

VIDA & CAMINHO

A REVISTA DA FAMÍLIA

JULHO / AGOSTO / SETEMBRO - 2020 - NÚMERO 102 [ANO 50]

+
**PROFISSIONAIS
DA SAÚDE**
MERECEM OS
APLAUSOS NAS
VARANDAS

A IGREJA DIANTE DO

NOVO NORMAL

ANOS
DE IPIB

A PANDEMIA DO NOVO
CORONAVÍRUS IMPÕE UMA
NOVA FORMA DE COMUNICAÇÃO
COM OS MEMBROS E, 117 ANOS
DEPOIS, A IPIB SE REINVENTA
NA FORMA DE VIVENCIAR A
SUA FÉ, DE MANEIRA AINDA
COMUNITÁRIA, PORÉM, ON-LINE.

ISSN 2526-5105





FREERIK

COMO ORGANIZAR UM CARDÁPIO SAUDÁVEL

POR GISELE ROCHA

Q

uem não gosta de comer? Comer é sentir prazer, é sentir alegria. Se soubermos comer, a saúde se torna plena.

Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. O equilíbrio na dieta é um dos motivos que permite ao ser humano ter vida mais longa.

Mas como ter um cardápio saudável?

Para montar esse cardápio, precisamos conhecer as Leis da Alimentação.

- Essas leis são chamadas de Leis de Escudero. Elas expressam orientações para uma prática alimentar que garanta crescimento, desenvolvimento e manutenção para o organismo humano. São elas: Lei da Quantidade, Lei da Qua-

lidade, Lei da Harmonia e a Lei da Adequação.

- Lei da Quantidade - Corresponde ao total de calorias e de nutrientes consumidos. A quantidade de alimentos deve suprir as necessidades do indivíduo diariamente.
- Lei da Qualidade - Refere-se aos nutrientes necessários ao indivíduo. Uma alimentação completa inclui todos os nutrientes para formação e manutenção do organismo.
- Lei da Harmonia - É a distribuição e proporcionalidade entre os nutrien-

tes, resultando no equilíbrio da alimentação.

- Lei da Adequação - A alimentação deve se adequar às necessidades do organismo de cada indivíduo, aos ciclos da vida, ao estado fisiológico, ao estado de saúde, aos hábitos alimentares, e às condições socioeconômicas e culturais.

Para respeitar as leis da alimentação, podemos usar a Pirâmide Alimentar Brasileira, como nossa principal base.

A pirâmide foi distribuída em uma dieta de 6 porções diárias (desjejum, colazione, almoço, lanche, jantar e ceia) e a prática de atividades físicas.

Uma dieta alimentar deve corresponder ao consumo de alimentos e bebidas com o objetivo de atender às necessidades nutricionais das pessoas.

Os alimentos possuem funções que são classificadas em: energética, construtora e reguladora.

Função Energética

Uma das funções dos alimentos é a de fornecer energia que funciona como combustível para exercermos as mais diversas atividades (andar, falar, respirar). Os alimentos que mais fornecem energia são os que têm grande quantidade de carboidratos e gorduras.

Carboidratos

- Cereais (arroz, milho, centeio, cevada, trigo, aveia) e suas farinhas.
- Massas (pão, macarrão).
- Tubérculos (batata, mandioca, cará, inhame).
- Açúcares, doces, mel e geleias.

Gorduras

- Óleos e margarinas.
- Manteiga, banha, bacon, creme de leite.

Função Construtora

Fornecer material para a construção e a manutenção das diferentes partes do corpo e a reparação dos tecidos. Os alimentos que exercem esta função são fontes de proteínas. As proteínas formam todos os órgãos do nosso corpo (pele, músculo, coração, fígado), além dos anticorpos para a proteção contra doenças.

Exemplo de um dia de Cardápio Saudável:

Desjejum ou Lanche Matinal

- 200 ml de leite com café
- 2 fatias de pão integral
- 1 fatia de queijo branco
- 1 fruta

Colação

- 1 fruta

Almoço

- Salada de folhas verdes com tomate e cenoura
- 2 colheres de arroz integral
- 1 concha de feijão
- 100 gramas de carne magra (vermelha ou branca)
- 2 colheres de sopa de legumes refogados

Lanche da Tarde

- Fruta batida com leite e aveia
- 2 quadradinhos de chocolate meio amargo

Jantar

- Legumes variados cozidos
- 100 gramas de filé de frango grelhado ou omelete com 2 ovos
- Em dias frios, o jantar pode ser uma sopa.

Ceia

- Iogurte ou mingau de cereais

*Obs.: Cardápio para uma pessoa sem patologia associada.

Proteínas

- Carnes (bovina, suína, aves, pescados).
- Leguminosas secas (feijão, ervilha, lentilha, soja, grão de bico).
- Ovos.
- Leite e derivados (iogurte, queijos).

Função Reguladora

Regula o funcionamento do organismo como: facilitar a digestão e a absorção dos alimentos; proteger a pele, visão, dentes; aumentar a resistência às infecções e permitir o bom funcionamento intestinal.

Alimentos reguladores são fontes de vitaminas, minerais e fibras: frutas, verduras, legumes e cereais integrais.

Na pirâmide alimentar, os alimentos estão divididos em grupos básicos e porções diárias.

- Grupo do arroz, pão, massa, mandioca e batata (6 porções)
- Grupo das frutas (3 porções)
- Grupo das verduras e legumes (3 porções)
- Grupo do leite, queijo e iogurte (3 porções)
- Grupo dos feijões e oleaginosas (1 porção)
- Grupo das carnes e ovos (1 porção)
- Grupo dos óleos e gorduras (1 porção)
- Grupo dos açúcares e doces (1 porção)

A pirâmide abrange grande parte da população. Além dos alimentos, são indicados 30 minutos de atividades físicas por dia. Devemos considerar faixa etária, sexo, estado de saúde e ramo de atividade. Para isso, é imprescindível um profissional nutricionista.

Outras recomendações

- Beba água (no mínimo 2 litros por dia).
- Mastigue bem os alimentos.
- Coma 3 castanhas do Pará por dia (alimento funcional).

As nossas escolhas devem ser feitas com sabedoria, seguindo sempre a orientação de Paulo: *“Assim, quer vocês comam, quer bebam, quer façam qualquer outra coisa, façam tudo para glória de Deus”* (1Co 10.31).



DRA. GISELE ROCHA, NUTRICIONISTA,
MEMBRO DA 1ª IPI DE SÃO PAULO, SP
@VIDAENUTRICAOGISELEROCHA
WHATSAPP: (11) 97247-5713

VIDA & CAMINHO

A REVISTA DA FAMÍLIA

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO - 2020 - NÚMERO 100 [ANO 51]

MULHER

MODERNA E

REAL

OS DESAFIOS DA MULHER MODERNA SÃO MUITOS E O CAMINHO, COM CERTEZA, NÃO É FÁCIL PARA QUEM ACREDITA QUE POSSA EXISTIR A MULHER IDEAL

ISSN 2526-5105



DITADURA DA FELICIDADE

AS PESSOAS QUEREM MOSTRAR O TEMPO TODO COMO SÃO FELIZES E REALIZADAS

+
DIVÓRCIO
COMO CONVERSAR COM OS FILHOS SOBRE A SEPARAÇÃO DO CASAL



DISCIPLINA ALIMENTAR

POR GISELE ROCHA

J

á parou para pensar como escolhe o que vai comer? Ou melhor, o que está direcionando suas escolhas? Apenas a fome, a vontade de comer determinado alimento ou você está fazendo escolhas conscientes?

As respostas a estas perguntas fazem toda a diferença na sua saúde física, mental e na sua qualidade de vida!

Desafio você a ler este texto até o final e, depois, refletir como será a sua vida até a sua última respiração.

O principal objetivo da alimentação é a conservação da vida.

Hoje, o que mais se vê é uma alimentação para “matar a vida”. Uma apeção constante de refeições rápidas para não “perder tempo”. Refeições “baratas” para economizar. Alimentos atrativos e belos para você se entupir de gorduras saturadas, gorduras trans, açúcares e aditivos químicos. Todos eles causadores de inúmeras doenças.

Manter a vida saudável não é perder tempo; pelo contrário, é ganhar tempo de viver bem e feliz.

Então, qual tem sido sua escolha alimentar para viver bem hoje e no futuro?

Uma alimentação consciente é mudar sua relação com a comida. Não se trata de uma dieta, mas de mudança na maneira como você escolhe o que comer. Sua preferência alimentar hoje dirá sobre sua saúde amanhã.

A melhor maneira de manter uma alimentação saudável não é com dietas mirabolantes, mas, sim, com a reeducação alimentar. A mudança de hábitos alimentares terá reflexo direto na sua vida, na sua disposição e na sua saúde. Uma boa conversa com um profissional nutricionista ajudará não só a conhecer os alimentos adequados, como a reconhecer a importância de adotar uma nova postura, sem a ansiedade de querer fugir das regras. O sacrifício do início é a garantia de benefícios para uma vida inteira.

Cito alguns dos benefícios de uma alimentação saudável:

-Melhora a disposição: você acorda com maior vigor para realizar as atividades do dia a dia, inclusive para a prática de atividades físicas.

- Previne inúmeras doenças.
- Mantém um peso adequado.
- Proporciona sono tranquilo.
- Melhora o humor.
- Promove o equilíbrio hormonal.
- Evita o envelhecimento precoce.
- Fortalece o sistema imunológico.
- Melhora a atividade cerebral.

Acredite! A alimentação saudável é capaz de influenciar positivamente na sua saúde e qualidade de vida.

Nós somos formados por células e nossas células precisam de nutrientes. Esses nutrientes vêm do alimento. O alimento é o combustível que usamos para conduzir o nosso corpo.

Cada indivíduo necessita de quantidades específicas de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) e micronutrientes (vitaminas e minerais) para manter suas funções orgânicas, suas atividades diárias e seu corpo em equí-



brio. Isto depende do sexo, da idade, do estado fisiológico e da atividade física.

As refeições devem ser variadas, oferecendo todos os grupos de nutrientes, pois nenhum alimento sozinho é capaz de proporcionar tudo que o organismo precisa.

Busque uma alimentação saudável em que suas escolhas tenham alimentos naturais, frutas, verduras, legumes e água.

“Viva plenamente o que a vida pode te oferecer!”



DRA. GISELE ROCHA, MEMBRO DA 1ª IPI DE SÃO PAULO, SP
CONSULTORIAS E PALESTRAS:
NUTRIGISELEROCHA@GMAIL.COM
FACEBOOK/
VIDAENUTRICAOGISELEROCHA
INSTAGRAM:@
VIDAENUTRICAOGISELEROCHA