Culinária Nutritiva

NUTRIÇÃO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Discentes
Bárbara Lais da Silva
Eliara Santos
Érika Priscila Lopes Alves
Gabriella Foss Pereira Eça
Gabrielly Maria de Oliveira
Jéssica Cristina Andrade da Fonseca
Julia D' Oliveira Moreira da Cunha
Paula Bernardo Ramos

ESTÁGIO SUPERVISIONADO
NUTRIÇÃO EM DE COMUNIDADE

Docente
Prof. Dra. Milene Peron Rodrigues Losilla.

Quem somos nós?

Somos estudantes do último ano do curso de nutrição da Unisagrado, integrantes do estágio supervisionado de nutrição em comunidade.

Qual o objetivo?

Proporcionar uma alimentação saudável, com isso, garantindo um bom desempenho físico na prática de esportes.

CRONOGRAMA

DATAS	ATIVIDADES
09/03	Palestra
16/03	Oficina Culinária 1
23/03	Oficina Culinária 2

Orientações para as oficinas culinárias 1 e 2:

- Cabelo preso
- Touca
- Sem acessórios
- Higiene das mãos

O QUE VOCÊ ENTENDE POR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Educação Nutricional

Você sabe o que é
mais indicado para o seu filho?

ESTÁGIO SUPERVISIONADO DE COMUNIDADES Docente:
Prof. Milene Peron Rodrigues Losilla.

A importância da boa alimentação

- 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 permitiu ao homem ter vida mais longa.

A importância da boa alimentação na prática de exercícios

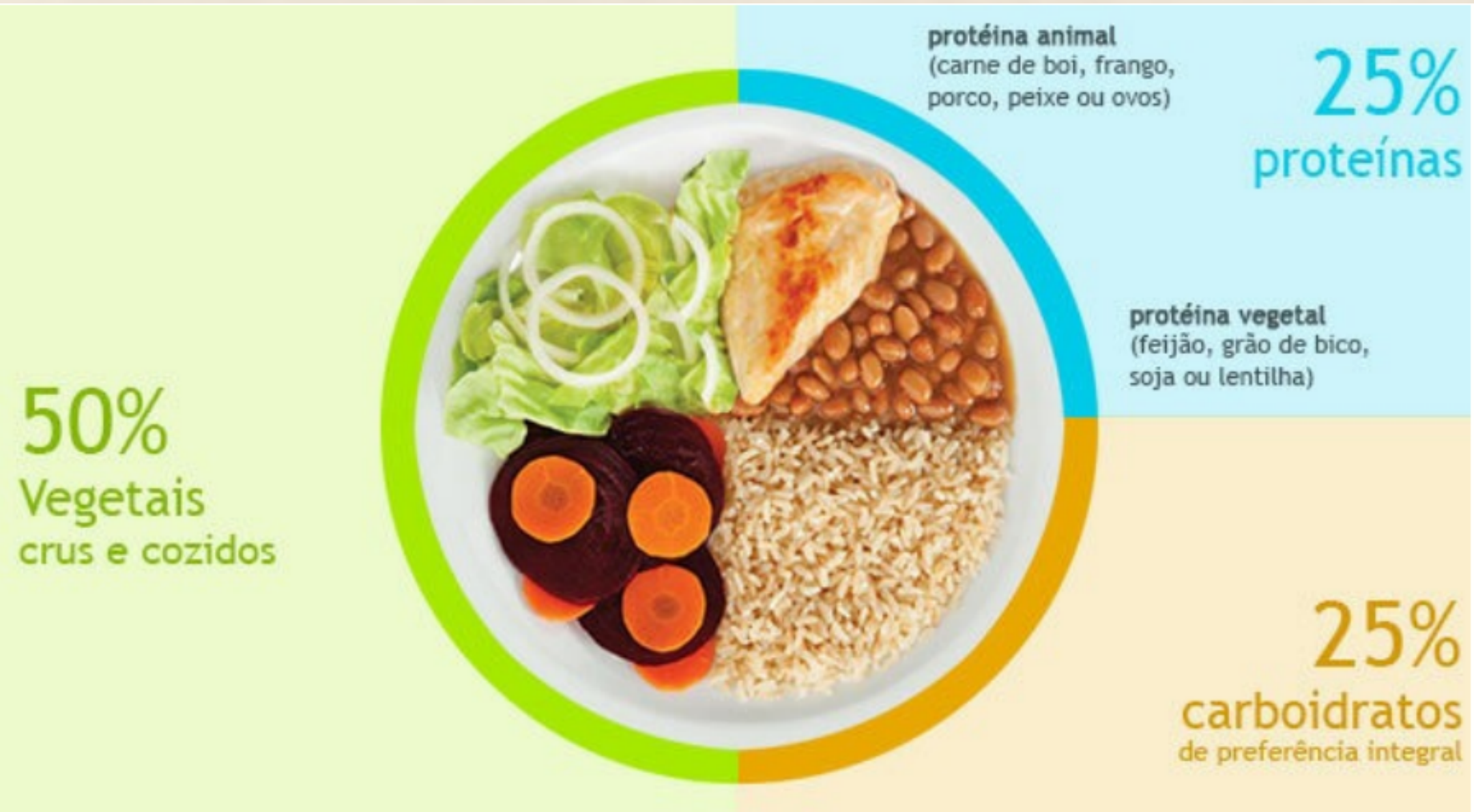
- A prática da atividade física isolada, sem o devido controle alimentar, contribui para a redução do peso de forma incorreta e a queda no desempenho físico.

- Em associação com dietas, essa prática contribui para o aumento de energia, resistência ao esforço, velocidade da recuperação de energia, fortalecimento muscular e reduz o cansaço.

- Melhora o controle alimentar e contribui para o maior sucesso na manutenção da massa muscular e redução da gordura.

O que refletem diretamente no desempenho atletico?

- Quantidade
- Qualidade
- Equilibrio



Como montar seu prato saudável

25 % do prato deve ser constituído de carboidratos. Assim fornecendo a quantidade energética ideal.

Legumes e verduras: Diversificar e variar as cores, valorizando sempre os vegetais regionais;

Adicionar uma fruta de sobremesa, principalmente fonte de vitamina C, ajudando na absorção de ferro dos vegetais.

É importante ter leguminosas no prato, como feijão, lentilha e grão de bico, são ricas fontes de proteína vegetal;

PRATO SAUDÁVEL

Carboidrato
(Pré-Treino)

- São nutrientes que fornecem energia para o nosso organismo. A sua ingestão evita que as proteínas dos tecidos sejam usadas para o fornecimento de energia --> perda de massa muscular

- Consumido entre 1 a 3 horas antes do treino.

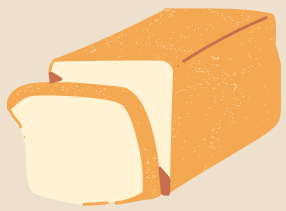
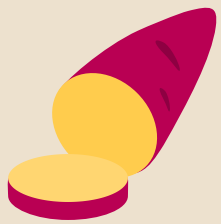
- Aumenta a performance e evita a fome durante o treino.

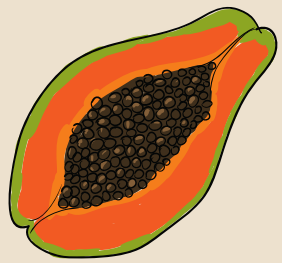
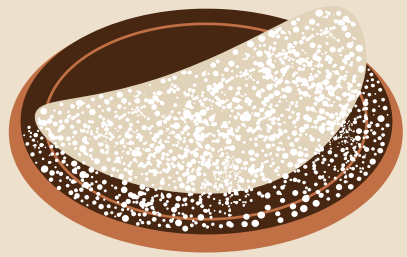
O consumo ideal de carboidratos no pré-treino

Ingestão de 1 a 2 horas antes do treino
2 a 3g/kg/dia → Torrada com queijo branco

Ingestão de 30 a 60 minutos antes do treino
1 a 2g/kg/dia → Mamão com aveia

Ingestão de 30 minutos antes do treino -
50g/dia → Banana, maçã

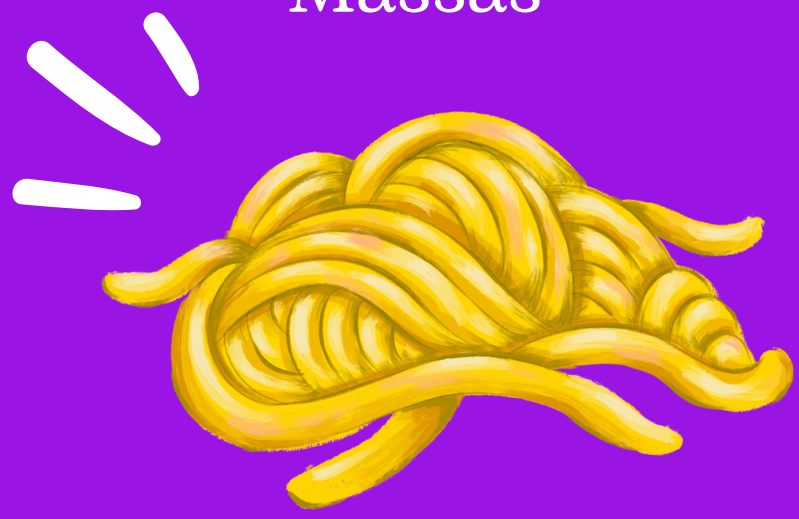



Opções de Carboidratos pré-treino

Pães

Massas



Aveia

Batatas

Carboidrato Complexos

São alimentos que contém uma maior quantidade de fibras e nutrientes. Esses são absorvidos de maneira mais lenta, de forma que promovem uma sensação de maior saciedade e permitem que o organismo possa processar melhor as vitaminas e proteínas.

CARBOIDRATOS COMPLEXOS

Tubérculos:

Batata-doce, inhame e mandioca.

Cereais e derivados

Arroz, trigo, centeio, cevada, milho, aveia, pães, biscoitos, tapioca, cuscuz, macarrão, polenta e pipoca.

Leguminosas:

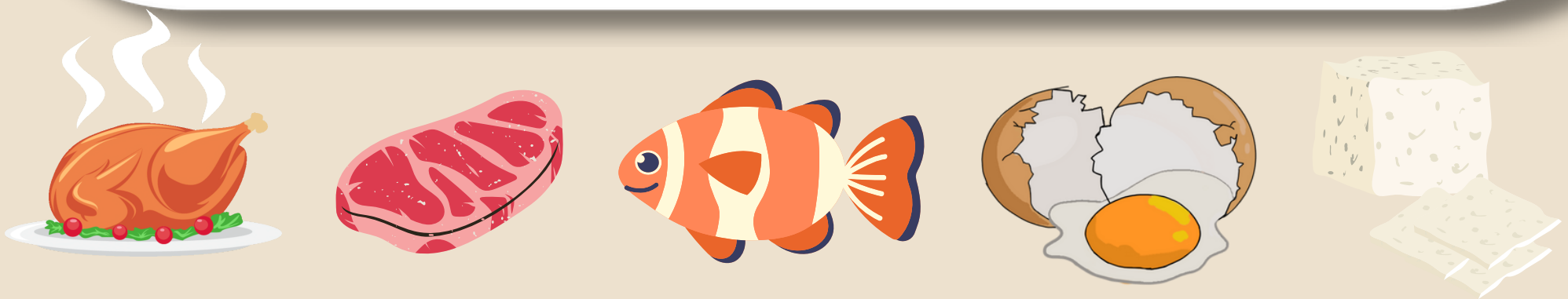
Feijões, ervilhas, lentilha, grão-de-bico, e soja.

Proteína

- Componente necessário para o crescimento e construção dos tecidos do nosso corpo.

- O ideal é consumir proteína após o treino, por favorecer o aumento e recuperação da massa muscular.

- **Pré-treino** --> diminui o esvaziamento gástrico, causando desconforto intestinal e influência negativamente na atividade física, porém, se o consumo for de 2 a 4 horas antes não causa prejuízos.

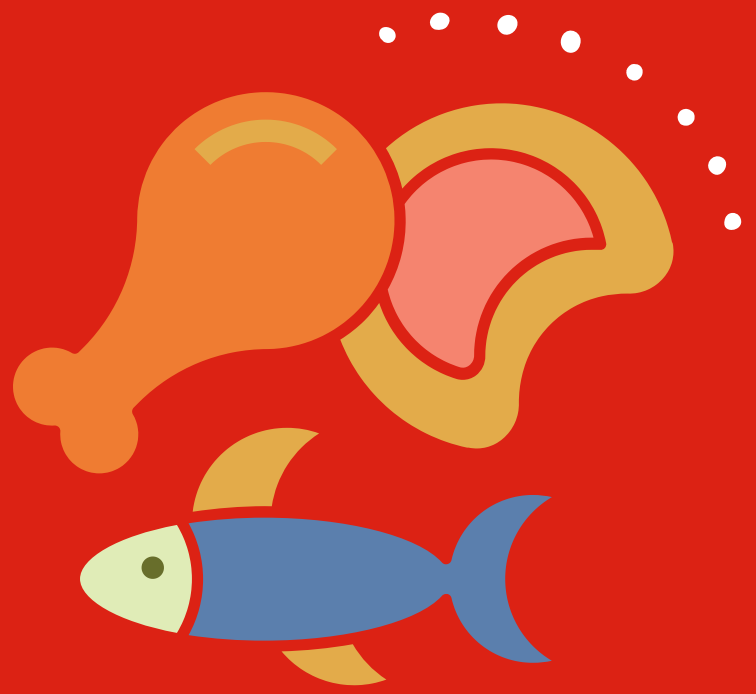


Opções de Proteínas pós-treino

Ovo

Queijo e
Leite

Iogrute



Carne, frango
e peixe

Lipídios

- São moléculas orgânicas formadas a partir da associação entre ácidos graxos e álcool, tais como óleos e gorduras.

- Sendo também uma reserva energética, ocorrendo de forma mais lenta.

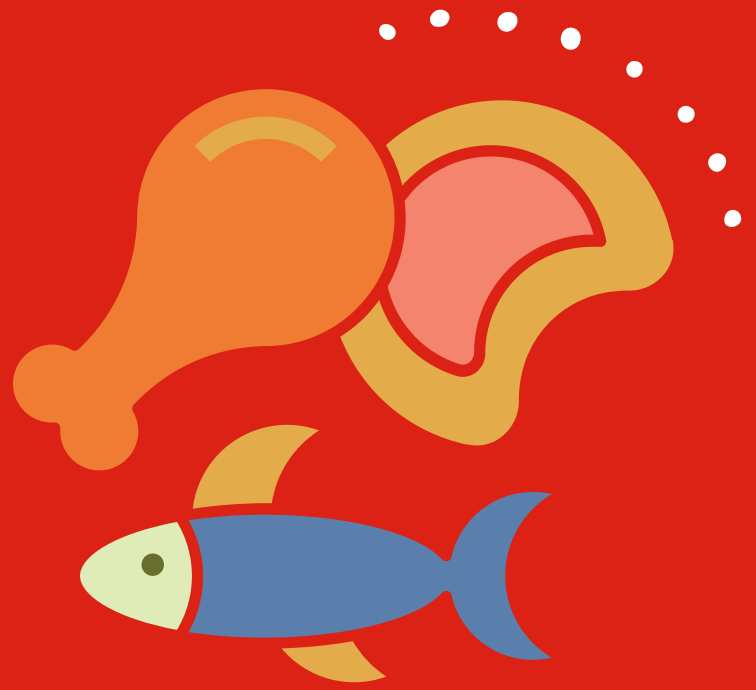
- **Pré-treino** --> quando é muito próximo a atividade física (30 minutos antes) o excesso desse macronutriente pode prejudicar o desempenho do atleta, pois ocorre a lentidão no esvaziamento gástrico, podendo causar mal-estar.

Opções de Lipídios pós-treino

Azeite de Oliva

Queijo e Leite

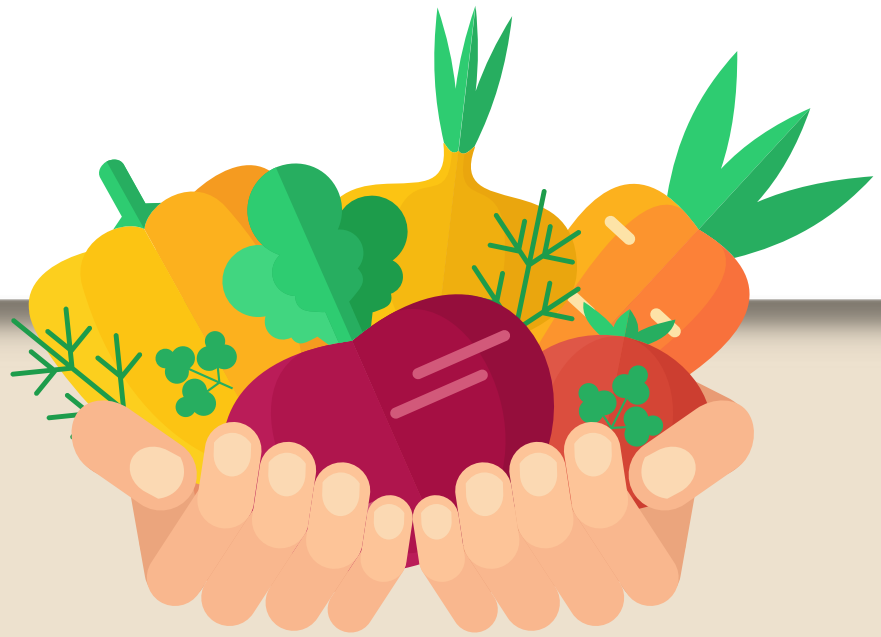
Abacate



Carnes em geral

FIBRAS

- São uma parte do alimento que não é absorvida, passando direto pelo instestino.
- Não fornecem calorias!
- Diminuem a absorção do colesterol, gorduras e açúcares e causam sensação de saciedade prolongada.



Opções de Fibras

Verduras e frutas

Cerais

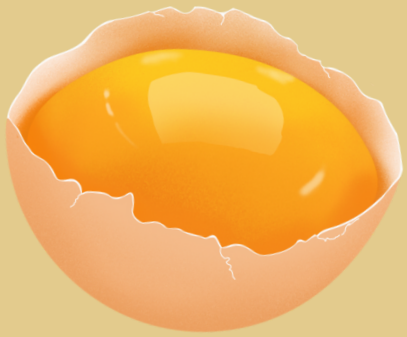
Alimentos integrais

Leguminosas

MICRONUTRIENTES

- Vitaminas e minerais são importantes nutrientes participantes dos processos celulares relacionados ao metabolismo energético.

- Com a prática de atividade física, a perda de nutrientes torna-se maior, sendo necessário cuidado especial quanto ao consumo adequado.



Vitamina A

- Antioxidante --> exerce importante papel em diminuir os danos causados pelo aumento da formação de radicais livres.

- Alguns dos alimentos ricos em vitaminas A, são:
  - Fígado;
  - Gema de ovo;
  - Folhas verdes escuras;
  - Vegetais;
  - Frutas de cor laranja.

Vitamina C

- Entre os antioxidantes encontrados na alimentação, a vitamina C é um dos mais poderosos para melhorar a imunidade.

- Deficiência de vitamina C --> resulta em câimbras musculares e fraqueza e, em alguns casos a anemia também pode fazer parte deste quadro. Estes sintomas podem prejudicam o desempenho físico no treino.

- Os alimentos fontes de ácido ascórbico, são: vegetais folhosos, legumes e frutas em quantidades variadas.

Vitamina E

- Está entre as mais consumidas, os alimentos de origem vegetal, principalmente os vegetais verde escuros, abacate, sementes oleaginosas, óleos vegetais, azeite de oliva, germe de trigo e arroz integral.

- Já nos alimentos de origem animal encontra-se a vitamina E na gema do ovo e no fígado.

Ferro

- A importância do ferro para o desempenho físico se relaciona com seu papel na constituição de hemoglobina, mioglobina, desidrogenases, citocromos e algumas enzimas mitocôndrias.

- Principais fontes de ferro heme --> carnes de aves, peixes, boi (fígado).

- Ferro não heme --> vegetais, principalmente os verde-escuros

Zinco

- Atua como ativador do metabolismo de alguns nutrientes que ajuda na prática de atividade física, integração do sistema imunológico, reprodutor e regeneração de lesões.

- Boas fontes de zinco são encontradas na proteína animal, como carne, leite e frutos do mar.

Selênio

- Para o atleta, a deficiência de selênio pode prejudicar as funções antioxidantes durante o exercício intenso, com a possibilidade de danos ao tecido muscular ou às mitocôndrias, prejudicando seu desempenho.

- Principais fontes alimentares são os alimentos provenientes do mar (marisco, salmão, ostra), alimentos de origem animal tais como rins, fígado, carne vermelha e aves.

COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊS BEBEM ÁGUA?

HIDRATAÇÃO

* **Desitratação** --> diminui o desempenho de habilidades específicas de cada esporte.

Pode afetar:

- **Funções cardiovasculares** --> aumento da frequência cardíaca.
- **Equilíbrio da temperatura corporal** --> dificuldade na transferência de calor interno para a periferia

Cálculo de Hidratação

Se o atleta não possui o hábito de se hidratar, começar distribuindo ao longo do dia pelo cálculo:

Menores de 18 anos

»» **50 mL/kg**

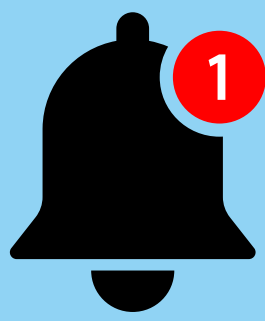
Maiores de 18 anos

»» **35 mL/kg**

GARRAFA D' ÁGUA

Estabeler metas e use a garrafa como forma de medida.

EX: 1,5L por dia = 3 garrafinhas de 500mL



APLICATIVOS

Baixe o aplicativo, configure suas metas e a cada notificação, se hidrate!

CHÁS E ÁGUA SABORIZADA

Sem açúcar e o sabor de sua preferência

E O SUCO??

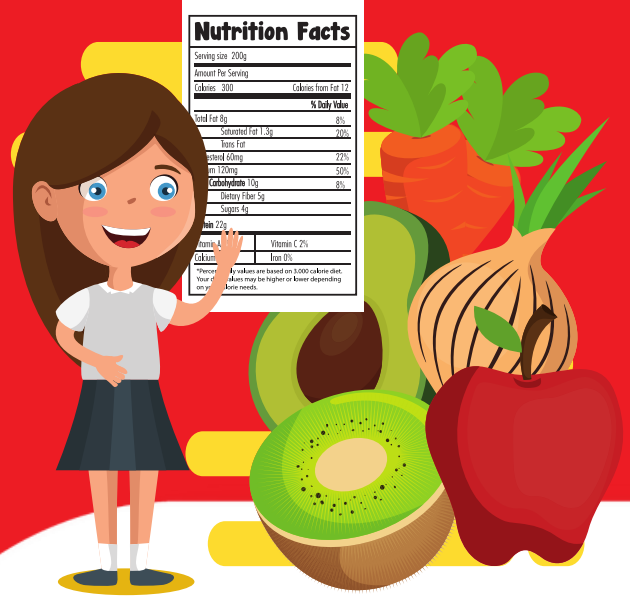
O suco de fruta natural e sem adição de açúcar, durante seu preparo há a perda de algumas das suas propriedades naturais, como é o caso das fibras.

SEMPRE dar preferência à fruta!

CUIDADO COM SAL, AÇÚCAR E ÓLEO

Utilize esses produtos em poucas quantidades para cozinhas e temperar os alimentos

Esses produtos em excesso são prejudiciais à saúde, fique atento!



DESCASQUE + DESEMBALE -

- **Leia a lista de ingredientes** --> O 1° da lista é o que tem em mais quantidade.

- **Evite** --> Xaropes em gerais, glicose, glucose, transgênicos e siglas que você não sabe o que significa.

- **Cuidado com os açúcares ocultos** --> glicose, sacarose, dextrose, maltose.

Produtos industrializados são ricos em sódio, açúcar e gorduras, que se consumidos em excesso é prejudicial à saúde.

E se a vida estiver corrida?

>>> Barrinha é uma boa opção?

- R$ 14,90 --> 40g
- 193 kcal
- 14g CHO
- 11g PTN
- 12g LIP

- R$ 13,90 --> 60g
- 245 kcal
- 19g CHO
- 20g PTN
- 9g LIP

- R$ 2,27 --> 20g
- 81 kcal
- 15g CHO
- 1,2g PTN
- 0,8g LIP

E se a vida estiver corrida?

Algumas substituições

Crepioca --> ovos e goma de tapioca.

- Tapioca --> R$ 8,00 (500g)
- 202,70 Kcal
- 20,44g CHO
- 11,70g PTN
- 8,01g LIP

Ovos

- R$ 10,40 --> uma dúzia (feira)
- 155 kcal - 100g
- 0,72g CHO - 100g
- 12,56g PTN - 100g
- 9,51g LIP - 100g

DÚVIDAS?

OBRIGADO!