Unimed

Cartilha

Reeducação Alimentar

Relembre costumes.

Reveja hábitos.

Readapte rotinas.

Reeduque-se por você!

Educação alimentar: o início

Naturalmente, ao longo da nossa vida (com ênfase nos primeiros anos dela), vamos descobrindo gostos, aprendendo e incorporando hábitos alimentares em nosso dia a dia. Hábitos esses (saudáveis ou não) que, muitas vezes, ficam presentes durante nossa vida toda. É comum encontrar pessoas que não ligam muito para a alimentação até que algum problema maior ocorra - como o colesterol, a hipertensão e o sobrepeso.

E então: eis a reeducação alimentar

Infelizmente, na maioria das vezes, a reeducação alimentar é incorporada à vida das pessoas após algum agravo na saúde. Com ela inicia-se um processo de aprendizagem e de mudança de comportamento por meio de orientações nutricionais, visando incorporar hábitos alimentares saudáveis na rotina da pessoa.

Diferente do que muitos imaginam, não é necessário trocar todas as comidas das quais se gosta para alimentar-se apenas de saladas, frutas e alimentos light. O detalhe é que, com a reeducação alimentar, você permanece comendo de tudo, só que de forma equilibrada e sem exageros.

IMPORTANTE: Não espere sua saúde passar por turbulências para então pensar em reeducar seus hábitos alimentares, inicie hoje!

Incorpore ações simples em sua rotina

Escolhas inteligentes

Opte pela versão integral de biscoitos, pães e massas. O alto teor de fibras e vitaminas é benéfico para controlar a glicemia e o colesterol.

Não pule refeições

Alimente-se de cinco a seis vezes por dia, de preferência de três em três horas (e respeite esses horários, nada de "beliscar").

As refeições principais

Café da manhã, almoço e janta devem conter a maior quantidade possível de nutrientes – não dispense as saladas.

Os lanches

Esses devem ser compostos de pequenas porções, alimentos como água de coco, iogurte natural, frutas e sanduíches leves são as principais indicações.

Coma o que tiver vontade

A questão é lembrar-se de consumir moderadamente.

Pratique exercícios físicos

Se você está totalmente sedentário, faça 30 minutos de caminhada diária, troque o elevador pelas escadas e, se preferir, procure uma academia para planejar exercícios que se adequem ao seu preparo físico.

5 MACETES para a hora das refeições:

1) Coma legumes e verduras antes de dar início à refeição, pois eles auxiliam a reduzir a fome antes do prato principal;

2) Opte por utensílios pequenos (pratos e talheres), eles passam a sensação de que você serviu maior quantidade de comida;

3) Mastigue devagar, de 20 a 30 vezes, saboreando cada porção;

4) Entre uma garfada e outra de comida, coloque seus talheres na mesa, pegue-os após ter mastigado e engolido completamente;

5) Faça as refeições sem aparelhos eletrônicos por perto, como a televisão, pois eles facilitam para que você se distraia e não se dê conta de quanto está ingerindo.

Por fim: reeduque-se por você!

Mude o cardápio, invente composições, teste temperos, instigue a criatividade! Reeducar-se requer foco, disciplina e, principalmente, consciência do quanto faz a diferença. Saiba que os resultados vão muito além da perda de peso e prevenção de doenças. Com a reeducação alimentar a rotina num todo muda – é possível perceber mais disposição e energia para realizar as atividades, menos compulsão alimentar e, consequentemete, aumento da sensação de bem estar. Vamos tentar?

DICA: Fazer um Diário Alimentar é uma boa forma para lembrar-se de tudo que você comeu e dos nutrientes que ingeriu. Bloco de anotação, aplicativo, post its, para isso vale tudo!

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do

Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Ministério da Saúde / Site Vida com Qualidade / Site Mais Equilíbrio.