


Manual de Alimentação Saudável



RESPONSABILIDADE SOCIAL

Unimed 



É permitida a reprodução desta publicação desde
que citada a fonte e com prévia autorização da Unimed do Brasil.

responsabilidadesocial@cfduimed.com.br
telefone: 11 3265.9803 / 3265.9298

Prefácio



A incidência de obesidade vem aumentando de forma assustadora em todo o mundo, tanto em adultos como em crianças. Entre as explicações para este avanço estão as mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares, em que se observa cada vez mais a procura pelos *fast foods*, assim como o incremento do consumo de alimentos industrializados ricos em colesterol e gorduras saturadas.

Em maio de 2004, a Assembléia Mundial da Saúde aprovou a "Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde" proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O Brasil foi um dos signatários dessa iniciativa, cujos objetivos são estimular as nações a desenvolverem políticas de alimentação saudável e incentivar a prática da atividade física, na tentativa de reverter ou prevenir erros na alimentação e o sedentarismo que vêm sendo observados em todo mundo, principalmente nos países em desenvolvimento.

Parabenizo a Unimed que, por meio de sua Política Nacional de Responsabilidade Social, adere a essa ação ao lançar este Manual de Alimentação Saudável, evitando o incremento de doenças crônicas degenerativas - a exemplo de diabetes Mellitus - e cardiovasculares, que levam a deterioração da qualidade de vida dos indivíduos.

Maria Alice Neves Bordallo

Professora Adjunta de Endocrinologia da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Coordenadora da Região Sudeste do Projeto "Escola Saudável" da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia



Sumário

| | |
|---|---|
| Mensagem..... | 5 |
| Introdução | 7 |
| <i>Cenário Atual da Alimentação</i> | 8 |
| <i>O Mundo dos Restaurantes</i> | 8 |

1º Capítulo

| | |
|---|----|
| Relação entre Saúde e Alimento..... | 9 |
| Alimentação Saudável | 10 |
| A Má Nutrição | 11 |
| A Importância da Atividade Física | 11 |

2º Capítulo

| | |
|---|----|
| Proteínas | 17 |
| Carboidratos | 17 |
| Gorduras | 18 |
| Vitaminas..... | 19 |
| Minerais..... | 20 |
| Fibras..... | 21 |
| A Importância da Água..... | 22 |
| Curiosidades | 23 |
| Sugestão de Cardápio Saudável..... | 24 |
| <i>Fruit Break X Coffee Break</i> | 29 |

3º Capítulo

| | |
|---------------------------------------|----|
| Cuidados ao Comprar..... | 31 |
| Técnicas Saudáveis de Cozimento | 32 |

4º Capítulo

| | |
|---------------|----|
| Receitas..... | 35 |
|---------------|----|





Mensagem



Resultado do desdobramento do Programa de Consumo Consciente, lançado em 2005, este Manual reflete o atual posicionamento da Unimed, pautado na qualidade de vida e na valorização da saúde física e psíquica de todos os públicos que se relacionam com a cooperativa.

Nesse contexto, o estímulo à adoção de hábitos e práticas saudáveis é um exercício constante.

Daí o caráter orientativo deste material, mas também provocativo, no intuito de estender a aplicabilidade dos conceitos aqui retratados sobre alimentação e atividade física a todos que a ele tiverem acesso.

Da escolha de alimentos, de acordo com a necessidade e rotina de cada um, aos subsídios para uma nova postura diante da cultura alimentar, o conteúdo deste Manual busca contribuir com a melhora das condições nutricionais, o aumento da capacidade física e da resistência a doenças, e a prevenção e o controle da obesidade de um maior número de pessoas possível.

Assim, mais do que ler esta publicação, nossa recomendação é que ela seja adotada como orientação para seu dia-a-dia.

Celso Corrêa de Barros
Presidente da Unimed do Brasil

Almir Adir Gentil
Presidente da Fundação Unimed



Introdução



A preocupação com a qualidade de vida é um tema constante para grande parte das pessoas. No entanto, definir o conceito de "vida saudável" não é uma tarefa fácil. Em linhas gerais, especialistas de diversas áreas do conhecimento científico concordam que para se alcançar este ideal de saúde é preciso combinar alimentação equilibrada com atividade física freqüente. A junção da falta de tempo com o estresse gera um efeito negativo até mesmo nas pessoas que pretendem mudar seu estilo de vida.

Se você quer emagrecer e/ou alterar os seus hábitos alimentares, comece cuidando da sua saúde. É importante pensar sobre o assunto e realizar uma auto-avaliação. Trata-se de um desafio que requer esforço e disciplina, mas que é possível superar quando o objetivo maior for saúde e qualidade de vida.

Também é preciso dar atenção para a regularidade, variedade e qualidade dos alimentos que são ingeridos. Pessoas que não tomam café da manhã, em geral, tendem a passar dos limites no almoço, por isso o recomendável é que não se pule nenhuma refeição. Tente alimentar-se em intervalos entre três e quatro horas e lembre-se que, ao desrespeitá-los, a sensação de fome o obrigará a comer mais do que o necessário.

Procure fazer do momento da refeição um dos mais agradáveis do dia, converse sobre assuntos interessantes e leves que ofereçam bem-estar, busque ambientes tranquilos, coma devagar e mastigue bem os alimentos, o que irá auxiliar na digestão, permitir a comunicação do estômago com os centros saciadores da fome no cérebro e avisar no tempo adequado que você já ingeriu o suficiente para saciar a fome.

Cenário Atual da Alimentação

De acordo com recente estudo realizado pelo Ministério da Saúde brasileiro, que abrangeu todas as capitais do país, incluindo o Distrito Federal, há dados alarmantes sobre os fatores ligados às doenças crônicas, às mortes precoces, ao excesso de peso, ao sedentarismo e à hipertensão arterial:

- 43% dos adultos de todas as capitais brasileiras estão acima do peso, sendo que 11% deles têm obesidade.
- A obesidade também atinge 10% das crianças brasileiras e as leva a ter doenças de adultos, como diabetes e hipertensão.

O Mundo dos Restaurantes

Para entender o cenário atual do mundo dos restaurantes é bom lembrar que, até meados dos anos 80, eram raras as opções para quem precisava almoçar fora de casa. As alternativas restringiam-se aos lugares com serviço *à la carte*, lanchonetes ou pequenos estabelecimentos comerciais que ofereciam o prato-feito, o popular "PF". Esse panorama começou a se transformar com a instalação das redes de *fast-food* e o surgimento dos restaurantes *self-service* por quilo, que permitiram ao consumidor fazer suas escolhas entre diversas opções de pratos de saladas, carnes e massas, pagando apenas pelo seu consumo individual. Foi uma mudança de comportamento que alterou a hora do almoço nas grandes cidades.

Além do *self-service* ser a primeira opção para quem quer fazer uma refeição rápida, como ele também busca oferecer todos os grupos de alimentos, com várias alternativas de frutas e hortaliças, carboidratos e proteínas de origem animal e vegetal, acaba possibilitando a escolha de uma alimentação saudável, de acordo com as preferências e as necessidades nutricionais de cada um.

E sempre é bom ressaltar que para garantir uma vida sadia e mais longa; mais disposição para o trabalho, estudo e divertimento; e melhor aparência, as pessoas necessitam de uma alimentação nutritiva.

Capítulo 1



Este capítulo busca examinar as relações entre a saúde e a alimentação, além de explicar como proceder na escolha de alimentos saudáveis.

Relação entre Saúde e Alimento

O alimento é a condição única e essencial para a manutenção da vida. Sem uma alimentação em quantidade e variedade adequadas o organismo não se desenvolve corretamente e nem dispõe de resistências (reservas nutricionais) para lutar ativamente contra doenças, conseqüentemente, além de contribuir para a morte e o envelhecimento precoce, também é a causa de um viver muito deficiente, sem saúde.

É importante destacar que não é a quantidade ou, melhor, o valor energético da alimentação que é importante. Há certas populações que, embora disponham de determinados alimentos em abundância, não gozam de mais saúde que as que têm pouco para comer. Se a alimentação não for variada, não fornecerá equilibradamente todos os nutrientes necessários à vida. A esta característica atribui-se o nome de "monotonia alimentar".

Também há pessoas que comem demais, mas de modo incorreto e pouco variado. Elas podem ser obesas e, no entanto, padecerem de doenças relacionadas às carências nutritivas - a exemplo das descalcificações, gengivites, além de problemas dentários, na pele ou no ciclo menstrual -, apresentarem maior susceptibilidade às infecções e sofrerem de hipertensão, arteriosclerose e diabetes.

O importante é sempre ter em mente as dicas abaixo:

- comer bem não é comer muito;
- varie amplamente os alimentos, de tal maneira que o organismo receba todos os nutrientes de que necessita;

- mantenha-se na margem do peso ideal para seu biotipo;
- busque a sensação de bem estar físico, intelectual e emocional; e
- não cometa repetidamente erros alimentares perigosos por excesso e desequilíbrio.

Alimentação Saudável

Confira algumas dicas de como escolher e preparar uma alimentação rica em nutrientes para uma vida saudável:

- Se possível, escolha locais tranquilos e agradáveis para realizar suas refeições.
- Faça de sua dieta um prazer e não um sacrifício, portanto, como sugestão, promova um rodízio entre os alimentos de cada categoria, inove e monte pratos coloridos e variados.
- Procure realizar todas as refeições, conforme descrito no cardápio modelo (pg. 24), evitando permanecer longos períodos sem se alimentar.
- Mastigue bem os alimentos.
- Prefira adoçante, especialmente os naturais.
- Evite frituras e alimentos gordurosos, optando pelas preparações assadas, cozidas e grelhadas, e dê preferência para as carnes brancas.
- Retire toda a gordura possível ao preparar as carnes, assim como a pele dos peixes e das aves.
- Utilize produtos lácteos desnatados ou a base de soja.
- Procure não comer biscoitos, mas se ingeri-los faça em substituição ao pão e não ultrapasse a quantidade equivalente.
- Evite as bebidas alcoólicas, pois são muito calóricas.
- Cozinhe os legumes apenas o suficiente para que fiquem macios, pois o cozimento em excesso faz com que percam o sabor e os nutrientes importantes.
- Procure beber, no mínimo, dois litros de água por dia.

- Utilize temperos como alho, cebola, coentro, canela e orégano para incrementar o sabor de suas preparações.
- Consuma alimentos ricos em fibras, como vegetais folhosos, leguminosas, frutas e cereais integrais que, além de promoverem um melhor trabalho intestinal, reduzem o colesterol sanguíneo.

A Má Nutrição

A má nutrição é consequência de diversos fatores, como a ingestão de nutrientes além do necessário – que pode ser relativa tanto à quantidade como à qualidade dos alimentos ingeridos -, a deficiência de absorção do organismo ou a má utilização do alimento pelo indivíduo. Todos os motivos citados podem levar à manifestação clínica de doenças ou criar condições para que ocorram.

Por exemplo, aquele que ingerir uma alimentação deficiente em nutrientes será o primeiro a contrair uma doença num momento de surto, pois o seu organismo estará deficiente e suas defesas de anticorpos se encontrarão diminuídas.

Confira a seguir os erros mais comuns de má alimentação no ambiente corporativo:

- ultrapassar o horário dos intervalos e comer chocolates, biscoitos recheados e salgados;
- não fazer uma pausa para o almoço e quando o fizer comer inadequadamente ou tomar um lanche na frente do computador;
- não beber água, ou beber pouca;
- abusar do café preto; e
- consumir balas e doces, em geral de forma excessiva.

A Importância da Atividade Física

Nos últimos 50 anos o mundo evoluiu muito, proporcionando às pessoas uma melhor qualidade de vida. Avanços em áreas como a mecânica e a eletrônica resultaram em aprimoramentos nos maquinários e equipamentos, poupando os esforços despendidos em atividades pessoais e profissionais. Não há como negar; vivemos mais e melhor em uma época de fartura e conforto para parte da população.

Mas todas essas mudanças no estilo de vida também acarretaram conseqüências graves à saúde do ser humano, que, além de estarem ligadas diretamente a diminuição da atividade física, decorrem da industrialização inadequada dos alimentos e da adoção de maus hábitos, como o de fumar.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o aumento da incidência de doenças crônicas, da obesidade e de distúrbios mentais como a depressão, é a causa de milhares de mortes precoces e do decréscimo anual do nível da qualidade de vida, principalmente nos países mais industrializados.

Em 1994, um relatório elaborado pela OMS, em conjunto com a Associação Americana do Coração, bem como com a Federação e a Associação Internacional de Cardiologia, apontou o sedentarismo em uma escala superior de risco à saúde nos Estados Unidos. Segundo este levantamento, anualmente, cerca de 250 mil mortes estão relacionadas à falta de atividade física regular.

Desde então inúmeras pesquisas demonstraram os benefícios de uma vida ativa e saudável. Dentre as melhorias, as mais comprovadas são as relacionadas ao aparelho cardiovascular. Foram detectadas, ainda, melhoras nas taxas de colesterol total e o aumento das frações de HDL (o bom colesterol), além de redução das taxas de glicemia e da diminuição do risco de Diabetes, bem como de vários tipos de câncer e de doenças das articulações.

Os estudos mostraram também que o sedentarismo é capaz de aumentar a incidência de depressão e de ansiedade, as dificuldades de manter a capacidade de aprendizado e a predisposição do aparecimento de demência.

Benefícios da atividade física para:

Cérebro - proporciona sensação de bem-estar, melhora a auto-estima, reduz os sintomas depressivos e ansiosos, e melhora o controle do apetite.

Sistema imunológico - reduz a ocorrência de gripes, resfriados e infecções respiratórias em geral.

Pulmões - melhora a capacidade pulmonar e a de consumo de oxigênio.

Coração - aprimora o seu funcionamento, aumenta a resistência aos esforços físicos e ao estresse, bem como reduz os níveis de pressão arterial e a incidência de doenças cardíacas (angina, infarto, arritmias).



Obesidade - facilita a perda de peso ou mantém o desejado.

Glicemia - melhora a ação da insulina e o controle dos níveis de açúcar no sangue.

Pernas - diminui os edemas, as varizes e o risco de trombose.

Ossos - reduz os riscos de osteoporose (enfraquecimento dos ossos) e as fraturas na velhice.

Sexo - melhora a ereção no homem e a capacidade de chegar ao orgasmo na mulher.

Como iniciar um programa de exercício físico seguro e eficiente:

- Estabeleça sua prioridade e consolide sua decisão de iniciar um programa regular de atividade física.
- Procure o seu médico para realização de exames de aptidão física e para avaliar o estado do seu sistema cardiovascular. Com os resultados em mão, analise, junto com ele, as melhores opções para o seu biotipo dentre os estilos de exercícios físicos existentes.
- Respeite sempre os seus limites. Em caso de tontura ou mal-estar, pare imediatamente o exercício e procure ajuda médica.
- Trace metas pessoais realistas. A progressão deverá sempre ser lenta e gradativa.
- Os primeiros dias de exercícios são os mais difíceis, mas alguns benefícios já começam a surtir nas primeiras horas.
- Saiba que é comum ter vontade de parar uma sessão de atividade física logo nos primeiros minutos (isso acontece até com os atletas profissionais), mas logo a sensação de desconforto e desânimo desaparece e o bem-estar se prolongará pelo restante do dia.

Confira abaixo o gasto calórico de algumas atividades físicas mais comuns. Escolha uma ou várias delas e as incorpore como um hábito saudável para toda a sua vida.

| Atividade | Gasto Calórico/30 minutos |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| Andar acelerado | 276 |
| Andar de bicicleta | 126 |
| Andar na areia molhada, que afunda | 195 |
| Andar no mar com água nas canelas | 140 |
| Correr a 12 km/h | 445 |
| Correr em terreno íngreme | 400 |
| Correr em terreno plano | 310 |
| Escalar montanha | 290 |
| Exercitar-se na bicicleta ergométrica | 250 |
| Fazer ginástica aeróbica | 200 |
| Fazer hidroginástica | 150 |
| Fazer musculação intensa | 240 |
| Fazer musculação leve | 160 |
| Fazer <i>spinning</i> | 400 |
| Fazer <i>step</i> | 315 |
| Jogar basquete | 280 |
| Jogar frescobol | 190 |
| Jogar futebol | 330 |
| Jogar futevôlei | 200 |
| Jogar peteca | 125 |
| Jogar tênis | 240 |
| Jogar vôlei de praia | 150 |
| Nadar estilo <i>crawl</i> | 255 |
| Remar | 280 |
| Subir escadas | 310 |

Outras atividades:

| Atividade | Gasto Calórico/30 minutos |
|--|---------------------------|
| Arrumar o armário | 80 |
| Bater a tecla do computador | 48 |
| Beijar | 30 |
| Carregar um bebê (recém-nascido) no colo | 70 |
| Cuidar de plantas | 100 |
| Dançar | 200 |
| Fazer compras no supermercado | 70 |
| Fazer massagem em alguém | 110 |
| Fazer sexo | 280 |
| Levar o cachorro para passear | 150 |
| Passar aspirador de pó | 175 |
| Tirar o pó de móveis | 100 |





Capítulo 2

Este capítulo traz informações relevantes sobre a escolha dos nutrientes necessários ao bom desenvolvimento do organismo.

Proteínas

Também chamadas de alimentos construtores, são responsáveis pela renovação e construção de tecidos, músculos, cabelos, unhas e produção de hormônios.

As fontes de proteínas são: carne vermelha, frango, peixes, ovos, leite e derivados.



Carboidratos

Também chamados de alimentos energéticos, são responsáveis pelo fornecimento de energia que nos faz trabalhar, caminhar, correr, estudar, entre outras atividades. Quando são ingeridos em excesso, se transformam em gordura e ficam depositados sob a forma de tecido adiposo, causando a obesidade.

As fontes de carboidratos são: massas, pães, cereais, batata, mandioca e açúcar.

Gorduras

Também utilizadas como fonte de energia, são responsáveis pelo transporte de vitaminas e pela produção de hormônios.

As gorduras estão presentes no óleo, margarina, manteiga e carnes gordurosas e podem ser classificadas como:

Gorduras Saturadas

São as encontradas nos animais e alimentos derivados desta gordura (manteiga, nata, queijo, creme de leite, banha, torresmo, lingüiça e gema de ovo). Na temperatura ambiente, se apresentam na forma sólida.

Quando utilizadas em grandes quantidades, podem ser um fator agravante para as doenças cardíacas e para o aumento do colesterol.

Gorduras Insaturadas

São as de origem vegetal (margarinas vegetais, além de óleos de milho, soja, algodão, girassol, arroz e canola). Na temperatura ambiente, se apresentam na forma líquida.

Gorduras Trans

São uma espécie específica de gordura, formada por um processo de hidrogenação natural ou industrial. Portanto, estão presentes principalmente nos alimentos industrializados.

As formadas pelo processo de hidrogenação industrial são utilizadas para melhorar a consistência dos alimentos e também aumentar a vida útil de alguns produtos. Estão presentes em mantimentos como sorvetes, batata-frita, pastelarias, bolos, tortas, biscoitos, salgadinhos de pacote, entre outros.

O consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras "trans" pode causar aumento do colesterol total e, ainda, do colesterol LDL (ruim), além da redução dos níveis do colesterol HDL (bom).

Vitaminas

Também denominadas micronutrientes, são necessárias em quantidades bem menores (algumas gramas ou microgramas) em comparação com as proteínas, as gorduras e os carboidratos, embora sejam essenciais para uma boa nutrição. Elas contribuem para que o organismo funcione corretamente e se mantenha saudável.

Vitaminas – Reguladores

| Vitamina | Funções | Principais Alimentos |
|------------|---|--|
| A | Fortalecer a visão; manter saudável a pele, os cabelos e as unhas; ajudar na remoção das manchas de velhice; contribuir com a prevenção de doenças; e promover o crescimento ósseo. | Fígado, peixes, gema de ovo, vegetais de pigmentação amarela (a exemplo da cenoura e da abóbora), nabo, tomate, espinafre, limão, pêsego, manga e cereais. |
| C | Auxiliar na cicatrização de ferimentos, de aftas e de sangramentos gengivais; contribuir com a formação de colágeno (tecido de sustentação da pele, evitando rugas e flacidez); ajudar a baixar o colesterol do sangue; proteger contra o câncer e aumentar a resistência do organismo. | Vegetais folhosos, folhas de mostarda e nabo, caju, limão, laranja, abacaxi, morango, goiaba, manga, pimentão e tomate. |
| Complexo B | Transformar os carboidratos, gorduras e proteínas em energia, com a finalidade de formar e reparar os tecidos do organismo. OBS.: a falta desta vitamina pode provocar efeitos graves, como transtornos do sistema nervoso, problemas digestivos, descamação da pele e insuficiência cardíaca. | Hortaliças de cor escura; gérmen de trigo; grãos, como feijão, ervilha e soja; cereais integrais; carne vermelha; peixes e ovos. |

| Vitamina | Funções | Principais Alimentos |
|----------|---|--|
| D | Auxiliar o organismo a usar adequadamente o cálcio e o fósforo, bem como absorver a vitamina A. | Óleo de fígado de bacalhau, margarina, manteiga e peixes. |
| E | Contribuir com a fertilidade e o antienvelhecimento. | Óleos de soja, arroz, algodão, girassol e milho; gema de ovo; vegetais folhosos e legumes. |
| K | Auxiliar na prevenção de hemorragias, sangramentos e na coagulação sanguínea adequada. | Alface, couve, espinafre, repolho, couve-flor, aveia, fígado e gema de ovo. |

Minerais

Minerais - Reguladores

| Mineral | Funções | Principais Alimentos |
|---------|---|--|
| Cálcio | Formar ossos e dentes, e ajudar no funcionamento de músculos e nervos. | Laticínio e hortaliças de folhas verdes, como brócolis, espinafre, entre outras. |
| Cloro | Agir junto com o sódio e formar o ácido clorídrico do estômago. | Sal comum, no qual esse mineral encontra-se combinado ao sódio. |
| Cobre | Ajudar na produção de hemoglobina, do pigmento que dá cor a pele (melanina) e de energia. | Fígado, carnes e frutos do mar, embora esteja bem distribuído nos alimentos. |
| Cromo | Estar associado ao metabolismo da glicose. | Óleo de milho, mariscos, cereais de trigo integral, carnes e água potável. |
| Ferro | Formar a hemoglobina, que ajuda a levar oxigênio, e atuar na produção de energia. | Fígado, carnes, gema de ovo, pinhão, legumes e hortaliças de folhas verdes. |
| Flúor | Fortalecer ossos e dentes. | Água fluoretada, peixes e chás. Também está em pequena quantidade em todos os alimentos. |

| Mineral | Funções | Principais Alimentos |
|----------|---|--|
| Fósforo | Formar ossos e dentes e ajudar na produção e armazenamento de energia. | Carnes, aves, peixes, ovos, laticínios, feijões e ervilhas. |
| Iodo | Controlar a taxa de oxidação da célula e o crescimento, pois faz parte do hormônio da tireóide. | Sal de cozinha iodado, peixes e frutos do mar. |
| Magnésio | Atuar em várias reações químicas junto com enzimas e vitaminas; contribuir com a formação dos ossos e o funcionamento de nervos e músculos. | Hortaliças de folhas verdes, cereais, peixes, carnes, ovos, feijão, soja e banana. |
| Manganês | Ajudar no regulamento de diversas reações químicas do organismo. | Cereais, hortaliças e frutas. |
| Potássio | Agir com o sódio no equilíbrio dos líquidos no corpo e no funcionamento dos nervos. | Frutas, verduras, feijão, leite e cereais. |
| Selênio | Ajudar a manter os músculos saudáveis e atuar juntamente com a vitamina E. Obs.: sua ingestão elevada pode causar toxidez, levando à má formação genética. | Lagosta, camarão, leite, castanha de caju, pão integral e aveia. |
| Sódio | Ajudar a manter o equilíbrio dos líquidos no corpo e agir no funcionamento dos nervos e músculos. | Sal industrializado, bem como o sal natural dos alimentos. |
| Zinco | Auxiliar na cicatrização de ferimentos e na recuperação de queimaduras. | Carnes, ovos, leite, nozes, frutas e hortaliças. |

Fibras

As fibras têm várias e importantes funções para o funcionamento do organismo humano. Por serem constituídas de celulose, são relativamente insolúveis, o que as tornam tão necessárias na dieta alimentar.

Especialistas confirmam que elas podem ser utilizadas no controle da obesidade, pois promovem sensação de saciedade, apesar de não serem digeridas pelo organismo e nem fornecerem calorias. É que ao se encontrarem no estômago, incham como esponjas, sendo que algumas delas podem reter quatro vezes seu peso em líquido. Daí o fato de se comer menos e não sentir fome rapidamente, pois elas permanecem no estômago durante um bom tempo depois de ingeridas.

Além disso, ao ingerir cereais, leguminosas, arroz, batatas, raízes e frutas, diminuímos, por consequência, o consumo de carnes, gorduras e açúcares, o que já é um fator importante para a manutenção do peso.

Uma dieta equilibrada e com adequada concentração de fibras faz com que a quantidade de mastigação e salivação aumente, melhorando, portanto, a digestão. Este aumento na salivação e na mastigação se faz necessário porque as fibras apresentam um grande volume.

Este volume também é responsável para a manutenção da motilidade gástrica, ou seja, quando ingerimos a quantidade adequada de fibras, o nosso sistema digestivo trabalha mais e melhor, evitando assim incômodos como a prisão de ventre. Isso tudo porque elas têm a capacidade de reter maior quantidade de água e dar maior volume às fezes, fazendo com que o trânsito intestinal seja aumentado.

Trabalhos recentes mostram que as fibras têm também papel importante na diminuição do nível de colesterol, retardam o aparecimento de divertículos do cólon intestinal e favorecem o controle de diabetes.

Os alimentos mais ricos em fibras são as frutas, os legumes e os vegetais, embora possam ser encontradas, ainda que em pouca quantidade, nos outros tipos de mantimentos. Dietas que contemplem sempre nas refeições um alimento de cada grupo alimentar (Construtores, Energéticos e Reguladores) certamente terão quantidades suficientes de fibras.

A Importância da Água

A água é necessária para o funcionamento de cada órgão do nosso organismo. Como meio de transporte, auxilia a digestão, absorção e excreção, e é essencial para regular a temperatura do corpo humano. Conservar os estoques de líquidos em alta é garantia de vida longa e saudável.

Manter-se hidratado também pode afastar ou, pelo menos, reduzir o impacto da celulite, que é uma das formas de acúmulo de toxinas do corpo muito comum, principalmente, entre as mulheres.

Com água na dose certa, tudo passa a funcionar melhor. Ela é um hidratante natural da pele, mantendo-a com aparência viçosa e fresca. Além disso, ajuda o trabalho dos rins, que têm a importante missão de eliminar toxinas do corpo, e estimula o bom funcionamento dos intestinos.

Curiosidades

Diet

O produto *diet* tem como objetivo atender às pessoas que por alguma razão precisam restringir certas substâncias de sua alimentação. É o caso dos diabéticos, hipertensos, celíacos (intolerantes ao glúten), entre outros. Ele recebe esta classificação quando tem a retirada total de um nutriente, podendo ser, por exemplo, o açúcar, a gordura ou o sódio.

Light

O produto *light* costuma seguir a fórmula original, mas tem uma redução significativa na quantidade de um nutriente, que pode ser o açúcar, a gordura, entre outros. Esta diminuição deve ser de pelo menos 25%. Detalhe: para que ocorra a redução de calorias é necessário que haja o abatimento no teor de algum nutriente energético (carboidrato, gordura e proteína). É que o arrefecimento de um nutriente não energético, como, por exemplo, o sódio (sal), não interfere na quantidade de caloria do alimento.

Orgânico

Um alimento orgânico é produzido em condições naturais, sendo totalmente livre de agrotóxicos e aditivos químicos. Em solos equilibrados, as plantas crescem mais saudáveis e mantêm suas características originais, como aroma, cor e sabor. Produzem, assim, alimentos mais nutritivos e saborosos, que conservam as suas propriedades naturais, como vitaminas, sais minerais, carboidratos e proteínas.



Integral

Os alimentos integrais podem ser definidos como aqueles cuja estrutura não foi alterada, mantendo a integridade de seus nutrientes, sem perda de valores qualitativos e quantitativos.

São, portanto, mais nutritivos que os refinados, pois têm maior quantidade de fibras, vitaminas e minerais retidas nas estruturas removidas com a refinação.

Um alimento é considerado integral quando contém todos os nutrientes necessários, provenientes das vitaminas e minerais. A inclusão deles em planos alimentares para redução de peso também é importante, principalmente, pela retenção do conteúdo de fibras, que entre outros benefícios, prolongam a saciedade, reduzindo a fome e, conseqüentemente, a quantidade de alimento ingerida.

Alimento in Natura

O alimento *in natura* pode ser de origem animal ou vegetal, cujo consumo imediato exige apenas a remoção da parte não comestível e os tratamentos indicados para a sua perfeita higienização.

Alimento Refinado

O alimento refinado passa por um processo mecânico (refinamento) que retira partes comestíveis com o intuito de torná-lo mais durável e de fácil preparo, bem como de retardar a ação de microorganismos.

Este processo (refinamento) é utilizado principalmente em cereais, trigo, arroz, açúcar e sal. Como conseqüência grande parte dos minerais, vitaminas, proteínas e fibras são perdidas.

Sugestão de Cardápio Saudável

Os cardápios destacados a seguir apresentam seis sugestões de refeições que podem ser feitas fora de casa. São voltados para mulheres e homens, que desejam manter o peso adequado e ter uma alimentação saudável, ou seja, não são indicados para emagrecimento, mas para reeducação nutricional.

1ª Sugestão - Cardápio Reeducação Alimentar

■ Café da Manhã

| Alimento | Porção |
|---|--|
| Leite Desnatado | 1 copo pequeno |
| Achocolatado <i>Light</i> ou Café Preto | 1 colher de sobremesa de achocolatado ou 30 ml de café |
| Pão Integral | 1 fatia |
| Requeijão <i>Light</i> | 1 colher de sobremesa |

■ Lanche da Manhã

| Alimento | Porção |
|---|-----------|
| Iogurte Desnatado de Fruta ou Barra de Cereal | 1 unidade |

■ Almoço

| Alimento | Porção |
|-------------------|----------------------|
| Arroz | 3 colheres de sopa |
| Feijão | 2 colheres de sopa |
| Carne Moída | 2 colheres de sopa |
| Couve-Flor cozida | 2 ramos |
| Rúcula | 1 prato de sobremesa |
| Melão ou Gelatina | 1 fatia |

■ Lanche da Tarde

| Alimento | Porção |
|-------------------------------------|-----------|
| Caqui ou iogurte ou Barra de Cereal | 1 unidade |

■ Jantar

| Alimento | Porção |
|-------------------------|--------------------------|
| Arroz | 2 colheres de sopa |
| Filé de Frango Grelhado | 1 filé médio |
| Alface | 1 prato de sobremesa |
| Beterraba Cozida | 3 colheres de sopa cheia |
| Laranja | 1 unidade pequena |

■ Ceia

| Alimento | Porção |
|----------------------|----------|
| Chá de Maçã ou Leite | 1 xícara |

Nota: Este cardápio tem em média 1.400 calorias e é indicado para um adulto com aproximadamente 50 Kg. O valor calórico pode variar conforme o modo de preparo e os ingredientes utilizados no feitura. Essa sugestão não dispensa a consulta a um especialista.



2ª Sugestão - Cardápio Reeducação Alimentar

■ Café da Manhã

| Alimento | Porção |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Suco de laranja ou Leite com Café | 1 copo |
| Pão integral | 2 fatias |
| Requeijão | 2 colheres de sobremesa |

■ Lanche da Manhã

| Alimento | Porção |
|---------------------------------|-----------|
| Banana Prata ou Barra de Cereal | 1 unidade |
| Maçã ou iogurte | 1 unidade |

■ Almoço

| Alimento | Porção |
|--------------------------|------------------|
| Arroz | 1 colher de sopa |
| Feijão | 1 concha média |
| Cação ao molho de tomate | 1 unidade média |
| Brócolis | 3 ramos |
| Gelatina | 1 taça |

■ Lanche da Tarde

| Alimento | Porção |
|------------------|-----------|
| logurte ou Fruta | 1 unidade |

■ Jantar

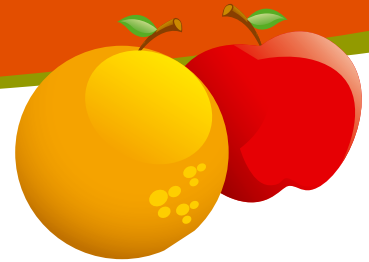
| Alimento | Porção |
|--------------|--------------------------|
| Arroz Branco | 6 colheres de sopa cheia |
| Sobre-coxa | 1 unidade |
| Vagem | 3 colheres de sopa |
| Goiaba | 1 unidade pequena |

■ Ceia

| Alimento | Porção |
|--------------------------------------|-----------|
| logurte de polpa de fruta com cereal | 1 unidade |

Nota: Este cardápio tem em média 2.400 calorias e é indicado para um adulto com aproximadamente 70 Kg. O valor calórico pode variar conforme o modo de preparo e os ingredientes utilizados no feitura. Essa sugestão não dispensa a consulta a um especialista.

Dica de como montar um prato equilibrado: reserve metade dele para uma salada bem variada de folhas e para os legumes, enquanto a outra parte pode ser ocupada por uma opção de carboidrato (arroz, batata ou massas), proteína (soja, peixe, frango ou carne vermelha) e leguminosa (feijão, grão de bico, ervilha ou lentilha). Não é recomendável se servir duas vezes, pois se corre sempre o risco de consumir grandes volumes de alimento devido à variedade de oferta.



Fruit Break x Coffee Break

Neste item são ressaltadas as diferenças nutricionais entre *Fruit Break* e *Coffee Break*.

Fruit Break

É utilizado em substituição ao *coffee break* para encorajar o consumo de frutas e vegetais, aumentando a quantidade de vitaminas e minerais ingeridas, além de reforçar o conceito de alimentação saudável.

■ Exemplo de Cardápio *Fruit Break*:

- Suco de frutas
- Água de coco
- Frutas
- Salada de frutas
- Bolo de frutas (enriquecidos com farinha de trigo integral)
- Canapés de vegetais

Pode incluir também:

- Iogurte de frutas e desnatado
- Granola e cereais integrais

■ Benefícios do *Fruit Break*

- manter colaboradores felizes e saudáveis;
- aumentar a produtividade, energia e concentração;
- ampliar o bem-estar geral, diminuindo o stress;
- oferecer uma alternativa saudável em substituição aos biscoitos, chocolates, *muffins*, batata frita etc;
- proporcionar baixo valor calórico;
- possuir substâncias antioxidantes; e
- ter alimentos rico em fibras, minerais, vitaminas.

Coffee Break

O *coffee break* é usado como fator de motivação para aumentar a produtividade em reuniões corporativas, visando reunir as pessoas para obter o máximo de empenho e atenção no desenvolvimento profissional a ser alcançado.

■ Exemplo de Cardápio *Coffee Break*:

- Leite
- Café
- Pães recheados
- Frios (presunto, queijo, salame)
- Tortas recheadas
- Bolos recheados
- Doces e biscoitos recheados

■ Malefícios do *Coffee Break*:

- diminuir a capacidade de concentração e produtividade;
- ser a causa, quando consumido regularmente, do excesso de peso e do aparecimento de patologias;
- ser rico em gorduras "trans";
- ter alimentos pobre em fibras; e
- ser hipercalórico.

Capítulo 3

Este capítulo aborda a escolha consciente no momento de construir o cardápio, quando deve-se ter atenção e fazer um exame detalhado nos produtos que estão sendo adquiridos.

Cuidados ao Comprar

Não Compre:

- **Alimentos enlatados** – quando as latas estiverem estufadas, enferrujadas, amassadas, meladas ou com sinal de vazamento.
- **Alimentos empacotados** - quando a embalagem estiver estufada, furada, rasgada ou úmida.
- **Carnes e aves** - quando apresentar odor forte, consistência pegajosa, modificação na coloração e aspecto limoso.
- **Carnes salgadas e curadas** - quando apresentar odor e cor alterados, aspecto limoso e presença de sujidades.
- **Lingüiças, salsichas e frios** - quando apresentar odor e cor alterados, aspecto limoso, consistência mole e mofo.
- **Pescados** - quando apresentar odor alterado, escamas frouxas, aspecto muito limoso, olhos fora de órbitas e sem brilho, cor e consistência alteradas (mole, cede à pressão dos dedos quando tocados e, assim, permanece).



- **Frutas e Verduras** - quando as frutas estiverem maduras demais ou as verduras murchas. Escolha frutas, legumes e verduras frescos, de cor brilhante e sem manchas ou partes estragadas e prefira as frutas da estação, que são mais frescas e saudáveis. Compre o suficiente para o consumo em poucos dias.
- **Leite** - quando apresentar cor, consistência (viscosa, talhada) e odor alterados, além de presença de sujeira.
- **Queijos** - quando estiver com aspecto limoso, presença de mofo, odor e cor alterados.

Nunca compre alimentos vencidos ou perto da data de validade e não consuma produtos que apresentem cheiro de azedo, cor escura ou modificada, mofo, aspecto pegajoso e sabor azedo.

Métodos de conservação

- Conserve os alimentos em local seco e longe de produtos de higiene e limpeza.
- Lave bem as frutas e os legumes antes de guardá-los. Coloque-os em sacos plásticos próprios para acondicionar alimentos, na parte de baixo do seu refrigerador.
- Os pães de farinha integral se conservam melhor sob refrigeração.
- No supermercado, deixe os produtos perecíveis por último.
- Doces e tortas a base de coco, ovos, leite e frutas precisam de refrigeração, pois na temperatura ambiente podem estragar.

Técnicas Saudáveis de Cozimento

Assar na Chapa

Sempre coloque uma grelha sobre a assadeira, para que a carne bovina ou a ave não seja assada na sua própria gordura. Asse em temperatura baixa, para evitar que o alimento fique ressecado e retenha gordura.

Assar no Forno

Aves, peixes e carnes podem ser assados em assadeiras cobertas com um pouco de líquido adicional. A umidade que ele fornece faz com que este método seja particularmente bom para peixes e peito de galinha, que tendem a ficar um pouco ressecados.

Cozinhar Abafando

Pode ser feito em um recipiente fechado e preparado no fogão ou no forno. Este método requer um pouco mais de líquido do que quando se assa no forno. Ideal para o cozimento de legumes.

Grelhar

Ao colocar em uma grelha, deixando cozinhar, você faz com que a gordura escorra da carne ou da ave. Esse método também é ideal para peixes.



Capítulo 4



Receitas

Panqueca de Espinafre Light

Rendimento: 12 porções

Por porção: 174 calorias

■ Ingredientes para a massa:

- 130 g / 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 3/4 xícara de chá de água
- 1 ovo
- 1/4 colher de chá de sal (opcional)
- margarina *light*, o quanto baste para untar

■ Modo de preparo das panquecas:

Coloque todos os ingredientes num recipiente e misture bem com uma colher. Deixe a massa descansar por 20 minutos. Enquanto isso, prepare o recheio.

Para fazer as panquecas: pegue uma frigideira antiaderente e pequena, e leve ao fogo alto. Coloque uma colher de café de margarina *light* sobre a frigideira e espere derreter. Retire o excesso do produto com um papel-toalha.

■ Ingredientes para o recheio:

- 200 g / 1 maço de espinafre
- 500 g de ricota
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 pitada de noz moscada
- sal e pimenta do reino à gosto

Segure o cabo da frigideira com uma das mãos e com a outra pegue uma pequena porção da massa com uma concha pequena, e despeje dentro da panela. Conforme a massa vai sendo despejada, mexa rapidamente a frigideira, fazendo movimentos circulares, para que ocupe todo o fundo da panela.

A quantidade de massa deve ser pouca, para que não fique grossa e pesada.

Deixe a frigideira sobre o fogo alto até que as bordas da panqueca comecem a se soltar da panela. Vire a panqueca com o auxílio de uma espátula e deixe fritar por mais 1 minuto ou até que comece a dourar.

Retire a panqueca e unte a frigideira novamente com margarina. Repita o procedimento acima com o restante da massa.

Após terminar de fritar todas as panquecas, comece a montagem: pegue uma panqueca e coloque sobre uma superfície lisa. Pegue uma porção do recheio (vide preparo abaixo) com uma colher de sopa, e coloque-o bem no centro. Enrole as panquecas, como se estivesse fazendo um charuto.

Distribua as panquecas num recipiente e regue com molho de tomate.

■ Modo de preparo do recheio:

Comece lavando muito bem as folhas de espinafre. Leve uma panela com água para ferver. Acrescente os espinafres e cozinhe por 4 minutos.

Retire os espinafres da água e esprema para retirar o excesso de líquido. Coloque-os sobre uma tábua e pique com uma faca afiada. Reserve.

Leve uma frigideira ao fogo baixo e acrescente o azeite. Coloque o alho picado e refogue. Acrescente o espinafre reservado e mexa bem. Tempere com sal e pimenta do reino. Desligue o fogo.

Coloque a ricota, o espinafre e a noz moscada num recipiente e misture bem com uma colher até ficar homogêneo.

Utilize essa mistura para rechear as panquecas.

Beirute Light

Rendimento: 1 porção

Por porção: 170 calorias

■ Ingredientes:

- 1 pão sírio
- 15 g / 1 colher de sopa de *cream cheese light*
- 40 g / 4 fatias de peito de peru *light*
- 2 folhas de alface americana
- 1/4 de pepino
- 1 colher de chá de shoyu

■ Modo de preparo:

Com uma faca, abra o pão sírio ao meio e passe o *cream cheese* em uma das fatias. Sobre ela, coloque o peito de peru e as folhas de alface, regue com o molho shoyu.

Lave o pepino e corte em rodelas finas. Distribua as rodelas sobre as folhas de alface e feche com a outra metade do pão. Sirva a seguir.



Abobrinha Recheada Light

Rendimento: 6 porções

Por porção: 87 calorias

■ Ingredientes:

- 230 g de carne bovina magra moída
- 50 g / 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 abobrinhas médias (180 g cada)
- 1 xícara de chá de tomate picado
- 1/4 xícara de chá de extrato de tomate
- 1 colher de chá de semente de cominho
- 10 g / 1/4 xícara de chá de salsinha picada
- 15 g / 2 colheres de sopa de farinha de rosca

■ Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média).

Lave as abobrinhas sob água corrente. Retire uma rodela de cada ponta. Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento. Com um boleador, ou uma colher de chá, retire o miolo, deixando uma borda com 0,5 cm na casca. Pique o miolo e reserve, pois será usado para o recheio.

Leve uma panela grande com água ao fogo alto. Ferva junto as abobrinhas e deixe cozinhar por 4 minutos. Retire-as com uma escumadeira e coloque-as num recipiente com água e gelo para cessar o cozimento.

Na mesma panela, coloque o tomate por alguns segundos para retirar a pele. Em seguida, corte-o na metade, horizontalmente, e retire as sementes com o dedo. Para cortá-lo em cubinhos uniformes, aperte as metades do tomate com a palma da mão contra a superfície de trabalho até que ganhe uma forma plana. Corte tiras nos dois sentidos formando, assim, os cubinhos.

Descasque e pique a cebola e o alho. Lave a salsinha sob água corrente, seque bem, retire as folhas e pique sobre uma tábua.

Numa panela grande junte a carne moída, a polpa da abobrinha picada, a cebola, o alho, os cubinhos de tomate, o extrato de tomate e o cominho, e leve ao fogo alto para refogar. Deixe cozinhar por 30 minutos, mexendo de vez em quando, até que o líquido tenha evaporado.

Acrescente a salsinha e cozinhe por mais 1 minuto. Retire a panela do fogo.

Retire as abobrinhas da água gelada e recheie com a carne moída cozida. Coloque-as num recipiente refratário e polvilhe cada uma com farinha de rosca. Leve ao forno pré-aquecido para assar por 20 minutos. Retire do forno e sirva a seguir.

Tomatinhos Recheados

Rendimento: 8 porções

Por porção: 19 calorias

■ **Ingredientes:**

- 20 g / 8 tomates cereja
- 40 g de queijo minas
- 16 folhas de manjericão

■ **Modo de preparo:**

Lave os tomates sob água corrente. Corte-os pela metade.

Com um cortador redondo, ligeiramente maior que o tomate, corte o queijo minas. As fatias devem ter uma espessura de no máximo (0,5 cm).

Lave as folhas de manjericão sob água corrente.

Para montar o aperitivo, coloque uma metade de tomatinho, uma folha de manjericão, uma rodela de queijo, outra folha de manjericão e mais uma metade do tomate. Espete com um palito para fixar. Repita o procedimento com todos os tomates. Sirva a seguir.

Rolinho de Frango com Aspargos

Rendimento: 4 porções

Por porção: 115 calorias

■ Ingredientes:

- 200 g / 2 peitos de frango
- 8 aspargos frescos
- 60 g / 4 colheres de sopa de ricota
- 1 colher de sopa de azeite
- páprica picante à gosto
- sal e pimenta do reino à gosto

■ Modo de preparo:

Comece preparando os filés. Corte cada peito de frango ao meio, no sentido do comprimento, com uma faca bem afiada, separando-o em 2 fatias.

Pegue cada fatia de frango e coloque entre 2 folhas de filme plástico. Bata suavemente com um martelo de carne até que o filé fique bem fino. Cuidado para não furá-lo.

Repita o procedimento com cada metade.

Antes de montar os filés, prepare os aspargos. Meça, mais ou menos, 10 centímetros, contando da cabeça do aspargo, e faça um corte, desprezando o talo restante.

Com um descascador de legumes ou uma faca bem afiada, limpe os aspargos. Segure-os delicadamente nas mãos, e comece a retirar uma casca bem fina do talo, sempre começando abaixo da cabeça, pois é uma parte muito delicada e macia. É o mesmo processo de limpar uma cenoura com um descascador de legumes.

Leve uma panela com água para ferver e adicione um punhado de sal. Acrescente os aspargos limpos e deixe cozinhar por 1 minuto. Retire os aspargos da água e coloque em seguida num recipiente com água e gelo, para dar um choque térmico e evitar que eles passem do ponto. Quando esfriarem, retire os aspargos da água e reserve.

Coloque as fatias de frango sobre uma tábua e tempere com sal, pimenta e páprica. Espalhe 1 colher de sopa de ricota sobre cada fatia.

Coloque 2 aspargos bem na ponta de cada filé, formando um "T", deixando as pontas para fora do filé. Enrole, como se estivesse fazendo um charuto, e prenda a ponta com um palito.

Ligue o forno em temperatura alta (200 graus).

Leve uma frigideira antiaderente ao fogo alto para aquecer. Acrescente um pouco de azeite e frite os rolinhos de frango por 2 minutos de cada lado.

Retire os rolinhos da frigideira e coloque-os dentro de uma assadeira. Leve ao forno pré-aquecido para finalizar o cozimento. Deixe assar por mais 10 minutos ou até que os filés fiquem prontos.

Salada Grega

Rendimento: 6 porções

Por porção: 120 calorias

■ **Ingredientes:**

- 1 pé de alface romana
- 2 tomates
- 120 g / 1 pepino
- 250 g de queijo minas *light*
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 50 g de azeitona preta sem caroço

■ **Modo de preparo:**

Comece lavando muito bem as folhas de alface.

Lave os tomates e corte ao meio, no sentido do comprimento. Corte cada metade em mais quatro partes.

Lave o pepino sob água corrente. Apóie numa tábua e corte ao meio, no sentido do comprimento. Com uma colher de chá retire as sementes. Corte os pepinos em tiras (1 cm).

Corte o queijo em tiras (1,5 cm); e as tiras em cubos (1,5 cm).

Lave e pique a cebolinha.

Retire o caroço das azeitonas e corte-as ao meio.

Distribua todos os ingredientes numa saladeira de maneira harmoniosa.

Mousse de Abacaxi Light

Rendimento: 4 porções

Por porção: 96 calorias

■ **Ingredientes:**

- 1 xícara de chá de água
- 400 g de abacaxi picado
- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de gelatina em pó
- 2 colheres de chá de adoçante granular em pó

■ **Modo de preparo:**

Descasque o abacaxi: corte a coroa e a base, apóie numa tábua e corte a casca de cima para baixo. Fatie o abacaxi em pedaços.

Coloque os pedaços de abacaxi e a água numa panela média. Leve ao fogo alto e espere ferver. Abaixar o fogo e deixe o abacaxi cozinhar por 15 minutos, mexendo de vez em quando.

Retire o abacaxi da panela e coloque num liquidificador. Acrescente o leite, as gemas e o adoçante. Bata por 1 minuto ou até obter um creme homogêneo.

Retire o creme do liquidificador e passe por uma peneira. Reserve o líquido e despreze o bagaço. Volte o líquido para a panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por 5 minutos.

Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e leve ao banho-maria para dissolver. Acrescente a gelatina dissolvida ao creme de abacaxi e misture bem com uma colher.

Coloque as claras na batedeira e bata até o ponto neve. Retire as claras da batedeira e acrescente delicadamente ao creme de abacaxi.

Coloque a mousse em recipientes individuais. Leve à geladeira por no mínimo 4 horas ou até que fique firme.

Pera Cozida

Rendimento: 3 porções

Por porção: 64 calorias

■ Ingredientes:

- 3 peras
- 1/2 limão
- 1 xícara de chá de vinho branco
- 4 xícaras de chá de água
- 2 canelas em pau
- 1 cravo
- 1/2 colher de chá de amido de milho
- 1 colher de sopa de água
- 2/3 xícara de chá de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa de adoçante do tipo granular
- canelas em pau para decorar



■ Modo de preparo:

Descasque as peras, deixando-as inteiras e com o cabinho. Esfregue-as com o limão para que não escureçam. Com uma facinha, retire o miolo das frutas pelo fundo, sem cortá-las.

Leve ao fogo uma panela com as peras, o vinho, a água, a canela e o cravo. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe por 30 minutos. Em seguida, com auxílio de uma escumadeira, retire as peras delicadamente e coloque-as sobre um prato.

Aumente o fogo e deixe a calda ferver por mais 30 minutos.

Dissolva o amido de milho com uma colher de sopa de água e junte à calda. Mexa por 2 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar.

Numa tigela, misture o iogurte, o adoçante e as 4 colheres de sopa de calda preparada.

Com uma faca, corte cada pera em tirinhas formando um leque. Arrume num prato e sirva com o molho de iogurte e um pouco da calda. Decore com as canelas em pau.

Beijinho Coco

Rendimento: 20 unidades

Por unidade: 42 calorias

■ Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de leite condensado *light*
- 1 colher de sobremesa de margarina *light*
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- 50 g de coco ralado desidratado
- 1 colher de sopa de leite de coco
- margarina *light* para untar as mãos
- 20 forminhas de brigadeiro

■ Modo de preparo:

Numa panela, junte todos os ingredientes e leve ao fogo baixo. Com uma colher de pau, mexa bem até a massa desgrudar do fundo da panela por aproximadamente 20 minutos.

Retire a panela do fogo e transfira a massa para um prato raso. Reserve.

Espalhe um pouquinho de margarina *light* nas mãos. Com ajuda de uma colher, faça bolinhas com a massa. Repita o procedimento com toda a massa.

Para a cobertura

■ Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de coco ralado desidratado
- 1 colher de chá de adoçante do tipo granular
- cravo-da-índia para decorar

■ Modo de preparo:

Num prato fundo, misture o coco ralado e o adoçante. Passe as bolinhas pela mistura, uma a uma, envolvendo-as muito bem. Coloque-as nas forminhas.

Para finalizar, espete um cravo no centro de cada bolinha.

Bolo de Cenoura

Rendimento: 10 porções

Por porção: 117 calorias

■ Ingredientes para a massa:

- 2 cenouras grandes
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de adoçante em pó do tipo granular
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 4 ovos
- 1/2 xícara de chá de óleo
- margarina *light* e farinha de trigo para untar

■ Modo de preparo da massa:

Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média). Unte uma assadeira com margarina e polvilhe com farinha de trigo.

Penere a farinha de trigo, o fermento e o adoçante.

Limpe as cenouras e corte em pedaços.

No liquidificador, bata os pedaços de cenoura, os ovos e o óleo até obter um creme homogêneo.

Transfira o creme do liquidificador para uma tigela. Junte os ingredientes peneirados, aos poucos, e mexa bem com uma colher.

Na fôrma untada, coloque a massa e leve ao forno por 50 minutos. Para verificar se o bolo está assado, espete um palito. Se ele sair limpo, está no ponto. Retire do forno e desenforme sobre um prato.

■ Modo de preparo da cobertura:

Numa panela pequena, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo por 3 minutos ou até que a calda comece a engrossar.

Retire a panela do fogo e despeje a cobertura no bolo pronto e ainda quente.

■ Ingredientes para a cobertura:

- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó do tipo granular
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de sopa de margarina *light*

Bibliografia

- **Ciência da Suplementação Alimentar** – Carlos Fett – Rio Janeiro - 2ª edição – Sprint, 2002
- **Nutrição e Dietética** – Neide Gaudenci de Sá – São Paulo – 7ª edição – Nobel, 1990
- **Nutrição Clínica na Hipertensão Arterial** – Nelzir Trindade Reis; Cláudia dos Santos Cople – Rio de Janeiro – 1ª edição – Revinter, 1999
- **Nutrição, Coma Bem e Viva Melhor** – Julio Tirapegui – São Paulo – 1ª edição – Contexto, 1999
- **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia** – L. Kathleen Mahan; Sylvia Escott-Stump; Tradução Andréa Favano – São Paulo – 9ª edição – Roca, 1998
- **Tabela de Composição de Alimentos** – Sonia Tucunduva Philippi – São Paulo – 2ª edição – Coronário, 2002
- **Programa de Condicionamento Físico da ACMS** – São Paulo – 2ª edição - Manole, 1999
- **Manual do Instrutor de Condicionamento Físico para a Saúde** - Edward T. Howley e B. Don Franks – Porto Alegre - 3ª edição - ARTMED, 2000
- **Programa de Condicionamento Físico da American College of Sports Medicine - ACMS: Um programa passo-a-passo testado e indicado pelos melhores profissionais da saúde e do condicionamento físico** – ACMS – São Paulo – Manole, 1999
- **Revista FITCOR**, página 17, 18. Nº 3, 2000 - Dr. Milton Godoy - Médico Cardiologista Diretor da FITCOR

Sites Consultados

www.maeterra.com.br – Receitas

www.panelinha.ig.com.br – Receitas

www.nutricaoclinica.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA UNIMED DO BRASIL

Celso Corrêa de Barros

Diretor Presidente

Luiz Carlos Misurelli Palmquist

Diretor de Administração e Estratégia

Marcos Francisco Petrarolha

Diretor Financeiro

Almir Adir Gentil

Diretor de Marketing e Desenvolvimento

João Batista Caetano

Diretor de Integração Cooperativista

João Mairton Pereira de Lucena

Diretor de Desenvolvimento Regional

Sizenando da Silva Campos Júnior

Diretor de Desenvolvimento Regional

ÓRGÃO EXECUTIVO DA FUNDAÇÃO UNIMED

Almir Adir Gentil

Presidente Executivo

Luiz Carlos Lopes Moreira

Executivo Administrativo-Financeiro

Ricardo Vidigal Paolucci

Executivo de Educação Corporativa

COORDENAÇÃO E EXECUÇÃO – UNIMED DO BRASIL

Coordenação geral

Almir Adir Gentil

Diretoria de Marketing e Desenvolvimento - Unimed do Brasil

Diretor Presidente - Fundação Unimed

Superintendência Executiva

Luiz Eduardo Perez

Coordenação do Projeto / Desenvolvimento

Marcelo de Menezes

Adriana Perroni Ballerini

Maria Antônia Marcon dos Santos

Ana Lucia da Silva

Revisão

Cristiane Melitto Valério

Elaboração

Nutrisolutions Consultoria e Marketing Ltda ME

Coordenação do Projeto Gráfico

Stephan Duailibi Younes

Natalia Uchôa Netto

Projeto Gráfico

Elmefaria Comunicação e Design

Ilustrações

Cristiano Elias Giovani Siqueira e Daniel Emiliano

Maio, 2008

Tiragem: 1.200

Está é uma ação da Comissão Institucional Unimed subsidiada pelo Fundo Institucional Unimed.

Unimed | 