

# Q-Vida Saudável!

Nº 6

Informativo Nutricional da Clínica Dr. Queros

## Sugestões para uma Páscoa Light

**Inicie** o almoço e o jantar por uma bela e colorida salada. Isto ajuda a não exagerar nos pratos à base de peixes ou frutos do mar.

**Procure** não comer mais de 50g de chocolate ao dia.

**Deixe** o chocolate no freezer e em vez de mastigá-lo, chupe como se fosse uma bala. Ajuda a saciar mais rápido.

**Nesta** semana, faça mais atividade física: assim, você acelera mais o metabolismo.

**Procure** não comer chocolate todos os dias, pois este hábito pode viciar o paladar e exigir

quantidades cada vez maiores do chocolate.

**Fuja** das preparações com molhos gordurosos.

Faça uma receita de peixes ou frutos do mar light.

**Você** não precisa se privar só chocolate, é só não abusar.

**No jantar**, faça refeições leves e de pequeno volume. Aproveite a ocasião para comer mais peixe.

**Não deixe** longos intervalos entre as refeições. Faça os lanches intermediários, mesmo nos feriados.

## Q-Receitas!

Torta mousse de chocolate,  
Salada de radicchio com pêras,  
Bacalhau com creme de leite light.

Página 3



Futura mamãe precisa comer por **2**?

Página 2

Mil Dicas:  
Evite cigarro e bebidas alcoólicas durante a gravidez.

Página 4

## Chocolate X Atividade Física

Como compensar calorias extras com atividade física. Página 4

### Viciado em Chocolate.

**V**ocê pertence ao extenso grupo de pessoas que não conseguem resistir a um chocolate. Isto ocorre porque o chocolate melhora o humor.

Este alimento estimula a produção de duas substâncias cerebrais: a serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar, e a feniletalamina, substância que o cérebro libera quando a pessoa está apaixonada. Além disso, existe uma substância presente no cacau, a teobromina, que é um estimulante do sistema nervoso central, que acalma os mais ansiosos.

O desejo incontrolável de comer chocolate que algumas mulheres sentem no período pré-menstrual deve-se a alteração de hormônios. Uma vez deprimida, a mulher sente vontade de ingerir alimentos com alto teor de gordura.

Para evitar ou reduzir o "vício" substitua gradualmente o chocolate por doces menos calóricos, como picolés de frutas; iogurte light, barras de cereais com chocolate; frutas em calda; frutas secas; balas sem açúcar; mousses de frutas preparadas com iogurte, ...

# Futura mamãe precisa comer por 2?



Alimentar-se bem é importante em qualquer estágio da vida, mas durante a gestação, uma alimentação equilibrada é essencial para a saúde da futura mamãe e para o desenvolvimento do bebê. Contrariando a crença popular que mulheres grávidas devem comer por dois, o tipo de alimento consumido é mais importante que a quantidade. A gestante deve consumir uma grande variedade de alimentos nutritivos. As calorias consumidas

devem ser suficientes para proporcionar um ganho de peso gestacional adequado, pois ganhar muito peso durante a gestação não é bom para nenhum dos dois. Em média a mulher deve ganhar 9 kg durante a gravidez, mas este ganho depende do estado nutricional que a mulher inicia a gestação. Assim, fica mais fácil voltar a forma. Durante a gestação todos os nutrientes são importantes, entretanto, especial atenção deve ser dada aos alimentos ricos em ferro, cálcio, ácido fólico e zinco.

## NUTRIENTES ESSENCIAIS NA GRAVIDEZ

NUTRIENTE	FUNÇÃO	FONTE
Cálcio	Desenvolvimento dos ossos do bebê	Leite e derivados, brócolis, ostras, tofu, feijão, nozes e amendoim
Ferro	Formação das células sanguíneas da mãe e do bebê	Carnes em geral, fígado, feijão e vegetais folhosos
Ácido fólico	Desenvolvimento do sistema nervoso do bebê	Fígado, rim, ovos, espinafre, cereais integrais, lentilha, legumes, verduras frescas, frutas cítricas e morango.
Zinco	Crescimento dos tecidos do bebê	Carnes magras em geral, gema de ovo, leite, queijos amarelos, feijão e nozes.
Vitamina C	Fortalece o sistema imunológico e a placenta e auxilia na absorção de ferro pelo organismo	Acerola, laranja, kiwi, goiaba, morango
Vitamina D	Potencializa a absorção de cálcio pelo organismo ajudando a fortalecer a massa óssea	Gema de ovo, fígado, sardinha, salmão
Vitamina B6	Ajuda a prevenir náusea e vômitos durante a gestação	Aveia, germe de trigo, banana, batata, fígado
Fibras	Evitam a prisão de ventre, comum na gravidez	Cereais integrais, frutas, vegetais

Q.Vida Saudável!

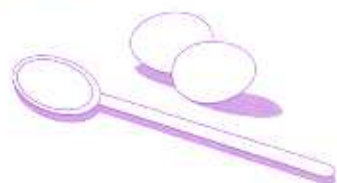


## TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE

Rende 10 porções de 96 kcal cada



- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de adoçante próprio para ir ao fogo
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 6 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 caixa de pudim de chocolate em pó
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite light
- 4 claras em neve



**B**ata os ovos com uma batedeira, até dobrar de volume. Retire e acrescente o adoçante, a farinha de trigo, duas colheres (sopa) de cacau em pó e o fermento. Mexa delicadamente com uma colher de pau e despeje a mistura em um refratário retangular (20 x 30 cm) untado com óleo e farinha. Leve para assar por aproximadamente 20 minutos em forno pré-aquecido. Deixe esfriar a massa. Prepare o pudim de açúcar com as instruções da embalagem e reserve. Use a massa para forrar o fundo de assadeira de aro removível (20 cm de diâmetro). Reserve. Coloque numa tigela o pudim frio, o creme de leite light e as 4 colheres de cacau em pó. Misture vigorosamente. Depois adicione as claras e mexa delicadamente. Despeje sobre a massa e leve para gelar por 30 minutos aproximadamente.

## SALADA DE RADICCHIO COM PÊRAS

Rende 4 porções de 70 kcal

- 2 pêras pequenas cortadas em oito
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 12 folhas de radicchio
- 1 xícara de folhas de agrião
- 2 colheres (sopa) de queijo gorgonzola estarelado



**P**asse a pêra cortada no suco de limão para evitar que escureça. Em quatro pratos arrume as folhas de radicchio, o agrião e as pêras. Cubra a salada com o queijo. Sirva imediatamente ou cubra com filme plástico e leve à geladeira.

## BACALHAU COM CREME DE LEITE LIGHT

Rende 4 porções de 262 kcal cada

- 2 xícaras de bacalhau cozido e destilado
- 1 xícara de ervilhas
- 1 xícara de cebolas refogadas com 2 colheres (sopa) de requeijão light
- 2 claras em neve
- suco de limão
- 3 colheres (sopa) de creme de leite light
- cogumelos
- 1 colher (sopa) de molho de soja alho



**M**isture tudo e leve ao forno com 2 colheres (sopa) de queijo parmesão light.



### Dicas para futura mamãe e o bebê saudáveis

- 1 Evite cigarro e bebidas alcoólicas. O cigarro e o consumo de bebidas alcoólicas têm importantes implicações na sua saúde e na saúde do bebê.
- 2 Evite o consumo de doces, balas, tortas, refrigerantes, chocolates, alimentos gordurosos e salgados, frituras e molhos cremosos. Você deve se controlar para não ganhar mais peso do que o recomendado até o final da gestação.
- 3 Consumir moderadamente café, chá preto e mate. O consumo excessivo dessas bebidas pode ter consequências na saúde do bebê.
- 4 Não coma por dois. Mais importante que a quantidade é qualidade do cardápio, que deve ser rico em carnes magras, legumes, verduras, frutas e leite.
- 5 Diga sim à atividade física regular. Caso não haja contra-indicação médica. A atividade física reduz as tensões e as dores nas costas (comuns nesta fase) e melhora a oxigenação do bebê. Evitar apenas os exercícios que causem pressão abdominal.
- 6 Evite o consumo de adoçantes, alimentos diet e light. A utilização em excesso destes produtos não é bom para o desenvolvimento do bebê.
- 7 Alimente-se logo ao acordar. Para diminuir a náusea e a sensação de fraqueza.
- 8 Beba dois litros de água por dia. Principalmente entre as refeições.



## Chocolate X Atividade Física

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

CHOCOLATE	CALÓRIAS (KCAL)	COMO QUEIMAR
Sorvete brigadeiro (1 bola pequena)	90	50 minutos conversando
Picolé de chocolate (1 unidade)	164	29 minutos caminhando
Picolé brigadeiro (1 unidade)	189	32 minutos nadando
Eskibon (1 unidade)	332	47 minutos descendo escadas
Bolo de chocolate (s/ recheio) 1 fatia peq.	306	31 minutos pulando corda
Bolo de chocolate (c/ recheio) 1 fatia peq.	386	2 h e 7 min. andando dentro de casa
Petit gâteau c/ 1 bola de sorvete de creme (1 unid.)	450	50 minutos jogando futebol
Bombom de damasco (1 unidade)	79	8 minutos subindo escadas
Bombom de nozes (1 unidade)	98	18 minutos de caminhada
Bombom de cereja (1 unidade)	99	17 minutos nadando
Bombom com licor (1 unidade)	117	12 minutos pulando corda
Bombom com marzipã (1 unidade)	121	17 minutos descendo escadas
Trufa de chocolate (1 unidade peq. - 30g)	121	39 minutos andando dentro de casa
Bombom Talento - castanha-do-Pará (1 unid. - 25g)	135	15 minutos de futebol
Nhá Benta (1 unidade - 40g)	180	18 minutos subindo escadas
Chocolate Sensação (1 unidade - 38g)	171	24 minutos jogando tênis
Chocolate crocante (200g)	945	2 h e 38 minutos nadando
Chocolate meio amargo (200g)	105	3 h e 8 minutos caminhando
Chocolate com flocos de arroz (200g)	1060	1 h e 46 minutos pulando corda
Chocolate c/ castanha de caju (200g)	1068	2 h e 30 minutos descendo escadas
Chocolate ao leite (200g)	1084	2 h jogando futebol
Chocolate branco (200g)	1120	2 h subindo escadas
Chocolate amargo (200g)	1231	2 h e 55 minutos jogando tênis
Ovo Light Visconti (100g)	395	1 h e 11 minutos caminhando
Ovo Cookie Garoto (100g)	530	1 h e 28 minutos nadando
Ovo Chocolate ao leite (100g)	532	53 minutos pulando corda
Ovo Sonho de Valsa (100g)	540	1 h e 16 minutos descendo escadas
Ovo Surreal Garoto (100g)	550	1 h e 38 minutos caminhando
Ovo Galak Nestlé (100g)	551	1 h jogando futebol

