

# COMPORTAMENTO ALIMENTAR

POR NUTRICIONISTA RAFAELLE BARBOSA



# OLÁ!

Meu nome é Rafaelle Barbosa, sou nutricionista comportamental, professora e verdadeiramente apaixonada pela alimentação saudável, simples, prática e sem radicalismo, que tem mudado a minha vida e com certeza mudará a sua também.

Estou sempre em busca de um atendimento que gere transformação de acordo com seu objetivo. Levando em consideração os seus aspectos humanos, que vão desde questões ambientais e econômicas, até às familiares, psicológicas e sociais, possibilitando de fato, a construção de um novo estilo de vida, através da incorporação de novos comportamentos em seu dia-a-dia.

Pensando nisso, elaborei esse livreto com dicas sobre alimentação saudável. Espero que goste!

Atenciosamente,

**Nutricionista Rafaelle Barbosa**

# 5 ALIMENTOS RICOS EM ADITIVOS QUÍMICOS



Bolacha de água e sal – Fonte de gordura trans e farinha branca, que são muito prejudiciais para saúde



Adoçantes artificiais (aspartame, sucralose, sacarina, ciclamato) – aumenta o risco para várias doenças.



Embutidos (presunto, peito de peru, salsicha e bacon) – ricos em nitratos, nitritos (cancerígenos), açúcar e farinha branca.



Margarina – riquíssima em gordura trans, que é muito prejudicial para saúde.



Gelatina artificial – fonte de açúcar ou adoçantes artificiais, corantes e aromas, que são prejudiciais para saúde

# FOME E SACIEDADE

Entender e respeitar os TIPOS de fome é fundamental ter um controle maior das beliscadas.

- **Fome real:** Não é específica, qualquer alimento que você goste pode matar a fome. Pergunte-se: se fosse um ovo cozido, eu comeria? Se a resposta for sim, provavelmente o que está sentindo é fome (já que não é o alimento mais apetitoso hahah). A fome também pode ser confundida com sede, portanto beba um copo de água e observe se a fome reduziu.
- **Vontade:** É a vontade de comer social. Você tem quando vê ou sente o cheiro do alimento. Pode fazer com que comemos "no modo automático". Se possível não coma, mas se não for porcione e coma em quantidade suficiente para respeitar a saciedade. Além disso, PRESTE ATENÇÃO no momento da refeição, pois comer consciente reduz as chances de comer grandes quantidades.

# FOME E SACIEDADE

- **Fome emocional:** Abre a geladeira a cada 10 minutos. Possui sentimento ruim e de "preciso extravasar". Cuidado! Isso é relacionado com componente emocional! Por isso, pare, sinta e reflita! Emoção assumida não vira comida!
- Mude o foco! Se o que estiver sentindo não for fome real, busque realizar atividades que tragam prazer. Faça algo que você goste!
- Preste atenção nas refeições principais! Muitas vezes a vontade de beliscar durante o dia é o reflexo de almoço e/ou jantar deficiente em nutrientes.
- Tenha horários regulares para as refeições. Faça as refeições nos mesmos horários que era acostumado(a) anteriormente a quarentena.
- Evite ter comidas muito apetitosas e que aumentam as chances de beliscadas em casa.
- Evite beliscar, faça refeições completas! Porém, caso beliscar opte por opções mais saudáveis

# FOME E SACIEDADE

Comer até se sentir estufado ou mal está relacionado com a falta de consciência no momento da refeição. Por isso, segue algumas dicas de como aumentar os sinais de saciedade.

- Nosso cérebro demora em torno de 15 min para reconhecer que o estômago está cheio, por isso é muito importante não ter pressa na hora de se alimentar.
- Mastigue por mais de 10 x o alimento a cada garfada, isso estimula a liberação dos hormônios sacietogênicos.
- Não tenha pensamentos sabotadores como "posso sentir fome depois", "é só um pouquinho", "não posso deixar sobras no prato!". Analise esses pensamentos racionalmente e lembre-se: se você está satisfeito, não precisa comer mais! Caso sobrar, guarde para outras refeições.

# FOME E SACIEDADE

- Sente-se para comer!! Seja uma grande refeição ou um lanche, quando nos sentamos a mesa normalmente temos mais controle sobre quanto e o que estamos comendo.
- Saboreie o alimento. Sinta a textura, sabor, consistência e sinta o que lhe desperta.
- Faça 2 pausas no momento da refeição. Isso fará com que você coma mais devagar.

# REGRA DO PRATO

## HORA DE COMER

**1 - Respire**

**2 - Reflita**  
Qual seu grau de fome?

**3 - Estou me sentindo:**  
Ansiosa? Triste?  
Feliz

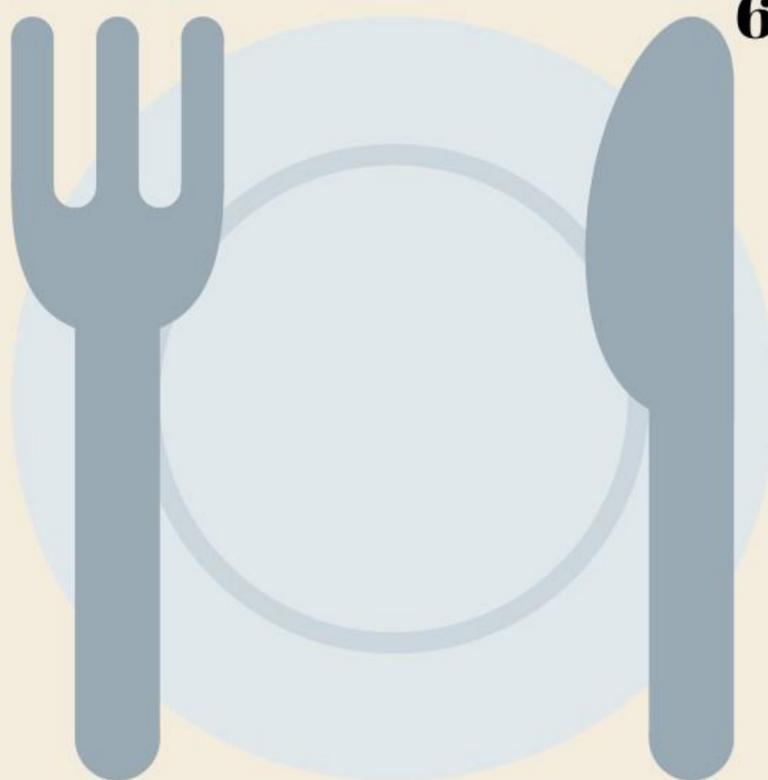
**4 - Faça 2 pausas na refeição**

**5 - Tente estar presente na refeição**

**6 - Mastigue com calma**

**7 - Descanse os talheres enquanto come**

**8 - Qual sua satisfação com essa refeição?**



# ÁGUA

A ingestão de água é fundamental para um bom funcionamento do organismo. Além disso, temos falsos sinais de fome quando estamos desidratados(as).

Por isso, tenha do seu lado sempre uma garrafinha de água. Quanto maior o tamanho da garrafinha, melhor! Pois isso evita as chances de esquecer de tomar água e as "desculpas" de preguiça para encher o copo (hahah).

## 5 ÁGUAS AROMATIZADAS



### ORANGEDRINK

- 5 rodelas de laranja com casca
- 3 rodelas de gengibre fresco
- 3 pedaços de canela em pau
- 10 folhas de hortelã
- 1 litro de água



### PINEAPPLEDRINK

- ½ abacaxi-pérola em cubos
- 10 folhas de hortelã
- 3 cardamomos inteiros
- 1 litro de água



### RED DRINK

- 6 morangos cortados
- 10 folhas de manjeriço fresco
- 1 litro de água



### LIME DRINK

- 1 litro de água filtrada
- Meio limão siciliano com a casca cortado em rodelas e meio limão tahiti
- 1 ramo de alecrim



### PINK DRINK

- 4 cubos de melancia
- 2 canela em pau
- 10 folhas de hortelã

# SONO

A falta de rotina de sono faz com que muitas vezes nos sintamos mais cansados ao longo do dia. Além disso, não ter horário para dormir e acordar altera no ciclo circadiano (controle hormonal e de substâncias liberadas em 24 horas). Por isso, mesmo em home office ter a rotina do sono é fundamental para sua saúde.

Por isso, segue a seguir algumas dicas para melhorar a sua qualidade do sono:

- Procure adotar padrões regulares para dormir.
- Evite exercícios próximo ao horário de dormir.
- Evite pensar em problemas antes de dormir.
- Evite luz de telas (computador, celular e TV) antes de dormir.
- Cuidado com excesso, e evite cafeína após as 18 horas.
- Evite refeições pesadas antes de dormir.
- Faça exercícios durante o dia.
- Beba chás ansiolíticos: mulungu, camomila, passiflora ou melissa.
- Faça técnicas de respiração ou meditação antes de dormir.

# SAL

- Opte sempre por sais integrais, pois eles são livres do processo de refinamento e adição de químicos
- Exemplos: sal marinho, sal rosa, real salt, sal negro, sal cinza e sal do moissoró.
- Apesar destes serem boas opções, devemos cuidar com o EXCESSO. Por isso, sempre adicione temperos naturais nas preparações ou faça o sal temperado para diminuir a quantidade de sódio na refeição.

## SAL TEMPERADO

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de sal integral
- 3 colheres de sopa de alho desidratado
- 3 colheres de sopa de salsinha desidratada
- 3 colheres de sopa de cebolinha desidratada
- 3 colheres de sopa de alecrim
- 3 colheres de sopa de orégano
- 1 colher de sobremesa rasa de pimenta preta

### Modo de preparo:

Em um mexer ou liquidificador adicione todos os ingredientes, e processe até ficar homogêneo.



# AÇÚCAR

O alimento adoçado causa vício nos receptores de sabor para o doce, gerando muitas vezes dependência por esse sabor. Por isso, é importante aprender a se adaptar com o gosto NATURAL dos alimentos. É normal que isso não ocorra do dia para a noite (poder do hábito é tudo), mas diminuir o consumo mesmo que aos poucos, é fundamental para sua saúde. Porém, quando adoçar opte sempre pelas melhores opções!

- As frutas secas e frescas, porque são ricas em fibras, fitoquímicos, minerais e vitaminas.
- Mel, porque possui propriedades antiinflamatórias e antioxidantes.
- Adoçantes naturais como: stévia, xilitol, eritritol, maltitol, sorbitol e taumatina.
- Açúcares como de coco (possui fibra inulina), mascavo e demerara, porque além de não passar pelo processo de refinação, possuem um teor maior de vitaminas e minerais.

# ORGANIZAÇÃO

- Crie uma rotina para o dia da organização de marmitas. Busque pelo dia/horário mais tranquilo da semana ou opte pelo final de semana, como o domingo a noite, por exemplo.
- Opte por fazer as compras na feira em vez do supermercado, pois lá você irá encontrar maior variedade de hortaliças frescas e orgânicas. Além de economizar, você evita excesso de industrializados
- Tudo começa pela lista de compras! Não esqueça de conferir os alimentos do seu cardápio com os que estão faltando na sua casa!! Separe 1 dia da semana para ir as compras.

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira	Sábado	Domingo
_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
□ _____ □ _____ □ _____ □ _____ □ _____	NOTAS:	COMPRAR:	URGENTE:	SEMANA QUE VEM:		



# RÓTULOS

- A lista de ingredientes segue a ordem decrescente, por isso, evite produtos com açúcar, farinhas, aditivos químicos nos pelo menos 5 primeiros nomes.
- Evite listas longas e com nomes estranhos. Ex: glutamato monossódico, corante caramelo, tartrazina, nitrato, nitrito, fosfato, BHT, BHA, propionato, benzoato.
- O açúcar pode estar "disfarçado" na lista, como: glicose, maltodextrina, xarope, néctar, frutose, sacarose, maltose, açúcar invertido, lactose, mel, melaço, dextrose, glucose e agave.
- Evite produtos com aromas, corante e edulcorantes artificiais (aspartame, ciclamato, sacarina, sucralose e acesulfame). Opte por aromas (baunilha, limão, laranja...), corantes (urucum, açafrão, clorofila, beterraba...) e edulcorantes naturais (xilitol, stévia, maltitol e taumatina).
- Evite produtos com a presença do símbolo transgênico, pois estes podem fazer mal a saúde.



### Ingredientes

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, fibra de trigo, açúcar, gordura vegetal, sal, glúten, fermento biológico e conservador propionato de cálcio. **CONTÉM GLÚTEN**

Valores Nutricionais por 1 fatia (28,1 g)

Valor energético	68 Kcal
Carboidratos	12 g
Proteínas	2,4 g
Gorduras totais	1 g
gorduras saturadas	0 g
gorduras trans	0 g
gorduras monoinsaturadas	0g
gorduras poliinsaturadas	0g
Colesterol	0mg
Fibra Alimentar	1,8g
Sódio	132 mg

O Pão Integral é perfeito para quem quer o benefício das fibras, sem abrir mão do sabor. Versátil, combina com todos os tipos de recheios e ainda fica uma delícia Na preparação de sanduíches naturais.



### Ingredientes

Farinha de trigo integral, grão de trigo, glúten, açúcar mascavo, sal, óleo de girassol, farelo de trigo, conservador propionato de cálcio, emulsificantes estearoil-2-lactil lactato de cálcio, polisorbato 80 e goma guar. **CONTÉM GLÚTEN**. Elaborado em equipamentos onde se processam produtos com gergelim, derivados da soja e do leite.

### Tabela Nutricional

Porção:	1 fatia - 25g		
Quantidade	Porção	%VDI**	
Valor Energético:	108 kcal	5 %	53kcal
Carboidratos:	19 g	6 %	9,4g
Proteínas:	4,7 g	6 %	2,4g
Gorduras totais:	1,4 g	3 %	0,7g
gorduras saturadas:	0,4 g	2 %	0g
gorduras trans:	0g	** %	0g
gordura monoinsaturada:	0,4 g	** %	0,2g
gorduras poliinsaturada:	0,6 g	** %	0,3g
colesterol:	0 mg	0 %	0mg
Fibra Alimentar:	3,5 g	14 %	1,7g
Sódio:	217 mg	9 %	109mg



**INGREDIENTES:** proteína isolada de soja, frutose, fibra de aveia, inulina, óleo vegetal de canola, cloreto de potássio, triglicerídeos de cadeia média, caseinato de cálcio, proteína concentrada do soro de leite, mix de vitaminas e minerais (maltodextrina, ortofosfato férrico, vitamina C, sulfato de zinco, vitamina E, niacinamida, gluconato de cobre, D-pantotenato de cálcio, sulfato de manganês, vitamina B6, tiamina, vitamina A, ácido fólico, iodeto de potássio, selenito de sódio, biotina, vitamina D e vitamina B12), fosfato de cálcio dibásico, óxido de magnésio, gengibre, estabilizante celulose microcristalina, antiúmectante dióxido de silício, emulsificante lecitina de soja, espessantes: goma xantana, carragena e pectina, corante natural vermelho de beterraba, aromatizante e edulcorante sucralose. **CONTÉM GLÚTEN**.



Gorduras trans	0g	**	0g
Gorduras monoinsaturadas	0,2g	**	0,9g
Gorduras poliinsaturadas	0,5g	**	2,3g
Colesterol	0mg	**	0mg
Fibra alimentar	0,4g	2%	1,8g
Sódio	16mg	1%	73mg

### Ingredientes

**INGREDIENTES:** XAROPE DE GLICOSE, CEREAIS (42%) [FLOCOS DE CEREAIS (FARINHAS DE ARROZ, MILHO, TRIGO RICA COM FERRO E ÁCIDO FÓLICO, CEVADA E AVEIA, ACÚCAR, MALTODEXTRINA, EXTRATO DE MALTE, SAL, ANTIUMECTANTE CARBONATO DE CÁLCIO INS170i E ESTABILIZANTE FOSFATO DISSÓDICO INS339ii) E AVEIA], MEL (3%), ACÚCAR MASCADO, GORDURA DE PALMA, ACÚCAR INVERTIDO, POLPA DE BANANA, ÓLEO DE MILHO, ANTIOXIDANTE LECITINA DE SOJA INS322, CORANTES CARAMELO INS150d E BETACAROTENO INS160ai E AROMATIZANTE. **CONTÉM GLÚTEN**. Pode conter traços de castanha-do-pará, avelã, soja e leite.

# MUITO OBRIGADA!



@rafaellebnutri\_



(88)98119-4285



[rafaellebnutri@gmail.com](mailto:rafaellebnutri@gmail.com)