bebidas alcoólicas, pois acreditam que desta forma estão evitando as consequências da intoxicação alcoólica (fadiga, confusão mental e dificuldades de coordenação motora).

Entretanto, este efeito parece ser mais psicológico do que real. As bebidas energéticas não fazem mal, mas também não oferecem benefícios. Os efeitos dependem da dose ingerida e da sensibilidade de cada indivíduo. As pessoas que estão preocupadas com o peso devem evitar o consumo destas bebidas, principalmente associadas com bebidas alcoólicas, pois elas contêm muitas calorias. Exemplos deste tipo de bebida: Red Bull, Energy Drink, Dynamite Energy Drink, Nexcite e outros.

Q-Receitas!

Espaguete com tomate,
berinjela e pimentão,
Suco hidratante e
Salada brasileira.

Página 3

Não existe
alimento
proibido.

Página 2



Bebidas X Calorias

Como compensar calorias extras com atividade física.

Página 4

Pirâmide de alimentos



Não existem alimentos bons ou ruins ou mesmo alimentos proibidos. O segredo está no equilíbrio. Uma forma de encontrar o equilíbrio na alimentação é adotar as recomendações da pirâmide de alimentos.

A base constitui seu ponto mais importante; assim, você deve dar preferência para os alimentos da base e consumir menos os que estão perto do topo.

A pirâmide de alimentos é constituída de quatro camadas, na qual se distribuem seis grupos. A base da pirâmide está composta de alimentos ricos em carboidratos complexos, alimentos energéticos. Devem ser consumidos em maior quantidade, recomenda-se cerca de 6 a 11 porções por dia. Uma porção equivale: 1 fatia de pão light, integral, de centeio, 1/2 pão francês, 1 fatia média de pão italiano ou ciabatta, 1 pão sírio pequeno, 3 biscoitos água e sal, 2 torradas, 1/2 xícara de cereal matinal, 1 colher (sopa) de aveia, 2 colheres (sopa) de arroz cozido, 1 batata média, 3 colheres (sopa) de macarrão, 1 barra de cereais. Dê preferência aos alimentos integrais, pois possuem uma maior quantidade de fibras, vitaminas e minerais.



A segunda camada está representada pelos grupos dos vegetais e das frutas. Estes alimentos contribuem para o suprimento adequado de vitaminas, minerais e fibras.

Devem ser consumidos em quantidades generosas, recomendam-se o consumo de 2 a 4 porções ao dia de vegetais e de 2 a 4 porções para as frutas. Uma porção de hortaliças equivale: 4 colheres (sopa) de legumes, 1 prato de folhas, 1 tomate. Uma porção de frutas equivale a: 1 fruta pequena (maçã, pêra, banana prata, goiaba, laranja), 1 fatia média de abacaxi/manga/

/mamão formosa, 1 fatia grande de melão ou melancia, 1/2 mamão papaya pequeno/banana nanica pequena, 12 morangos, 8 uvas, 1 kiwi grande, 3 ameixas pequenas, 1 colher (sopa) de uvas passas, 2 ameixas secas.

O terceiro nível está dividido em dois grupos de alimentos: o do leite e derivados (iogurtes e queijos) e o de carnes (bovina, peixes e aves), ovos, leguminosas e nozes. No grupo do leite e derivados estão os alimentos fontes de proteínas e cálcio, recomenda-se a ingestão de 2 a 3 porções ao dia. Uma porção equivale: 1 xícara de leite desnatado, 1 pote de iogurte desnatado light com frutas, 1 fatia de queijo fresco, 1 colher (sobremesa) de requeijão light.

O grupo das carnes, ovos, leguminosas e nozes são fontes de proteínas e ferro. Recomenda-se o consumo de 2 a 3 porções ao dia. Uma porção equivale a: 1 pedaço de médio (100g) de carne bovina magra/aves/peixe, 3 colheres (sopa) de carne moída, 1 sobrecoxa/coxa média, 4 colheres (sopa) de leguminosas.

É importante ressaltar que os alimentos de um grupo não podem substituir os de outro, uma vez que exercem funções diferentes.

O topo da pirâmide é a menor parte da figura, assim os alimentos deste grupo devem ser consumidos em menor quantidade. Este grupo é formado pelos óleos, gorduras e doces.

A quantidade de porções de cada grupo que deve ser consumida depende da quantidade total de calorias que o organismo precisa. A energia necessária ao organismo depende da idade, sexo, peso, altura, atividade física e saúde do indivíduo.



ESPAGUETE COM TOMATE, BERINJELA E PIMENTÃO VERMELHO

Rende 2 porções de 248 kcal cada

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 cebola grande picada
- 1/2 berinjela média cortada em cubos
- 1/2 pimentão vermelho sem sementes, cortado em cubos
- 1 dente de alho picado
- 100g de tomate sem pele, em pedaços
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 180g de espaguete integral
- 2 colheres (sopa) de requeijão light
- Folhas de manjeriço para decorar



Em uma panela, aqueça 1/2 colher de azeite de oliva em fogo brando. Acrescente a cebola, tampe e cozinhe até ficar tenra. Acrescente a berinjela, o pimentão e o alho; tampe e cozinhe por alguns minutos, mexendo de vez em quando. Junte os tomates, cozinhe até o molho ficar com consistência de purê. Tempere com o sal e a pimenta. Reserve. Cozinhe o espaguete. Retorne à panela com o restante do azeite de oliva e o requeijão light. Misture bem para incorporar. Acrescente o molho à massa e misture bem. Sirva.

SALADA BRASILEIRA

Rende 4 porções de 132 kcal

- 2 colheres (sopa) de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de acetato balsâmico
- 1 pitada de casca de laranja ralada
- 1 pitada de cardomomo em pó
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 colher (café) de semente de mostarda
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 laranjas descascadas sem pele
- 1/2 pé de alface frisêe
- 1/2 pé de alface crespa
- 4 colheres (sopa) de castanha de caju torrada e partida ao meio

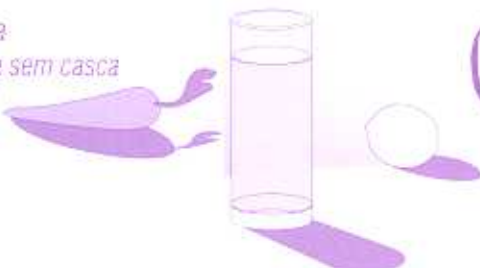


Numa tigela, coloque o suco e a casca de laranja, o acetato, o azeite, o cardomomo, o gengibre, a mostarda, o sal e a pimenta. Misture bem e reserve. Corte as laranjas e rodela, retire as sementes e coloque-as em pratos individuais. Distribua a alface por cima. Regue com o molho e polvilhe a castanha.

SUCO HIDRATANTE

Rende 1 porção de 71 kcal cada

- 1/2 cenoura média
- 1/4 beterraba crua sem casca
- suco de 1/2 limão
- 1/2 copo de água



Centrifugue ou bata tudo no liquidificador.

Dicas para cair na folia sem ameaçar o peso



- 1 Antes de ir ao Baile é melhor comer uma massa com molho de tomate, um sanduiche com frios magros ou uma barra de cereais.
- 2 Evite bebidas alcoólicas.
- 3 Tome muita água.
- 4 Faça refeições leves (consuma menos gordura) para repor a energia sem causar peso no estômago.
- 5 Se consumir bebidas alcoólicas, sempre com moderação. Para cada dose de bebida alcoólica tome dois copos de água sem gás ou suco de fruta diluído em água para manter-se sempre hidratado e economizar algumas calorias.
- 6 Evite os repositores hidroeletrólitos e as bebidas energéticas, pois são bebidas calóricas.
- 7 Consuma muito líquido, mantenha-se hidratado.
- 8 Durante a folia coma barra de cereais, frutas secas que repõem a energia e contêm potássio para ajudar na contração muscular.
- 9 Para matar a sede evite os refrigerantes, por serem gasosos, dão uma sensação de estômago cheio e você bebe menos líquido do que deveria.
- 10 Evite alimentos ricos em gordura (batata frita, amendoim e outros) que são vendidos em bares e restaurantes.
- 11 Ao chegar em casa, tome um café-da-manhã antes de deitar. Desta forma, você acorda mais disposta e sem aquela fome.
- 12 Não esqueça de comer as porções de carboidratos recomendadas (pão, arroz, batata, ...). Assim não vai faltar energia para você cair na folia.
- 13 Em caso de excesso, assim que o carnaval terminar, faça uma compensação de calorias e tome muitos líquidos.
- 14 Gaia na folia. Sambar por 3 horas queima de 500 a 600 Kcal.

Bebidas X Calorias



Confira as calorias de algumas bebidas e como compensar essas calorias extras com atividade física.

BEBIDA	CALORIAS (KCAL)	COMO QUEIMAR
Gim (1 dose, 30 ml)	60	12 minutos de caminhada
Rum (1 dose, 30 ml)	70	18 minutos de bicicleta
Vodca (1 dose, 30 ml)	70	21 minutos de marcha na esteira
Champanhe (1 taça, 125 ml)	85	22 minutos de natação
Vinho tinto seco (1 taça, 125 ml)	107	11 minutos pulando corda
Vinho branco seco (1 taça, 125 ml)	107	33 minutos de dança de salão
Chopp (1 tulipa, 300 ml)	128	34 minutos de ioga
Daiquiri (105 ml)	122	15 minutos de corrida
Cerveja (1 lata, 350 ml)	144	29 minutos de caminhada
Vinho branco doce (1 taça, 125 ml)	176	44 minutos andando de bicicleta
Uísque (1 dose, 100 ml)	240	1 hora e 13 min. de marcha na esteira
Caipirinha (150 ml)	380	1 hora e 40 min. de natação
Água de coco (1 caixinha, 200ml)	42	11 minutos de ioga
Suco de laranja (1 copo, 165 ml)	165	33 minutos de caminhada
Coca-Cola (1 lata, 350 ml)	140	35 minutos andando de bicicleta
Guaraná (1 lata, 350 ml)	140	37 minutos de natação
Gatorade (1 garrafa, 591 ml)	135	41 minutos de marcha na esteira
Red Bull (1 lata, 250 ml)	112	22 minutos de caminhada



Clínica Dr. Queros
Endocrinologia Nutrologia

Av. Santo Amaro, 5830 - CEP 04702-001 - São Paulo - SP - Tel/Fax: (11) 5183-3030

E-mail: dr.q@globo.com

