

BOA FORMA

# Como não engordar 5 quilos em 2010

**A** fórmula para conquistar a boa forma segue um raciocínio matemático elementar: a quantidade de calorias consumida por dia não pode ser maior do que a quantidade de calorias despendida no mesmo período. O bom é que não é preciso fazer grandes renúncias à mesa para perder peso ou, pelo menos, não engordar.

Economizando 100 calorias ao dia ao longo de um ano, é possível emagrecer ou deixar de ganhar de quatro a cinco quilos. O cálculo é simples. Um quilo de gordura corporal é igual a 7 mil calorias consumidas a mais do que se deveria. Isso equivale a 50 bifés de carne bovina ou 40 barras de chocolate de 30 gramas.

Confira, a seguir, como substituições simples de alimentos e bebidas podem fazer a diferença na balança.

## BOA PERGUNTA

**A leitora Gilse Boss, de Caxias do Sul, quer saber:**

**Como são calculadas as calorias dos alimentos?**

*Gilse, caloria é uma unidade de calor e serve para medir a energia convertida para o organismo dos alimentos que consumimos. Uma caloria equivale a um centésimo do calor necessário para elevar a temperatura de um grama de água de zero a 100°C. No caso de um alimento, explica a nutricionista Jocelem Salgado, professora da Universidade de São*

*Paulo (USP), é preciso somar as calorias produzidas pelos diferentes nutrientes que entram em sua composição: gorduras, proteínas e hidratos de carbono. Um grama de gordura, quando queimado, produz nove calorias. Um grama de proteína ou de hidrato de carbono (carboidrato) produz quatro calorias. Saiba mais sobre as calorias dos alimentos em [www.fcf.usp.br/tabela](http://www.fcf.usp.br/tabela).*

## MAIS Cal ou Kcal?

Frequentemente encontramos essas duas expressões em embalagens de alimentos. O certo é Kcal, que é quilocaloria, ou seja, equivale a energia contida nos alimentos. Entretanto, algumas empresas brasileiras usam Cal, apenas substituindo o nome de Kcal. É uma outra forma de escrever, mas com o mesmo significado.

## ECONOMIZE 100 CALORIAS

- ▼ Sirva-se de bife grelhado (195 Kcal em 100 gramas) em vez de bife frito (297,12 Kcal).
- ▼ Prefira o peito de frango (159 Kcal em 100 gramas) a sobrecoca (260 Kcal).
- ▼ Substitua o queijo mussarela (281 Kcal em 100 gramas) por cottage (94 Kcal).
- ▼ Em vez de salame (250 Kcal em 100 gramas), coma peito de peru (93,1 Kcal).
- ▼ Troque o molho branco (134 Kcal em três colheres de sopa) por molho de tomate (23,6 Kcal).
- ▼ Beba leite desnatado (83,8 Kcal em 200ml) em vez de integral (122,8 Kcal).
- ▼ Opte por refrigerante zero ou light (0 Kcal em 200ml) em vez da versão comum (85 Kcal).
- ▼ Coma chocolate. Mas, em vez do Sufflair (271 Kcal em 50 gramas), opte por um bombom tipo Alpino (70 Kcal) ou Sonho de Valsa (113 Kcal).
- ▼ Fique de olho quanto ao consumo de bebida alcoólica. Uma dose pequena de vodca (usada na caipirinha, por exemplo) ou whisky contém 240 Kcal. Uma taça de espumante ou de vinho apresenta 120 Kcal. A mesma quantidade de adoçante não passa de uma caloria.

## GASTE 100 CALORIAS

- ▼ Troque o elevador pela escada. Cada minuto de subida gasta, em média, 14 calorias. Ou seja, sete minutos de exercício fazem sumir 98 calorias.
- ▼ Dê uma volta no quarteirão antes de ir para o trabalho ou voltar para casa. Um pequeno passeio de 20 minutos no bairro pode queimar 100 calorias.
- ▼ Não passe o dia sentado. Ao atender o telefone, por exemplo, prefira ficar de pé e ande um pouco. Ficar sentado queima 100 calorias em uma hora. De pé, são 140. Logo, se por dia você conseguir ficar o equivalente a uma hora em pé, eliminará 40 calorias a mais.

## EXEMPLO PRÁTICO

### Menos 533 Kcal no almoço

#### Coma isto...

- ▼ 4 col de arroz branco (164 Kcal)
- ▼ 1 concha de feijão (84 Kcal)
- ▼ 1 bife de filé mignon grelhado com 1 colher (sopa) de molho de tomate e 1 fatia de mussarela light (213 Kcal)
- ▼ 1 prato de sobremesa de alface, agrião e rúcula (20 Kcal)
- ▼ 1 tomate picado (20 Kcal)
- ▼ 1 palmito cozido (22 Kcal)
- ▼ 1 pires de brócolis (23 Kcal)
- ▼ 1 colher de sopa de azeite (67 Kcal)
- ▼ 1 lata de refrigerante light (0 Kcal)
- ▼ 1 picolé de fruta (60 Kcal)

**Total = 673 Kcal**

#### ... não aquilo

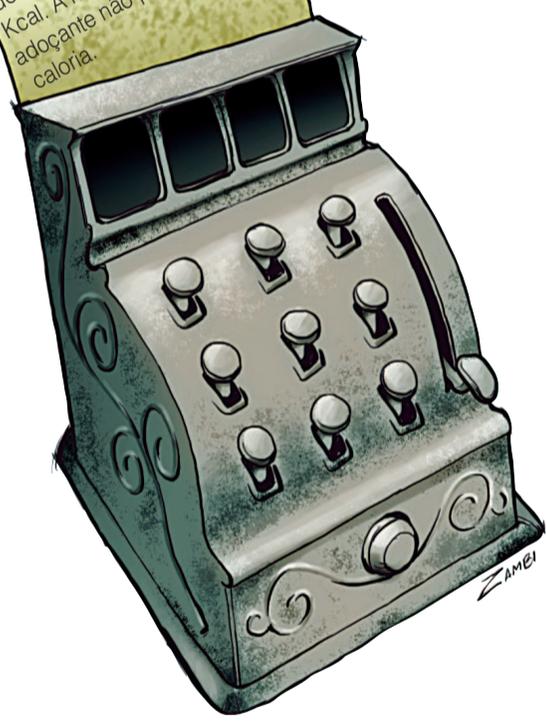
- ▼ 4 colheres (sopa) de arroz branco (164 Kcal)
- ▼ 1 concha de feijão (84 Kcal)
- ▼ 1 bife à parmeggiana (485 Kcal)
- ▼ 10 palitos de batata frita (274 Kcal)
- ▼ 1 lata de refrigerante (85 Kcal)
- ▼ 1 paçoca (114 Kcal)

**Total = 1.206 Kcal**

## PIONEIRO.COM

### Outras trocas

A nutricionista Cristiane Mara Cedra, especialista em Nutrição Funcional, preparou uma demonstração prática de substituições que fazem uma grande diferença na soma de calorias. Aqui você vê o almoço. Leia no site as sugestões da especialista para as outras refeições.



## Dra. Kristhiane Di Domenico

CRMRS 28443 CRMSC 10458

- Emagrecimento
- Acompanhamento nutricional para atletas
- Anti-envelhecimento e Andropausa
- Doenças da Tireóide
- Diabetes Mellitus
- Doença do Colesterol
- Distúrbios do crescimento

Rua Gal. Arcy da Rocha Nóbrega, 401/3º andar  
Bairro Madureira - Caxias do Sul - RS  
Fone (54) 3222.9631

## CONFORTO E TECNOLOGIA PARA COMEÇAR O DIA DA MELHOR MANEIRA.

Conjunto Pocket Bamboo Visco  
Medidas 1,58 x 1,98  
**10X R\$ 224,90**  
Sem juros no cartão



Promoção enquanto durarem os estoques.



Conjunto Pocket Perfection  
Medidas 1,38 x 1,88  
**10X R\$ 108,00**  
Sem juros no cartão



Conjunto Bonnel Nice Dream  
Medidas 0,88 x 1,88  
**10X R\$ 49,00**  
Sem juros no cartão



Conjunto Pocket Prior  
Medidas 1,38 x 1,88  
**10X R\$ 86,90**  
Sem juros no cartão



Rua Tronca, 1955 - Bairro Exposição - Fone: 3537.7556  
Av. São Leopoldo, 1619 - Bairro São Leopoldo - Fone: 3027.7556  
[www.colchoariagardelin.com.br](http://www.colchoariagardelin.com.br)

Colchoaria Gardelin  
Colchões e Estofados