

ALIMENTAÇÃO

# Qual a melhor dieta?

**T**omar a decisão de adotar hábitos alimentares saudáveis não costuma ser uma tarefa fácil, uma vez que implica em resistir ao apetite e à comodidade de lanches rápidos, doces ou gordurosos. Dado o primeiro passo, a maioria encontra dificuldade para escolher a melhor dieta, seja para emagrecer, ganhar ou manter o peso. Mas será que existe uma que é a melhor?

A melhor receita é antiga e das mais desafiadoras: a do bom senso. Pode-se comer de tudo, desde que em porções moderadas. A longo prazo, essa dieta é a única que dá certo porque, para funcionar bem, o organismo necessita tanto de carboidratos quanto de proteína e gordura. Portanto, resista à tentação de regimes supostamente milagrosos que surgem a cada estação porque, ao restringi-

## O QUE NÃO É NORMAL EM REGIME

- Desmaios
- Arritmias cardíacas
- Mudanças de humor
- Fome extrema
- Tontura
- Enjoo
- Insônia
- Dor de cabeça constante

rem grupos de alimentos inteiros, proporcionam perda de peso e nutrientes, não de gordura. Explica o nutricionista Marcelo Ferro, de São Paulo, que recentemente esteve em Caxias do Sul, no Café RGE:

– Podemos comparar o músculo a uma churrasqueira e a gordura ao carvão. A churrasqueira só queima o carvão se for sustentada por uma chama, que é a alimentação balanceada. Por isso, não adianta fazer dieta de fome. Quando o organismo é mal alimentado, o metabolismo fica lento e só a musculatura é usada para fornecer

energia ao corpo.

Se o objetivo é emagrecer pode-se restringir calorias, mas todos os nutrientes devem ser mantidos. Tenha em mente que, da mesma maneira que ninguém engorda de uma hora para outra, não vai dormir gordo e acordar magro. Um quilo de gordura representa 7 mil calorias consumidas a mais do que deveria! Isso equivale a 50 bifés de carne bovina ou 40 barras de chocolate de 30 gramas. Mais: dieta não pode ser vista como um processo temporário. Implica em mudar hábitos para sempre.

## COMO FAZER A DIETA FUNCIONAR

■ Crie um planejamento, um objetivo e um cronograma para realizar o seu plano. Administre seus hábitos alimentares como se fosse administrar um negócio próprio, uma viagem, a compra de uma casa, etc.

■ Hábito não se muda de um dia para o outro. Então, comece pelos detalhes. Se come muita fritura, passe a comer alimentos assados, grelhados e cozidos. Se beber dois litros de água parece muito, comece bebendo um litro.

■ Reduzir é melhor do que cortar. Mudanças radicais duram pouco. Se é louco por chocolate, vai ficar sem comer por três semanas, por exemplo, mas algum dia terá uma vontade irresistível e voltará à mesma quantidade de antes.

■ Comece a dieta acrescentando o que falta no seu dia a dia, em vez de começar retirando o que está em excesso. Acrescentando alimentos nutritivos, aos poucos não sobrar espaço para os ricos em calorias

vazias.

■ Repense suas compras. Se gosta de queijo, descubra as opções com menos gordura. Se gosta de bolachas procure as que contêm menos açúcar e sal e as integrais.

■ O melhor truque para se alimentar bem é ter várias opções de alimentos saudáveis, esteja onde estiver. Na hora da fome o que importa é ter algo para comer. Não é motivo de vergonha levar um sanduíche ou uma fruta para o trabalho.

fonte: livro *Assim ou assado*, de Marcia Daskal e Raquel Franzini Pereira

## Combine alimentos e não engorde

CIDA CAMPOS, DIVULGAÇÃO

A nutricionista Tatiana Ferraz (foto), que recentemente esteve em Caxias do Sul, é defensora de uma corrente que prega a combinação de alimentos visando ao melhor aproveitamento dos nutrientes pelas células, o que aumentaria a produção de energia e proporcionaria bem-estar. Na prática, a principal regra é não misturar proteínas e carboidratos na mesma refeição. Não há preocupação com calorias e, sim, em diminuir o tempo que os alimentos levam para ser digeridos. Ao lado, dicas da personal diet para aplicar em qualquer dieta.



## CONCEITOS

- Comer bem não significa viver à base de produtos light e diet. Uma alimentação saudável contém mais produtos naturais e menos industrializados. Deve ter mais variedade e menos quantidade.
- Ficar muito tempo em jejum trava o metabolismo. Sem energia, o organismo passa a poupá-la. Alimentar-se a cada três ou quatro horas (cinco a seis refeições ao dia) é essencial para ter disposição e saúde e também para emagrecer.
- Começar o dia tomando café e se alimentando com carboidratos (como pães e frutas) é uma opção inteligente porque esse nutriente é fonte de glicose e energia. O cérebro só se abastece de glicose.
- Ao meio-dia, é estratégico comer proteína (carnes). Devido às suas propriedades nutricionais, o alimento evita a sensação de sonolência após o almoço. À noite, ao contrário do que pregam muitas dietas radicais, os carboidratos são opção porque estimulam os hormônios do sono e do bem-estar.
- A proteína do soro do leite (whey protein) pode ser introduzida sem medo na alimentação. É um produto industrializado, mas de alto valor biológico (150%) e de fácil digestão.

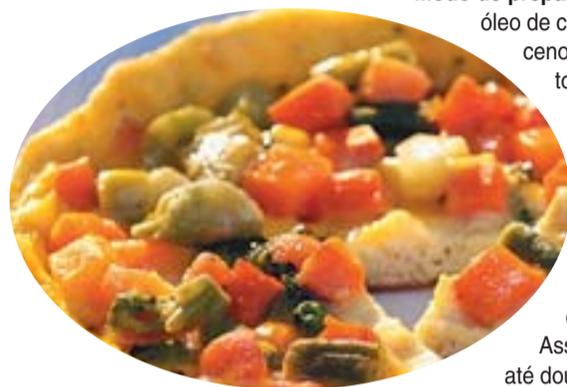
## NA PRÁTICA

A nutricionista Tatiana Ferraz revela três pratos simples e saborosos que costuma receitar aos seus pacientes.

### OMELETE DE VEGETAIS AO FORNO

**Ingredientes:** 1 cebola picada, 1 colher de chá de óleo de canola, 1 cenoura picada, ½ xícara de chá de vagem, 2 tomates picados sem pele e sem sementes, 1 colher de salsa picada, 4 claras, 2 gemas, 1 colher de café de sal.

**Modo de preparo:** refogue no óleo de canola a cebola, cenoura, a vagem e os tomates. Retire e acrescente a salsa picada. Coloque em uma fôrma refratária. Bata as claras e junte as gemas. Tempere com sal e coloque por cima. Asse em forno médio até dourar.



### LASANHA DE BERINJELA

**Ingredientes:** 4 berinjelas cortadas em fatias ao comprido e cozidas, 250 gramas de ricota fresca ralada, sal e pimenta a gosto, 5 conchas do molho de tomate, 50 gramas de mussarela ralada. Para o molho: 1.200

gramas de tomate maduro sem pele e sem sementes, 1 colher de sopa de cebola, 1 folha de louro, 1 dente de alho e 2 ramos de orégano fresco.

**Modo de preparo:** frite o alho, a cebola, o caldo de galinha e a folha de louro. Acrescentar os tomates sem pele e sem sementes, o orégano fresco e deixar o molho cozinhar.

Para a lasanha: corte a berinjela ao comprido e afervente com água e sal. Escorra e esprema bem. Reserve. Montando a lasanha: coloque 1 concha de molho no fundo do pirex, arrume as fatias de berinjela, coloque a ricota esmagada e temperada com sal e pimenta e vá repetindo as camadas. Polvilhe com mussarela ralada e leve ao forno por 20 minutos.



### TOMATE RECHEADO

**Ingredientes:** 2 tomates firmes, ½ xícara de proteína de soja refogada, 1 colher de sopa de brócolis, 1 colher de sopa de castanha quebrada. Azeite, salsinha e cebolinha a gosto.

**Modo de preparo:** refogue a proteína de soja e reserve. Corte a tampa dos tomates e delicadamente retire a polpa para rechear. Misture o brócolis, e os temperos na proteína de soja e recheie os tomates. Regue com azeite e leve ao forno para gratinar. Sirva a seguir.



FOTOS BANCO DE DADOS