

O OUTRO LADO DA MOEDA: A MAGREZA



A obesidade e a magreza são duas faces da mesma moeda. Na maioria dos casos, refletem a dificuldade na manutenção do peso. Nas duas situações, a força de vontade e a disciplina são ingredientes fundamentais para o sucesso no tratamento. O peso corpóreo pode se manter constante se há o equilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto energético, porém, alguns indivíduos têm dificuldade em aumentar o peso ou mantê-lo.

A magreza pode ser decorrente de diversos fatores. Pode ser por fatores genéticos ou causas relacionadas a doenças e a maus hábitos alimentares.

Uma dieta hipercalórica é obrigatória para quem quer ganhar peso, pois você só ganha uns quilinhos a mais caso faça uma dieta com mais calorias do que você gasta no seu dia a dia.

Veja algumas dicas para aumentar o peso:

- Não pule refeições. Faça 6 refeições fracionadas ao longo do dia, comendo a cada 3 horas: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e lanche antes de dormir.
- Aumente gradativamente a ingestão calórica: dessa forma o estômago vai se acostumando aos poucos com maiores quantidades de alimento.
- Evite alimentos industrializados, salgadinhos, biscoitos e fast-food, apesar de calóricos, são pouco nutritivos.
- Varie o cardápio: o visual das refeições influencia o apetite. Faça pratos coloridos, com vegetais de várias cores, e dê preferência aos alimentos que você gosta.
- Inclua oleaginosas na dieta: amêndoas, castanhas-de-caju, castanhas-do-pará, pistaches e nozes são lanches práticos para você levar ao trabalho e comer entre as refeições principais. Também são fontes de gorduras saudáveis e têm alto valor nutritivo.
- Consuma proteínas e carboidratos saudáveis. As carnes magras, peixes, frango, ovos, leite e derivados são fontes de proteínas essenciais para o ganho de massa magra. Carboidratos, além de serem a principal fonte de energia, ajudam a “poupar” proteínas – quando a dieta é pobre em carboidrato, o corpo utiliza proteína como fonte de energia.
- Pratique exercícios físicos de resistência: musculação e treinos com pesos livres, quando acompanhados por um profissional, trazem ótimos resultados no ganho de músculos.
- Consulte um nutricionista para avaliar seu estado nutricional.

Sugestões de lanches rápidos: abacate + leite em pó + açúcar ou mel; banana + aveia + mel; iogurte + mamão + granola; banana + pasta de amendoim.

Receita hipercalórica: Canjica com Leite de Coco e Amendoim Torrado!

Ingredientes

- 1 pacote de 500 g de canjica de milho
- 1/2 litro de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 garrafinhas de leite de coco
- 1 xícara de amendoim torrado e triturado
- Cravos
- Canela em pau
- Canela em pó (para polvilhar)

Modo de Preparo

Na véspera, deixe a canjica de molho em uma vasilha com água de 8 a 12 horas e descarte a água do molho. Cozinhe a canjica em água na panela de pressão até ficar macia. Depois de cozida, escorra a água. Acrescente o leite, o leite de coco, o açúcar, a canela em pau e os cravos e deixe cozinhar por mais uns 15 minutos, não deixe secar o leite para que a canjica fique sempre cremosa. Adicione o amendoim e deixe no fogo por mais 5 minutos. Coloque em uma travessa funda e polvilhe com canela em pó.

Obs.: pode ser servida quente ou fria conforme gosto pessoal.

Informe-se mais com as nutricionistas do Programa SUA SAÚDE pelo email: suasaude@qualirede.com.br

As nutricionistas Rosemeire Romanello e Maíra Billo estão à disposição para esclarecer suas dúvidas!