

E-BOOK

MITOS E VERDADES SOBRE NUTRIÇÃO!

11 EXEMPLOS DO DIA A DIA
PARA DESMISTIFICAR OS
MITOS DA ALIMENTAÇÃO



MITOS E VERDADES SOBRE A NUTRIÇÃO

- EMBORA HAJA CADA VEZ MAIS PREOCUPAÇÃO E INFORMAÇÃO SOBRE A ALIMENTAÇÃO, A SAÚDE, E A ESTREITA RELAÇÃO ENTRE AMBAS, A VERDADE É QUE TAMBÉM AS CONTRADIÇÕES E AMBIGUIDADES SOBRE O ASSUNTO SÃO MUITAS.

E isso, aliado a uma grande vontade de saber como comer bem, ter saúde e, se possível emagrecer ou não engordar, faz com que se aceitem como dogmas tudo o que soa bem aos nossos ouvidos, mas que nem sempre é o mais correto.

Neste sentido, este e-book surge de forma a clarificar alguma desinformação que existe na área da nutrição, assim como desmistificar algumas ideias erradas/mitos, e, principalmente, contribuir para uma escolha alimentar mais informada, equilibrada e consciente.





COMI DAQUELES CEREAIS DE TRIGO PUFF... DAQUELES SÓ COM MEL



45,2G DE AÇÚCAR
424KCAL

Por 100g



1,0G DE AÇÚCAR
357KCAL

Por 100g

O facto de um produto alimentar ser adoçado “apenas com mel” ou ser “sem açúcares refinados” não significa obrigatoriamente que seja um produto mais interessante do ponto de vista nutricional, até porque mel não deixa de ser açúcar. Os cereais mais açucarados devem ser “proibidos”? Não! Podem até ser interessantes em algumas situações. Como em tudo, há que adaptar ao contexto e à realidade de cada pessoa. No entanto, se consome cereais puff com frequência, prefira as versões mais simples, sem outros ingredientes adicionados; é preferível adicionar canela, cacau magro em pó, proteína whey, etc., de acordo com as suas necessidades/objetivos.



“

COMI UM PÃOZINHO... UM PÃO DE 50G OU 100G?



1 Não, o pão não engorda! As pessoas engordam se ingerirem mais calorias do que aquelas que gastam; este excesso de calorias pode estar, ou não, relacionado com o consumo excessivo de pão;

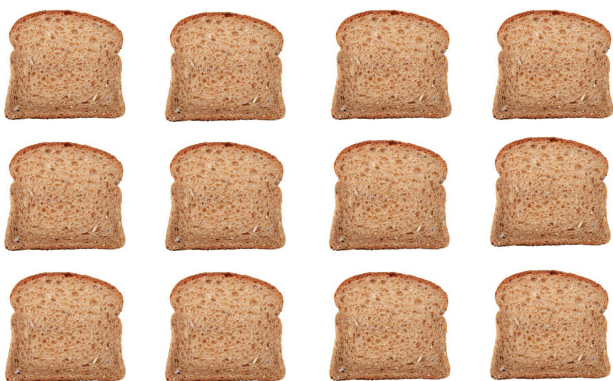
2 O peso do pão varia muito, independentemente do tipo de pão que escolherem. Por exemplo, num processo de perda de peso, acaba por não ser interessante escolher um pão escuro se este for mais calórico.

3 O pão “mais escuro” é mais rico do ponto de vista nutricional, no entanto, não significa que o seu consumo não deva ser devidamente quantificado, como todos os alimentos, ou seja, não é por ser saudável que deixa de haver restrição na quantidade consumida.





ESTOU A FAZER UM PLANO DETOX... SÓ BEBO 6 SUMOS POR DIA



X



1 Quando comparamos 17 fatias de pão e 6 sumos detox são apenas idênticos do ponto de vista energético (~985kcal), não sendo comparáveis a nível nutricional, e claro que não interessa olhar só para as calorias dos alimentos!

3 E relativamente ao preço? Obviamente que cada pessoa tem a liberdade para decidir onde e como gasta o seu dinheiro, mas até 45€ por dia? E depois as consultas de nutrição, as subscrições do ginásio, as sessões de treino personalizado, isso é que se torna caro?

4 E depois dos dias "detox"? Um estilo de vida saudável é mais do que beber meia dúzia de sumos durante uns dias. E não há "planos detox" que substituam o acompanhamento de um profissional, tanto na área da nutrição, como na área do exercício

2 No entanto, quando falamos dos planos detox, qual é o seu objetivo? Desintoxicar? Perder peso? Recuperar o peso antes do Natal? Felizmente nós temos um órgão que assume muito bem esse papel de desintoxicação: o fígado. Para haver perda de peso, a premissa é a mesma: tem de haver défice energético, ou seja, as calorias consumidas têm de ser inferiores às gastas. Desta forma, este tipo de planos detox pode traduzir-se em perda de peso, porque muito provavelmente as tais 984kcal serão inferiores às calorias gastas ao longo do dia... mas será que é perder peso de uma forma saudável? É perder peso de forma sustentável? Durante quanto tempo vai beber "só" sumos? Ensina-los a organizar o seu dia alimentar? Ensina-los a preparar as refeições de acordo com suas necessidades? Ensina-los exercícios adequados à sua condição física? Sabe como regressar a uma rotina adequada ao seus objetivos?





COMI DOURADINHOS... MAS FIZ NO FORNO!



237KCAL
POR 100G FRITOS



211 KCAL
POR 100G NO FORNO



109KCAL
POR 100G COZIDO

SERÃO OS DOURADINHOS NO FORNO UMA OPÇÃO MUITO MENOS CALÓRICA?

Na verdade, não. Por 100g (aproximadamente, 3 barrinhas), a diferença é apenas 26 kcal. E se compararmos com a pescada cozida? Ai sim, a diferença é significativa. Nunca é demais lembrar que apenas cerca de metade dos douradinhos são constituídos por pescada.

Vejam a lista de ingredientes: Pescada (55%), farinha de trigo, água, óleo de girassol, dextrose de milho, sêmola de arroz, fécula de batata, farinha de milho, levedura, sal, amido modificado de milho, açúcar, especiarias, levedantes químicos (carbonato de sódio, pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de sódio), espessante (goma xantana), sais minerais (carbonato de cálcio, fosfato tricálcico) e vitaminas (A e C)

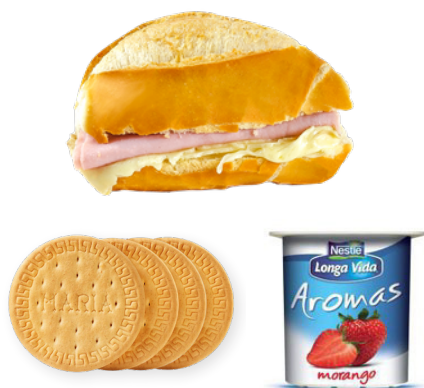


“

NÃO TENHO TEMPO PARA FAZER O JANTAR...



1 PÃO (50G) C/ 1 FATIA DE QUEIJO FLAMENGO MEIO GORDO + 1 FATIA DE FIAMBRE + 1 IOGURTE DE AROMAS + 4 BOLACHAS MARIA



481 KCAL

(18,4g prot; 15,7g líp;
64,7g de HC; 2,5g fibra)

GRÃO DE BICO (100G) C/ 1 LATA DE ATUM AO NATURAL, BRÓCOLOS COZIDOS (100G) E TOMATE (100G) + 1 MAÇÃ



318 KCAL

(32,4g prot; 4,4g líp;
37,6g de HC; 11,2g fibra)

“CHEGO A CASA TÃO TARDE QUE NÃO CONSIGO FAZER O JANTAR” - E AGORA?

OPÇÃO 1 “Jantar qualquer coisa”, como por exemplo 1 pão com queijo e fiambre, um iogurte (meio gordo) e umas bolachas Maria (e provavelmente continuar com fome ou pouco saciado/a)

OPÇÃO 2 Preparar um jantar em menos de 10 minutos: cozer brócolos (e sim, os legumes congelados podem ser uma excelente ajuda nestes casos), abrir uma lata de atum ao natural e uma lata de grão e cortar um tomate.



E agora qual vai ser a desculpa para comer quase mais 200kcal, quase metade da proteína, três vezes mais gordura, o dobro dos hidratos de carbono e um quinto da fibra? A falta de tempo não deve, nem pode, ser uma desculpa para uma má alimentação.



COMI CHOCOLATE... MAS ERA CHOCOLATE PRETO!



571KCAL

55G AÇÚCAR

Por 100g

542 KCAL

57 AÇÚCAR

Por 100g

567KCAL

2G AÇÚCAR

Por 100g

Serão os diferentes tipos de chocolate muito diferentes do ponto de vista energético? Na verdade, não há diferenças significativas. No entanto, se olharmos para o teor de macronutrientes, as diferenças poderão ser consideráveis, principalmente se o chocolate preto tiver um teor de cacau realmente elevado.

Deste modo, numa perspetiva de controlo de peso (e assumindo que o balanço energético é mais preponderante do que a distribuição de macronutrientes), optar por um chocolate com 99% de cacau não será muito diferente face a um chocolate de leite/branco, principalmente quando falamos de um quadrado de chocolate.

Também do ponto de vista das alegações relativas ao cacau, e às suas potencialidades antioxidantes, é necessário referir que, em doses habituais de consumo, dificilmente haverá um benefício significativo. Se quiserem mesmo aumentar a ingestão de alimentos antioxidantes, comam antes uma peça de fruta (p.ex. uma taça de frutos vermelhos).



“ FIZ UMA RECEITA COM LEITE CONDENSADO... MAS ERA VEGAN!



322KCAL
56G AÇÚCAR
8,0G LIP
7,5G DE PROT

Por 100g



279KCAL
60,4G AÇÚCAR
0,2G LIP
8,9G PROT

Por 100g



332KCAL
61,8G AÇÚCAR
8,6G LIP
1,6G PROT

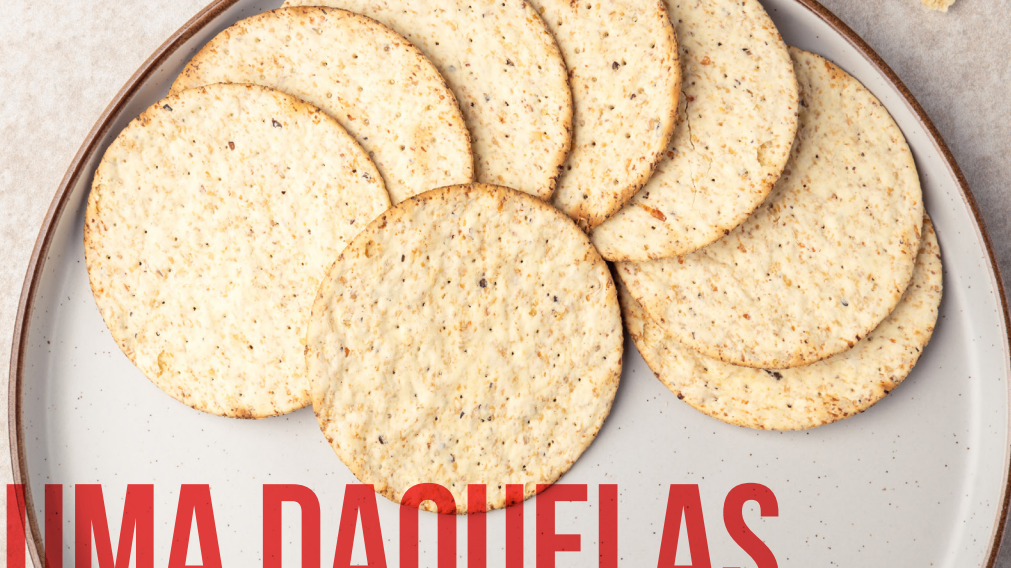
Por 100g

A indústria alimentar tem vindo a responder ao aumento crescente do interesse ao veganismo, havendo cada vez mais opções no mercado direcionadas para pessoas que seguem este padrão alimentar.

No entanto, ao contrário da convicção que criou, ser vegan não significa necessariamente ser mais saudável e/ou ser menos calórico; ser vegan apeans significa que não contém produtos de origem animal.

Ou seja, se forem vegetarianos/vegans, felizmente têm mais uma solução, como o exemplo deste leite condensado para as vossas sobremesas; se não o são, mas querem experimentar esta opção, também o podem fazer! Mas não assumam que é necessariamente melhor que o leite condensado normal/magro que costumam utilizar.





COMI UMA DAQUELAS TOSTAS DE MILHO COM CHOCOLATE... MAS ERA DE CHOCOLATE NEGRO



32,5G
153KCAL
10,5G AÇÚCAR



33G
158KCAL
12,5G AÇÚCAR

O consumo de bolachas de arroz/milho aumentou consideravelmente principalmente são falamos de objetivos de perda de peso ou apenas seguir uma alimentação mais saudável. Tratam-se de bolachas que na sua versão simples contêm um valor calórico muito baixo e, na maioria das vezes, com apenas dois ingredientes (arroz/milho e sal), considerando-se por isso um produto bastante interessante e pouco processado.

No entanto, a indústria alimentar foi criando cada vez mais opções, nomeadamente com toppings e recheios de chocolate, mas que não são necessariamente idênticas a nível nutricional. Como já sabem, nada de fundamentalismos, se gostam deste tipo de bolachas e as comem de vez em quando, está tudo bem, mas não pensem que são mais saudáveis por comê-las, quando o que vos apetece mesmo é uma Oreo.





COMI CHIPS... MAS ERAM DE LENTILHAS



500KCAL
POR 100G



481 KCAL
POR 100G

Chips de lentilhas, grão de bico, quinoa, batata doce, batata normal, não deixam de ser chips! Há opções mais interessantes do que outras? Sim há, mas não podemos assumir que são necessariamente mais "saudáveis", apenas porque são de lentilhas ou outro tipo de leguminosas/cereais em vez de batata normal.

Mais uma vez, o mais importante é ler e analisar a rotulagem dos alimentos.

Então, quanto às batatas fritas/chips? Qual a melhor opção? Nenhuma! Não estavam à espera que a resposta fosse que podiam comer batatas fritas light à vontade, pois não? Já se sabe que estes alimentos não devem fazer parte da nossa alimentação diária e que o seu consumo deve ser esporádico e regrado (o que não significa que tem de ser proibido). Mas não optem por versões de chips de batata doce ou lentilhas, como uma forma de tornar a asneira mais pequena, porque, na verdade, podem estar a fazer precisamente o contrário!



“ FIZ UMA RECEITA COM LEITE CONDENSADO... MAS ERA VEGAN!

UM PÃO LOW CARB, NORMALMENTE, É UMA VERSÃO DE PÃO COM MENOS HIDRATOS DE CARBONO (E, GERALMENTE, MAIS PROTEÍNA) DO QUE O PÃO TRADICIONAL.



196KCAL

2,5G HC

Por 50g

115 KCAL

20,7G HC

Por 50g

MAS É UM PÃO COM MENOS CALORIAS? NÃO, NECESSARIAMENTE

Dependendo do tipo e da quantidade de farinha utilizada para substituir a habitual farinha de trigo, o pão poderá ser mais ou menos calórico, logo é possível que um pão low carb tenha tantas ou mais calorias que um pão normal. É interessante ter mais ou menos hidratos de carbono? Poderá ser, dependendo das necessidades e do objetivo de cada pessoa, a manipulação dos macronutrientes pode ser importante, no entanto, não se pode assumir que as versões low carb são sempre as mais indicadas ou mais saudáveis.



“

SÓ BEBO UM COPINHO DE VINHO, AO ALMOÇO E JANTAR!



132KCAL
200ML
DE VINHO TINTO

1848KCAL
14 COPOS
DE VINHO

EM TERMOS DE GESTÃO/CONTROLO DE PESO, SERÁ QUE UMA INGESTÃO MODERADA DE ÁLCOOL É INOFENSIVA?

Apenas de falar do resveratrol, um polifenol encontrado no vinho tinto e De facto, o vinho tinto apresenta uma quantidade considerável de resveratrol (0,54mg em 200ml), sendo um dos principais componentes responsáveis pelos benefícios na saúde que lhe são associados. No entanto, está longe de ser a única fonte de resveratrol na nossa alimentação (10 morangos (~150g) apresentam a mesma quantidade de resveratrol e apenas 1/3 das calorias.

Neste sentido, um copinho de vinho ao almoço e jantar pode comprometer um processo de perda de peso, uma vez que serão 264kcal adicionais por dia, que se traduzirão em 1848Kcal no final da semana. No entanto, vale a pena lembrar, um copinho de vinho esporadicamente entre amigos/família faz muito bem à saúde e à alma!



CONCLUSÃO

- NUNCA É DEMAIS REFORÇAR QUE, DEPENDENDO DO CONTEXTO, DAS NECESSIDADES E DOS OBJETIVOS DE CADA UM, TODOS OS ALIMENTOS PODEM SER CONSUMIDOS E DIVERSAS OPÇÕES PODEM SER INCLUÍDAS NUM PLANO ALIMENTAR. A QUANTIDADE E A FREQUÊNCIA É QUE PODEM SER MUITO VARIÁVEIS E DEVEM SER DEVIDAMENTE AJUSTADAS.

NA DÚVIDA, FALEM COM UM/UMA NUTRICIONISTA E TENTEM PERCEBER DE QUE FORMA PODEM INCLUIR OS ALIMENTOS NA VOSSA ALIMENTAÇÃO





SANTA MARIA DA FEIRA

RUA 1º DE MAIO, Nº 310,
ZONA INDUSTRIAL DO ROLIGO 4520-112

FELGUEIRAS

RUA DE SANTA ISABEL
4610-179 MARGARIDE, SANTA EULÁLIA
(EM FRENTE AO ESTÁDIO MUNICIPAL
DR. MACHADO DE MATOS)

WWW.PHYSICAL.PT

Conteúdo: Physical
Grafismo: SUBA.PT

PHYSICAL

GET EXCITED

 PHYSICALGETEXCITED

 PHYSICAL.PT