Eduarda Carlesse

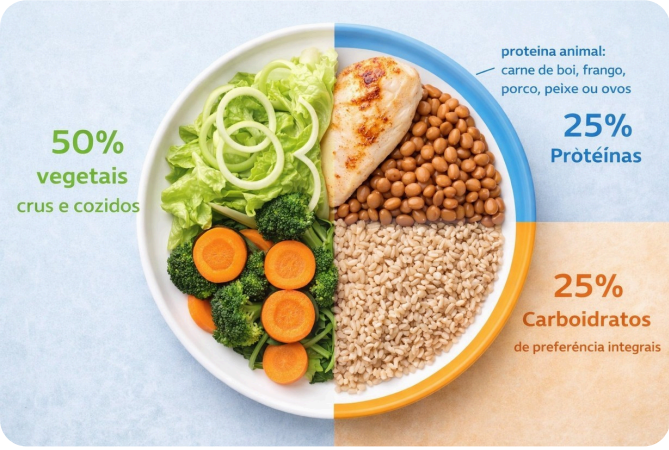
ENDOCRINOLOGIA

MANUAL DO PACIENTE

Alimentação no dia a dia

Dicas e opções de alimentos para cada refeição

Como montar a sua refeição



- Lembre-se de realizar escolhas saudáveis e comer com moderação!
- **Metade do prato:** vegetais crus e cozidos.
- **Um quarto:** proteínas (carne, frango, peixe, ovos).
- **Um quarto:** carboidratos, de preferência integrais.
- Comer devagar, mastigar bem e, se possível, sem celular ou televisão.

Ordem correta ao se alimentar

1º Fibras

verduras, legumes e frutas

2º Proteína

carne vermelha, frango, peixe e ovo

3º Carboidratos e gorduras

arroz, macarrão, batata e pão

Nessa ordem, o açúcar aumenta de forma lenta no sangue, dando tempo do corpo responder da forma adequada.

Regras de ouro

- Faça refeições em **horários regulares** e evite ficar muitas horas em jejum.
- Dê preferência a **comida de verdade**: alimentos naturais, preparados em casa, de forma simples.
- Prefira os alimentos **integrais** aos refinados (pão, arroz e macarrão).
- Reduza açúcar, refrigerantes, sucos adoçados, ultraprocessados, embutidos e frituras.
- Beba água ao longo de todo o dia.
- Use as frutas com menor quantidade de açúcar: morango, amora, framboesa, maçã (de preferência com casca), pêra, laranja, tangerina, limão, pêssego, coco e kiwi. Banana, uva, manga, abacaxi e melancia devem ser consumidos com moderação.

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Dicas para cada refeição

1 Café da manhã

DICAS

- Não pule o café: ele ajuda a evitar a fome exagerada mais tarde.
- Inclua proteína e fibras.
- Prefira pão integral e café ou chá sem açúcar (ou com adoçante zero açúcar).
- Evite bolos, doces e suco.

OPÇÕES

- Pão integral com ovo mexido e tomate
- Iogurte natural sem açúcar com aveia e morango ou kiwi
- Omelete com legumes e uma fruta
- Tapioca pequena com queijo branco ou ovo
- Café com leite sem açúcar

2 Lanche da manhã (se sentir fome)

DICAS

- Porção pequena, só para chegar com fome moderada ao almoço.
- Combine fruta com uma fonte de proteína ou gordura boa.

OPÇÕES

- Maçã, pêra, laranja ou tangerina
- Um punhado pequeno de castanhas ou amêndoas
- Iogurte natural sem açúcar
- Queijo branco com tomate-cereja
- Palitos de cenoura ou pepino

3 Almoço

DICAS

- Comece pela salada e pelos legumes, depois a proteína e, por último, os carboidratos.
- Evite repetir o prato e beber refrigerante ou suco junto da refeição.
- Prefira água, ou refrigerante zero em ocasiões especiais.
- De sobremesa, uma fruta com menor quantidade de açúcar.

OPÇÕES

- **Vegetais:** alface, rúcula, brócolis, couve-flor, abobrinha, berinjela, cenoura, tomate, vagem
- **Proteínas:** frango grelhado, peixe assado, carne magra, ovos
- **Carboidratos:** arroz integral, feijão, lentilha, grão-de-bico, batata-doce, mandioca
- Tempere com azeite (pouca quantidade), limão e ervas

4 Lanche da tarde

DICAS

- Planeje o lanche antes: assim você evita comprar o que está por perto.
- Evite bolachas, salgadinhos, pães brancos e refrigerantes.

OPÇÕES

- Iogurte natural sem açúcar com fruta
- Pão integral com queijo branco ou ricota
- Uma fruta com castanhas
- Ovo cozido
- Pipoca feita em casa, sem manteiga e em pouca quantidade

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

Dicas para cada refeição

5 Jantar

DICAS

- Prefira uma refeição mais leve, seguindo o mesmo modelo do prato.
- Jante pelo menos 2 horas antes de deitar.
- Evite lanches industrializados, frituras e bebidas alcoólicas.

OPÇÕES

- Sopa de legumes com frango desfiado
- Omelete com salada
- Peixe assado com legumes
- Salada completa com ovo ou frango
- Carne magra grelhada com legumes refogados

6 Ceia (se sentir fome)

DICAS

- Escolha algo leve e com pouca ou nenhuma quantidade de açúcar.
- Se você usa insulina, siga a orientação do seu médico e do seu nutricionista: a ceia pode ajudar a evitar hipoglicemia durante a noite.

OPÇÕES

- Leite ou iogurte natural sem açúcar
- Uma fruta pequena
- Poucas castanhas
- Chá sem açúcar

Troque isto por aquilo

Pão, arroz e macarrão brancos	›	Pão, arroz e macarrão integrais
Refrigerante e suco de caixinha	›	Água, refrigerante zero ou fruta inteira
Açúcar	›	Adoçante zero açúcar
Bolacha, salgadinho e comida congelada	›	Iogurte natural com fruta, castanhas, comida feita em casa
Linguiça, salsicha, presunto e mortadela	›	Ovo, frango desfiado, queijo branco
Fritura e margarina	›	Assado, grelhado, azeite em pouca quantidade

ORIENTAÇÕES PRÁTICAS

No dia a dia e fora de casa

O que evitar e o que preferir



Dicas para o dia a dia

- **Rótulos:** prefira alimentos com lista de ingredientes curta. O açúcar aparece com vários nomes, como xarope de glicose, maltodextrina e açúcar invertido.
- **Compras:** faça uma lista antes de ir ao mercado e dê preferência às frutas, legumes e verduras.
- **Restaurantes:** escolha pratos grelhados ou assados, comece pela salada e peça molhos à parte.
- **Festas e confraternizações:** não chegue com muita fome, priorize a salada e a proteína e escolha com calma o que vale a pena comer.
- **Bebidas alcoólicas:** consuma com moderação e nunca em jejum. Em quem usa insulina, o álcool aumenta o risco de hipoglicemia.

Lembre-se: este material traz orientações gerais. As quantidades e o plano alimentar devem ser individualizados com o seu nutricionista e com o seu médico. Se você usa insulina, a quantidade de carboidratos de cada refeição deve ser combinada com a equipe.

Se sentir sintomas de hipoglicemia (suor, tremores, tontura, fraqueza) e a glicemia estiver < 70, ingira 1 colher de sopa de açúcar diluído em água ou 200ml de refrigerante normal ou 3 sachês de mel ou 2-3 balas açucaradas e meça novamente após 15 minutos.

Entender sobre o que estamos lidando

Mudar a alimentação é um processo, e não uma prova de perfeição. Comece aos poucos, troque um hábito de cada vez e comemore cada avanço. Com os cuidados adequados, com paciência e dedicação, a alimentação saudável pode ser prazerosa. Saiba que estamos aqui para ajudá-lo(a).