

# MARIANA ABECASIS

Nutricionista

4ª  
edição

## A dieta PERFEITA

Acredite! Há um programa  
à SUA medida

- ✓ Sem restrições
- ✓ Com resultados duradouros



- ✓ Construa o seu **plano personalizado** para comer bem, viver melhor e nunca mais engordar.

- ✓ Comece a perder peso **hoje** e **mantenha a linha** a longo prazo.

 nascente



## NOTA DA AUTORA

Quando surgiu o convite e me foi proposto escrever este livro, a minha primeira reação foi de hesitação: *Não sou escritora, sou nutricionista. Adoro o que faço e exerço a minha profissão com devoção, mas será que tenho algo a acrescentar a todos os livros e informações que estão disponíveis nas livrarias, na internet e nas revistas...?*

Mas poucos minutos chegaram para concluir que, usando a minha experiência profissional enquanto nutricionista, e atendendo às dúvidas e dificuldades que mais frequentemente surgem nas consultas, poderia desenvolver um projeto útil a quem pretenda perder peso e melhorar os seus hábitos alimentares. A solução: criar um manual prático que ajude a responder e a ultrapassar alguns dos problemas alimentares que as pessoas enfrentam diariamente, sempre que procuram seguir um plano de emagrecimento ou, simplesmente, tentam pôr em prática uma alimentação mais saudável.

Este livro é, por isso, um guia prático para o dia a dia, baseado em conhecimentos científicos sólidos e na minha experiência profissional, mas escrito numa linguagem acessível. Será, para si, uma ferramenta útil, fácil de consultar e repleta de respostas às questões que tantas vezes o assaltam quando tem vontade de emagrecer e reforçar a sua saúde.

Com a certeza de que o regime alimentar que proponho terá resultados consistentes — permitir-lhe-á perder entre 3 a 4 kg (mulheres) e entre 4 a 5 kg (homens) por mês —, acredito igualmente que o leitor irá, de alguma forma, rever-se nas situações e contextos que apresento, levando a que melhore os seus hábitos, perca peso e encontre soluções eficazes quando tiver de tomar decisões relacionadas com a alimentação: pequenos-almoços, almoços no trabalho, jantares em família ou com amigos, refeições durante as férias ou deslocações, lanches, ceias e muitas outras situações. Se assim for, terei atingido o meu (e o seu) objetivo!

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha amiga Ana Ros, por toda a ajuda, colaboração e horas perdidas comigo; ao blogue «A Maçã de Eva» ([amacadeeva.blogspot.pt](http://amacadeeva.blogspot.pt)), pela promoção e comentários positivos feitos ao meu trabalho; a todos os meus amigos e familiares, que acreditaram em mim e me perguntaram constantemente pelo livro, não me permitindo desistir; e a todos os meus pacientes, pelo seu carinho e por tornarem o meu trabalho tão gratificante.

Obrigada!

# ÍNDICE

Nota da autora	3
Agradecimentos	5
Introdução: A importância de uma alimentação saudável todo o ano	11
<b>PARTE 1 — Noções essenciais da alimentação saudável</b>	<b>15</b>
1. Nutrientes, calorias e peso ideal	17
Os nutrientes	18
Necessidades de energia na idade adulta	22
Qual é o seu peso ideal?	23
2. Os 16 pilares de uma alimentação cuidada	25
Regras indispensáveis	26
Dicas práticas	34
3. A dieta perfeita: um programa à sua medida	39
Conheça o seu ponto de partida	41
Defina objetivos	42

O plano alimentar da sua dieta	47
Fase de emagrecimento	47
Fase de manutenção	52
<b>PARTE 2 — Soluções para as dúvidas mais frequentes sobre alimentação</b>	<b>57</b>
<b>4. O açúcar na sua dieta</b>	<b>59</b>
O que se recomenda relativamente ao consumo de açúcar?	61
Como controlar a vontade de comer doces?	62
<b>5. Quebra-mitos: respostas para (quase) todas as suas perguntas</b>	<b>67</b>
Dietas e estratégias para emagrecer	68
Hábitos alimentares	71
Os alimentos mais utilizados	73
<b>6. Toda a verdade sobre os produtos <i>light</i>, <i>diet</i> e magros</b>	<b>79</b>
Magros	80
<i>Diet</i>	80
<i>Light</i>	81
E os produtos «zero»?	82
<b>7. Como combater a celulite</b>	<b>87</b>
<b>8. Aprender a interpretar os rótulos</b>	<b>91</b>
Lista de ingredientes, aditivos e alergénicos	91
Denominação de venda	92
Prazo de validade	92
Lote de fabrico	93
Condições de conservação	93
Informação nutricional	93
Como usar estas informações?	95

<b>9. Conselhos práticos e úteis para as ocasiões mais comuns</b>	<b>99</b>
Alimentação em família	99
Refeições fora de casa	103
Estratégias para quem trabalha por turnos	110
Refeições nas férias de verão	112
Dia de praia: o que comer?	114
A alimentação em viagens para o estrangeiro	117
Dieta em dias de festa	120
<b>10. Diário alimentar: conheça e melhore os seus hábitos de alimentação</b>	<b>125</b>
Como funciona?	126
Modelo de diário alimentar	129
<b>11. 100 receitas saudáveis para uma alimentação correta</b>	<b>131</b>
A. Entradas	133
B. Sopas	140
C. Pratos principais	148
D. Saladas e acompanhamentos	165
E. Sobremesas	179
F. Molhos	188
G. Bebidas	190

# INTRODUÇÃO

## A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL TODO O ANO

«**V**em aí o verão... e agora? Ainda vou a tempo de ficar em forma para as férias?» Esta é, provavelmente, uma das perguntas mais repetidas nos meses que antecedem a chegada do sol, do calor, dos fins de semana soalheiros à beira-mar, das férias retemperadoras e das visitas às praias fluviais. Sendo a questão tão angustiante — porque nasce da vontade de perder os quilinhos a mais que se ganharam durante o inverno —, a resposta é simples e motivadora:

**ESTÁ SEMPRE A TEMPO DE MUDAR  
A SUA ALIMENTAÇÃO E DE SER MAIS SAUDÁVEL!**

Na verdade, é quase sempre possível fazer uma dieta mais rigorosa e perder peso rapidamente. Mas será essa a verdadeira solução? A mais saudável? Poderá confiar absolutamente nas dietas predefinidas, rápidas, restritivas e de curta duração?



Desafio-o, caro leitor, a que comece a pensar de forma diferente. Mais importante do que correr atrás do prejuízo do inverno e estar em forma de maio a setembro é aprender a comer saudavelmente, de forma a assegurar não só este como todos os verões que aí vêm!

As dietas demasiado rígidas ou restritivas têm de facto resultados promissores e entusiasmantes, mas inevitavelmente recupera-se peso à mesma velocidade com que se perde. Por isso, este é o momento perfeito para parar e pensar a médio e a longo prazo. Proponho que tente ganhar hábitos saudáveis que lhe permitam perder peso, claro, mas acima de tudo manter a constituição física ideal por muito e muito tempo.

Este livro tem como objetivo alterar a sua visão em relação à alimentação e às dietas, orientando-o ao longo deste processo através de uma vasta componente prática, que inclui uma dieta eficaz, flexível e adaptável às suas necessidades, que lhe permitirá perder peso definitivamente: **por mês, até 4 kg (se for mulher) ou 5 kg (se for homem)**. Após a leitura e aplicação do plano e das dicas práticas que proponho para o dia a dia irá perceber que pequenas mudanças farão uma grande diferença na sua vida.

**PARTE 1** — Comece por perceber as bases para uma vida alimentar saudável. Depois, ponha em prática a dieta perfeita, através de um plano personalizável e saudável, sem esforços nem privações.

**PARTE 2** — Conheça as soluções para as dúvidas mais frequentes e desmistifique os mitos mais comuns sobre alimentação.

PARTE 3 — Saiba como resolver os desafios de alimentação que surgem na vida em família, no trabalho, no período de férias ou em viagens. E aproveite 100 receitas simples, econômicas e adaptadas às melhores práticas de nutrição, perfeitas para todas as ocasiões, que poderão conjugar com a dieta apresentada na parte 1.

Deixemos de ver nas dietas uma situação pontual, que se restringe a um período de tempo para atingir um determinado peso, e comecemos a encarar a alimentação como um modo de vida mais saudável.

## PARTE 1

# NOÇÕES ESSENCIAIS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



# 1.

## NUTRIENTES, CALORIAS E PESO IDEAL

**T**er hábitos alimentares saudáveis não é sinónimo de fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Na verdade, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade: quanto mais diversa for a sua alimentação, melhor! Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes, sendo assim a variedade a base para colmatar todas as necessidades nutricionais.

A alimentação tem como principais funções:

1. Assegurar a sobrevivência do ser humano;
2. Fornecer energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo;
3. Contribuir para a manutenção do nosso estado de saúde física e mental;
4. Permitir o adequado crescimento e desenvolvimento do corpo humano.

É, pois, importante que o leitor conheça um pouco mais sobre o funcionamento do seu corpo no que respeita à alimentação — a importância e características dos constituintes dos alimentos, as necessidades energéticas e a definição do seu peso ideal.

## OS NUTRIENTES

Os alimentos são constituídos por nutrientes compostos, resultantes da decomposição dos alimentos ingeridos, e estes, dependendo das suas propriedades e características podem ser agrupados nos seguintes tipos:

1. Hidratos de carbono
2. Gorduras
3. Proteínas
4. Fibras
5. Vitaminas
6. Sais minerais
7. Água

Os hidratos de carbono, as proteínas e as gorduras são macronutrientes, pois são necessários em doses significativas e fornecem energia ao organismo, ou seja, apresentam valor calórico. Esta energia pode expressar-se em quilocalorias (kcal), vulgarmente conhecidas por calorias.

1 GRAMA DE	FORNECE
Hidratos de Carbono	4 calorias
Proteínas	4 calorias
Gordura	9 calorias

As vitaminas e os sais minerais não apresentam valor calórico. São micronutrientes, já que são necessários em pequenas quantidades. Contudo, são fundamentais na manutenção do organismo.

## HIDRATOS DE CARBONO

Os **hidratos de carbono** têm uma função energética por excelência. Podem ser simples ou complexos.

Os principais fornecedores de hidratos de carbono complexos são os alimentos de origem vegetal: pão, massas, arroz, batatas, cereais (trigo, aveia, etc.), feijão, grão, ervilhas, etc. De origem animal, apenas o leite e os iogurtes fornecem hidratos de carbono complexos em quantidades significativas.

Os hidratos de carbono simples — açúcares (açúcar de cana simples ou adicionado a refrigerantes, produtos de pastelaria e confeitaria, rebuçados, gomas, chocolates, sobremesas doces, marmeladas, etc.) — são um tipo de hidrato de carbono que, pelos seus efeitos prejudiciais à saúde, deve ser consumido com regra e muita moderação.

## PROTEÍNAS

As **proteínas** apresentam uma função essencialmente plástica e estrutural. Isto é, são utilizadas pelo nosso organismo para a construção de órgãos, músculos, pele, cabelo e outros compostos.

Os principais fornecedores de proteínas são de origem animal: peixe, carne, ovo, leite, queijo e iogurte. No entanto existem alguns alimentos de origem vegetal que também fornecem quantidades significativas de proteínas, como é o caso das leguminosas (feijão, grão, lentilhas, favas). Apesar de não serem tão

«completas» a nível de aminoácidos essenciais, as leguminosas dão um contributo importante para as necessidades proteicas diárias e são uma ótima alternativa proteica para quem não consome carne e peixe, como é o caso dos vegetarianos.

## GORDURA

A **gordura** é um nutriente necessário e não deve ser banido da alimentação. Contudo, o seu consumo requer alguns cuidados, pois em excesso está associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, obesidade e certos tipos de cancro. Existem diferentes tipos de gorduras: saturadas, monoinsaturadas, polinsaturadas e trans. Cada tipo apresenta um impacto diferente no organismo. No seu dia alimentar deve procurar reduzir o consumo de gorduras saturadas, trans e colesterol, favorecendo sempre as gorduras monoinsaturadas e polinsaturadas.

As gorduras saturadas e o colesterol existem principalmente nos alimentos de origem animal (carne, banha, manteiga, toucinho, produtos de charcutaria e salsicharia, etc.).

As gorduras polinsaturadas existem principalmente em alimentos de origem vegetal (óleo de amendoim, óleo de girasol, margarinas, nozes, amêndoas, etc.) e na gordura do peixe.

A gordura monoinsaturada é a mais benéfica para o organismo do ser humano — e o principal fornecedor deste tipo de gordura é o azeite.

## FIBRAS

As **fibras** alimentares caracterizam-se por serem um conjunto de substâncias existentes nos alimentos de origem vegetal que

o organismo não consegue digerir e que, portanto, não são absorvidas. Devido a esta «impossibilidade de digestão», as fibras contribuem para o bom funcionamento do trânsito intestinal.

O baixo consumo de fibras está relacionado com o aparecimento de certas doenças, como a obstipação (prisão de ventre), hemorroidas, obesidade e diabetes.

Recomenda-se a ingestão de frutos, hortícolas, legumes e cereais integrais suficientes para obter um mínimo de 25 g de fibra diários. Esta recomendação é independente do total de calorias consumidas diariamente.

## VITAMINAS E SAIS MINERAIS

As **vitaminas** e os **sais minerais**, tal como foi dito anteriormente, são micronutrientes reguladores, ou seja, apesar de não nos fornecerem energia (calorias), são indispensáveis para a saúde, ativando, facilitando e regulando quase todas as reações bioquímicas do nosso organismo.

## ÁGUA

A **água** é fundamental para a nossa sobrevivência e para a manutenção do nosso estado de saúde. Cerca de 60% do corpo humano é constituído por água, pelo que é importantíssimo não descuidar a quantidade de água ingerida diariamente. Algumas consequências de um baixo consumo de água são a obstipação (prisão de ventre), problemas renais (pior funcionamento dos rins e aumento do risco de infeções urinárias), hipertensão arterial, envelhecimento da pele (pode ficar mais áspera e seca, envelhecendo mais rapidamente), maior risco de aparecimento



de celulite, cabelos secos e baços, e desidratação do organismo, que em casos extremos pode mesmo levar à morte.

## ÁLCOOL

Relativamente ao **álcool**, é de salientar que, apesar de não ser um nutriente, fornece calorias (1 g de álcool fornece cerca de 7 calorias).

Em caso de consumo, as bebidas alcoólicas devem acompanhar as refeições principais e ser consumidas com muita moderação, tendo sempre em atenção que contribuem para o aumento do total de calorias diárias. Mulheres grávidas e a amamentar, crianças, adolescentes e jovens com menos de 17 anos não devem consumir qualquer porção de bebidas alcoólicas.

## NECESSIDADES DE ENERGIA NA IDADE ADULTA

Os valores médios de energia aconselhados para adultos saudáveis variam geralmente entre 1500 e 2500 calorias, dependendo da estrutura corporal, sexo, estilo de vida e do dispêndio energético através da atividade física. Estes valores variam geralmente entre 1500 e 1800 calorias para as mulheres, e entre 2000 e 2500 calorias para os homens.

Se pretende perder peso deve consumir menos energia do que aquela que necessita, tendo no entanto especial cuidado na escolha dos alimentos, de modo a satisfazer sempre as suas necessidades nutricionais.

Apesar de as dietas implicarem uma redução calórica, é desaconselhado manter um plano alimentar demasiado restritivo

(tanto em energia como em diversidade de alimentos), pois as necessidades nutricionais fundamentais podem não ser asseguradas, originando carências que debilitam o seu estado de saúde.

## QUAL É O SEU PESO IDEAL?

Atenção: não existe apenas um peso ideal para cada pessoa. Existe uma faixa de peso na qual se considera que a pessoa está saudável e dentro dos valores de referência. O cálculo do peso ideal é geralmente feito através do Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC foi desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde e é uma das formas para obter um indicador e saber se está acima ou abaixo do peso ideal. De forma simples e rápida, o cálculo do IMC faz-se através da seguinte equação:

$$\text{IMC} = \text{peso} / \text{altura}^2$$

Utilizemos, como exemplo de aplicação prática do Índice de Massa Corporal, uma pessoa com 1,60 m e 75 kg:

$$\begin{aligned}\text{IMC} &= \text{peso} / \text{altura}^2 \\ \text{IMC} &= 75 \text{ kg} / (1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}) \\ \text{IMC} &= 75/2,56 \\ \text{IMC} &= \mathbf{29,29}\end{aligned}$$

Segundo os resultados, uma pessoa pode ser classificada da seguinte forma, quanto ao peso:

IMC	CLASSIFICAÇÃO	RISCO DE DOENÇA
Menos de 18,5	Magreza	Elevado
Entre 18,5 e 24,9	Peso normal	Reduzido
Entre 25 e 29,9	Sobrepeso	Elevado
Entre 30 e 39,9	Obesidade	Muito elevado
Igual ou maior de 40	Obesidade mórbida	Muitíssimo elevado

O IMC, além de classificar a pessoa relativamente ao peso, relaciona ainda o peso corporal com os riscos para a saúde. É importante lembrar que este índice é apenas um indicador, tendo unicamente em conta o peso e a altura do indivíduo.

Parâmetros como a percentagem de massa gorda, o sexo, a idade e a constituição física também devem ser levados em conta. Assim, fatores como o peso, a alimentação e a atividade física devem ser motivo de reflexão quando pensa em adotar um estilo de vida saudável. Com disciplina, determinação e limites conseguirá alterar os seus hábitos gradualmente — até se tornarem naturais!

Lembre-se de que adotar hábitos alimentares mais saudáveis não significa abdicar dos alimentos menos salutares de que tanto gosta. O importante é que o consumo desses produtos constitua a exceção e não a regra do seu dia a dia alimentar.

Paralelamente, é fundamental encontrar um equilíbrio entre a energia proveniente dos alimentos que consome e a energia que gasta. Ou seja, não deve consumir mais energia do que aquela que despende, caso contrário haverá acumulação de gordura e aumento de peso!

## 2.

# OS 16 PILARES DE UMA ALIMENTAÇÃO CUIDADA

**A**o pensar em alimentação saudável vem-nos sempre à ideia conceitos ou imagens como privação, sem sabor, «comida de hospital» — mas isto não passa de preconceito.

Pôr em prática no seu dia a dia uma alimentação equilibrada e saudável é na verdade muito fácil. Não é necessário mudar radicalmente o seu quotidiano, nem alterar todos os seus hábitos. Na verdade, uma dieta bem feita e equilibrada é a que se adapta a todos os seus dias, e não o contrário. Dessa forma vai garantir que consegue cumpri-la por muito tempo, deixando de encará-la como uma «dieta», e passando a ser parte de si e do seu estilo de vida.

Verá que pôr em prática as 16 simples regras que apresento em seguida é o bastante para fazer toda a diferença. Juntos ainda, no final do capítulo, 7 dicas práticas que facilitarão o seu dia a dia. Não é necessário muito mais do que isto para mudar a sua vida!

## REGRAS INDISPENSÁVEIS

### 1. COMA VÁRIAS VEZES AO DIA, POUCO DE CADA VEZ

Comece por nunca saltar refeições. Esta é uma das regras mais importantes. Muitas pessoas pensam que para perderem peso devem deixar de comer, o que é falso. Ingerir alimentos com frequência vai permitir que o organismo encontre um equilíbrio, evitando oscilações entre a privação e os excessos alimentares.

Permanecer muitas horas sem comer ou ter a sensação de apetite durante todo o dia são duas das principais causas dos ataques de gula: quando se permitir comer, se estiver com muito apetite irá fazê-lo «a dobrar», para compensar o tempo perdido.

Comer várias vezes por dia acelera o metabolismo, havendo um maior gasto calórico diário — um benefício importante para a saúde, e ainda mais para quem quer perder peso.

### 2. O PEQUENO-ALMOÇO É OBRIGATÓRIO

Comece o seu dia com um bom pequeno-almoço. Idealmente esta refeição deve ser feita em casa e com algum tempo (10 minutos serão mais do que suficientes). O pequeno-almoço é importante não só por ser a primeira refeição do dia, fazendo a quebra do jejum noturno, como também porque nos permite «recarregar as baterias», fornecendo ao organismo as calorias e nutrientes necessários para começar a jornada diária de forma equilibrada.

O pequeno-almoço ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue, que por sua vez regulam o apetite e a energia. Assim, as pessoas que o tomam têm menor probabilidade de sentir apetite e de cometerem excessos alimentares durante o resto do dia.

Esta refeição deve ser completa e variada. Deve incluir uma fonte láctea (leite ou derivados com baixo teor de gordura), cereais ou pão (dando preferência às versões integrais) e fruta. Esqueça a ideia de que não tem tempo para tomar o pequeno-almoço, ou de que compensará mais tarde. Organize-se, não só pelo seu peso como também pela sua saúde. Não tenha dúvidas: vai sentir-se melhor e ser mais saudável!

Tomar o pequeno-almoço em casa não é um «bicho de sete cabeças». Sugestão: tenha sempre leite magro ou iogurtes magros no frigorífico e fatias de pão de centeio no congelador; compre queijos magros para barrar ou fiambre de aves com frequência e tenha sempre fruta fresca numa cesta. Não vai demorar mais de 10 minutos a tomar a refeição e sentir-se-á realmente melhor.

### 3. REFORCE A ALIMENTAÇÃO COM LEGUMES E SALADAS

Nas refeições principais aplique a regra de ter legumes ou salada como acompanhamento principal. Na verdade, metade do prato deve ser constituída por este tipo de alimentos. Os vegetais são altamente nutritivos e pouco calóricos, devendo por isso ser a base de qualquer dieta ou regime alimentar saudável.

### 4. MANTENHA O HÁBITO DE COMER SOPA

Sopa, sopa, sopa! É daquelas pessoas que diz não gostar? Provavelmente terá essa opinião porque ainda não provou boas sopas. Experimente cozinhar algumas das receitas que constam deste livro, pode ser que se surpreenda.

Inicie sempre o almoço e o jantar com uma sopa rica em hortaliças e legumes. A alimentação mediterrânica é caracterizada

pelo consumo de sopa de legumes, entre outras, mas infelizmente este é um hábito que tem vindo a perder-se nos últimos tempos. Regresse às origens e comece sempre as principais refeições com um bom prato de sopa de legumes. Vai ajudar a reduzir o apetite, é uma excelente fonte de vitaminas e minerais e é ainda um ótimo auxiliar para o funcionamento do intestino, uma vez que a sopa é rica em água e fibras.

#### 5. CONSUMA 2 A 3 PEÇAS DE FRUTA POR DIA

A fruta é uma excelente opção, quer para um lanche quer enquanto sobremesa. Pode optar por fruta fresca ao natural, cozida ou assada, mas sempre sem adição de açúcar.

#### 6. PREFIRA OS CEREAIS INTEGRAIS

Os cereais integrais (e derivados) são sujeitos a um menor processamento; são mais ricos em fibras, têm mais vitaminas e minerais e por isso são a melhor opção. Além disso, ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue e dão uma sensação de saciedade mais duradoura.

#### 7. REDUZA O CONSUMO DE AÇÚCARES SIMPLES

Evite a adição de açúcar tanto em alimentos como em bebidas. Não adicione açúcar no café, chá, sumos, leite, fruta e iogurtes.

Limite ainda o consumo de produtos açucarados, como produtos de confeitaria e pastelaria, gelados, chocolates, gomas, rebuçados, caramelos, frutos cristalizados, mel, sobremesas açucaradas, marmeladas e refrigerantes.

## 8. REDUZA O CONSUMO DE GORDURA

- a) Reduza a quantidade de gordura que usa para cozinhar e temperar, preferindo sempre o azeite em detrimento dos outros tipos de gordura (óleos, margarinas, manteiga, banha ou outros molhos).
- b) Evite fritar os alimentos. Opte por processos que requeiram menor quantidade de gordura, como cozer, grelhar ou estufar «em cru».
- c) Evite os molhos muito gordurosos, especialmente os de preparação industrial (a maionese, os molhos pré-feitos para saladas, com adição de natas ou à base de queijo).
- d) Retire toda a gordura visível e a pele dos alimentos antes de os confeccionar.
- e) Consuma leite e derivados com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro).
- f) Lembre-se de que, além da gordura usada para cozinhar — como óleos, azeite, manteiga, margarina, natas e molhos — existem outros alimentos ricos em gordura e que, conseqüentemente, também devem ser evitados. São exemplos disso os salgadinhos, empadas, folhados, enchidos, produtos de charcutaria e salsicharia, bolachas amanteigadas ou do tipo digestivas, certas qualidades de bolachas de água e sal e gelados à base de natas.

## 9. ESCOLHA UMA GORDURA SAUDÁVEL

Evite o consumo de gordura saturada — que se encontra principalmente em produtos de origem animal — e privilegie



as gorduras monoinsaturadas (como o azeite) e polinsaturadas (por exemplo, o óleo de girassol e a gordura do peixe).

#### 10. NÃO SE ESQUEÇA: EMBORA SEJA SAUDÁVEL, O AZEITE É UMA GORDURA

A ideia de que o azeite é uma gordura saudável e por isso pode ser consumido sem quaisquer restrições assenta num raciocínio absolutamente errado. De facto, o azeite é a gordura de eleição para cozinhar e temperar. Contudo, *moderação* é a palavra de ordem. Não se esqueça de que apenas 100 ml de azeite fornecem cerca de 900 calorias!

Por isso, mesmo optando por uma refeição leve à base de legumes ou salada, se a regar com azeite vai comprometer o valor calórico do prato — e, conseqüentemente, a dieta. Para temperar ou cozinhar deve usar uma quantidade de azeite equivalente a, no máximo, uma colher de sopa.

#### 11. REDUZA O CONSUMO DE SAL

Embora não se espere que elimine o sal na sua alimentação, deve reduzir gradualmente a quantidade que usa. Opte por utilizar ervas aromáticas e especiarias, que o ajudarão a reduzir o sal sem que o sabor dos alimentos seja comprometido.

Limite ainda a ingestão de alimentos salgados, como produtos de charcutaria, salsicharia, determinados queijos (por exemplo, *roquefort*, *gruyère* e *gorgonzola*), alimentos muito processados industrialmente, caldos concentrados, alimentos do tipo *fast-food* e molhos pré-preparados (por exemplo, a mostarda, o *ketchup*, os molhos para batatas fritas, etc.).

## 12. ESCOLHA MÉTODOS DE CONFEÇÃO MAIS SAUDÁVEIS

É de conhecimento geral que os cozidos e os grelhados são os métodos de confeção primordiais nas dietas. Mas será que tem de passar o resto da vida a comer cozidos e grelhados para ser saudável? É claro que não!

Existem muitas outras formas de cozinhar de forma saudável e com sabor. Pode optar por assados no forno com pouca gordura, estufados na panela, cozinhar tudo em cru (em substituição dos refogados), assar no forno em papelotes, usar o *wok*, a panela de pressão, frigideiras antiaderentes... o importante é reduzir a gordura de adição para cozinhar e temperar.

Uma boa forma de dar sabor aos cozinhados, ao invés de utilizar gordura, é adicionar ervas aromáticas, alho, tomate pelado, molho de soja ou especiarias. Inicialmente pode parecer-lhe estranho alterar a sua forma de cozinhar, mas com prática e imaginação vai descobrir que é possível confecionar os seus pratos sem tanta gordura e com todo o sabor.

## 13. EVITE AS REFEIÇÕES PRÉ-COZINHADAS

As refeições pré-cozinhadas parecem, de facto, uma opção muito prática para os dias que correm. Contudo, é preciso ser-se seletivo na escolha destes pratos. Regra geral, as refeições pré-cozinhadas são ricas em gordura e sal, o que as torna pouco saudáveis; porém, existem outras opções práticas nos supermercados que facilitam a vida doméstica. Opte pelas saladas ou combinações de legumes frescos já lavados e preparados, prontos a consumir, ou pelas misturas de legumes ultracongelados.

#### 14. RESTRINJA AS CARNES VERMELHAS

Dê preferência ao peixe e às carnes magras (peru, galinha, frango e coelho). As carnes vermelhas e provenientes de mamíferos são mais ricas em gordura e colesterol. Não tem de as abolir radicalmente da sua alimentação, mas o seu consumo deve ser reduzido para 1 a 2 vezes por semana, tendo o cuidado de retirar sempre as gorduras visíveis e de cozinhá-las com pouca adição de gordura.

#### 15. BEBA LÍQUIDOS AO LONGO DO DIA

Faça da água a sua bebida de eleição! Beba em abundância ao longo de todo o dia e não apenas quando tem sede.

A ingestão de líquidos é importante para o equilíbrio do organismo. É importante para a hidratação, para o funcionamento do intestino e também para o controlo do apetite.

Muitas vezes temos uma sensação de desconforto que atribuímos ao apetite — e lá vamos nós à cozinha petiscar alguma coisa. Petiscamos isto e aquilo e continuamos com a sensação de que o corpo está a pedir algo diferente. Pois é: por vezes essa sensação de desconforto que atribuímos ao apetite não é mais do que um sinal do nosso corpo de que precisa de ser hidratado. Em vez de se deixar levar pelos petiscos, opte por um bom copo de água ou um chá. Verá que é suficiente para reduzir a gula e controlar o apetite.

Mas qual é a quantidade de água que devemos ingerir? Esta questão também é muito frequente. Está catalogado que devemos consumir 1,5 l de água por dia; contudo, as necessidades

de líquidos também variam de pessoa para pessoa. Uma boa forma de controlar se o nosso corpo está hidratado é através de cor da urina. É simples: sempre que a urina for abundante e se apresentar transparente e sem cheiro saberá que está com o nível de hidratação adequado.

#### 16. REDUZA O CONSUMO DE NÉCTARES, SUMOS E REFRIGERANTES

Muitas vezes parecem ser bebidas inocentes, sendo parte das refeições e dos frigoríficos das casas de grande parte das famílias, porém os sumos, néctares e refrigerantes são pequenas bombas de açúcar disfarçadas!

Os dados são claros: 1 lata de *Coca-cola* (33 ml) fornece cerca de 112 kcal; 1 lata de *ice tea* (33 ml) fornece cerca de 106 kcal e 1 lata de refrigerante de laranja fornece cerca de 132 kcal. E estas são as calorias exclusivamente provenientes do açúcar!

Procure abolir estes alimentos da sua alimentação ou estipular a regra de beber com moderação apenas «no dia do disparate». Na hora de fazer as compras para o lar lembre-se de que este tipo de bebidas não faz falta a qualquer membro da família, independentemente da idade ou do peso. Como alternativa pode optar pelas tisanas sem adição de açúcar, fazer em casa chá gelado ou limonada e adicionar adoçante em vez de açúcar.

\* \* \*

## DICAS PRÁTICAS

As dicas que se seguem devem ser aplicadas diariamente. Com estes conselhos verá que é fácil mudar os seus hábitos e melhorar a sua alimentação, perdendo peso de forma consistente e ganhando saúde.

### 1. NÃO SEJA DEMASIADAMENTE RESTRITIVO

Quando pensa em fazer uma dieta, provavelmente deseja ter resultados logo no dia seguinte. A tendência é cortar imediata e radicalmente para obter efeitos rápidos. O «calcanhar de Aquiles» desta atitude é que os resultados nunca chegam no dia seguinte, mas a vontade de comer a dobrar tudo o que eliminou surge num instante! Assim, é preferível seguir um regime um pouco mais permissivo e conseguir resultados mais consistentes e saudáveis, do que ser radical e recuperar o peso nas semanas seguintes.

### 2. CHEGUE À HORA DAS REFEIÇÕES COM A FOME CONTROLADA

Chegar à hora das refeições com o apetite controlado faz com que seja racional nas escolhas alimentares e no tamanho das doses. Quem não passou pela experiência de chegar a um restaurante cheio de apetite? E o que aconteceu? Primeiro atacou as entradas como se o mundo fosse acabar amanhã; quando escolheu o prato principal, todas as opções da lista lhe pareceram «coisa pouca» e, perseguido pela ideia de que iria continuar com apetite, acabou por exagerar na dose, escolhendo provavelmente um dos pratos mais «pesados» da lista.

Para combater este cenário não salte os lanches e, se necessário, faça uma pequena merenda 30 a 40 minutos antes do almoço ou do jantar (pode optar por um iogurte, uma peça de fruta, fatias de fiambre de aves ou mesmo um prato de sopa de legumes). Isto vai garantidamente ajudá-lo a controlar-se e a fazer melhores opções nas refeições principais.

### 3. CONTROLE AS PORÇÕES

Na sociedade atual temos a cultura do «prato cheio», aceitando igualmente que deixar comida no prato é socialmente incorreto. Se concorda com estas noções, deixe-se disso! Comer na medida certa é fundamental. Sendo compreensível que não se deve deixar comida no prato, é fundamental perceber que para que tal não aconteça é necessário reduzir as doses que servimos. Se preferir, em casa pode optar por comer em pratos mais pequenos, para que a quantidade seja menor. Depois, atente aos sinais do seu corpo. Sempre que sentir o estômago cheio, pare de comer. É preferível deixar excessos no prato do que empurrá-los para o estômago.

À hora da refeição, não deve levantar-se da mesa com sensação de apetite, mas com a impressão de que ainda «cabia» mais alguma coisa. E se esta ideia o aflige, lembre-se de que o objetivo é ter vontade de comer daí a três horas, para manter o metabolismo em trabalho constante.

### 4. ESCOLHA CRITERIOSAMENTE OS ALIMENTOS

Evitar tentações em casa é a melhor forma de não quebrar o novo regime alimentar. Faça uma lista de supermercado

estruturada e compre apenas o que consta na lista. Não se engane ao pensar algo como o exemplo seguinte: *Vou comprar isto para ter na despensa, pois as outras pessoas não têm culpa de eu estar de dieta.* Na verdade, em 90% dos casos quem compra é quem consome, por mais bem-intencionado que se esteja na hora da compra.

Ter em casa um frigorífico e uma despensa com opções saudáveis é a melhor forma de não cair em tentação. Ao saber que tem um alimento «proibido» por perto, a cabeça não descansa e desenvolve um processo de obsessão que só termina com o fim da embalagem. Seja rígido e verá que funciona! Assuma um novo provérbio: «Longe da despensa, longe do estômago!»

## 5. NÃO VÁ AO SUPERMERCADO COM APETITE

Sempre que vamos às compras com apetite acabamos por comprar mais do que o necessário principalmente alimentos «não gratos». Antes de ir às compras, alimente-se. Desta forma evita que seja a gula a guiar o carrinho pelos corredores. A linha agradece — e a carteira também.

## 6. OS DISPARATES TAMBÉM SÃO SAUDÁVEIS, É VERDADE!

Comer de vez em quando uma boa sobremesa carregada de chocolate ou creme, ou fazer uma refeição «bem gordurosa», também é saudável e deve fazer parte da nossa alimentação. A frequência com que isto acontece é que vai ditar a dimensão do erro e quão saudável é ou não. Estes disparates fazem bem à cabeça e ao estômago, mas devem ser a exceção e não

a regra. Deixe estas extravagâncias para um dia especial ou de festa. Dessa forma vai sentir-se menos excluído e não corre o risco de estragar a linha.

## 7. ESTÁ COM UM ATAQUE DE GULA? NADA DE PÂNICO!

Os ataques de voracidade alimentar são um motivo de grande sofrimento e ansiedade para quem os tem. O que fazer nestas ocasiões?

Primeiro, para evitar ao máximo que isto aconteça, e tal como foi sugerido, não deve restringir demasiadamente a alimentação e muito menos ficar muitas horas sem comer. Depois, é importante identificar qual o período mais crítico da gula, a sua duração e a partir de quanto tempo começa a ter algum auto-controlo. Regra geral, o pico de um ataque de voracidade tem uma duração de 30 a 40 minutos, a partir dos quais começa a recuperar a racionalidade e a conseguir pensar: *Vale mesmo a pena comer isto?*

Assim, quando sentir que se aproxima um «ataque», a primeira coisa a fazer é beber uma boa dose de uma bebida com sabor, não calórica. Pode escolher um chá ou uma infusão de ervas (com adoçante), limonada (com adoçante), tisanas sem adição de açúcar ou até mesmo uma *coca-cola light* ou *zero*.

Nestas situações a água não funciona, pelo que é importante que a bebida tenha um sabor do seu agrado e que lhe dê satisfação. Ao fazê-lo irá saborear algo doce, encher o estômago com líquido e ganhar tempo até conseguir controlar a ansiedade. Mesmo que este processo não seja completamente bem-sucedido para aniquilar o ataque de gula, com certeza irá ajudar pelo menos a reduzir as quantidades ingeridas.



Fuja das dietas predefinidas.  
O melhor caminho para o seu objetivo  
é **perder peso de forma saudável e duradoura**  
e manter a figura durante todo o ano.

Com a minha dieta e os meus conselhos  
**conseguirá fazê-lo!**

**Perca 4 ou 5 kg por mês**  
com um plano alimentar eficaz e personalizado.

**Inclui 100 receitas saudáveis, económicas, deliciosas  
e de baixo teor calórico. Perfeitas para todas as ocasiões!**

Neste meu livro encontrará um plano alimentar flexível e adaptável às suas necessidades, sem restrições nem proibições, **que fará perder até 4 kg (se for mulher) e 5 kg (se for homem).**

Sem exigir a eliminação de qualquer alimento, e criando hábitos de alimentação adequados, a minha abordagem tem como resultados a **perda de peso consistente e duradoura**, com ganhos imediatos para a sua saúde. Incluindo 100 receitas aplicáveis à sua dieta, e ainda regras e conselhos para emagrecer e nunca mais engordar, **A Dieta Perfeita** é a solução para **comer bem e viver melhor**, mantendo o corpo **saudável e jovem!**

**Através de uma dieta sem restrições e de dicas infalíveis sobre nutrição,  
o meu livro permite a qualquer pessoa:**

Construir a dieta ideal para a sua vida • Comer bem, sem proibições nem sacrifícios • Esclarecer as dúvidas mais comuns sobre nutrição • Aplicar soluções alimentares a situações do dia a dia • Criar e manter um diário de refeições • Atacar e reduzir a celulite — ou prevenir o seu aparecimento • Perceber as diferenças entre produtos *light*, *diet* e magros

**Garanta a sua linha para este verão — e para todos os outros!**

  
**nascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-202-6



9 789896 682026

Saúde e Bem-estar