



## Veja como montar um plano alimentar para suas refeições

Um plano alimentar é a melhor alternativa para prevenir ou controlar diversas condições de saúde, algo indispensável na realidade atual.

A reeducação alimentar é um tema cada vez mais frequente nas sociedades industriais, que enfrentam problemas relacionados ao descontrole no que é consumido.

Doenças como diabetes, hipertensão e câncer já são os maiores causadores de mortes naturais do planeta, influenciando diretamente ocorrências letais como infartos, aneurismas e o Acidente Vascular Cerebral, mais conhecido como AVC ou derrame.

O consumo exagerado ou a insuficiência de determinados nutrientes são pontos de risco para o desenvolvimento dessas patologias, pondo a alimentação no centro das discussões sobre saúde e longevidade da população.

Nesse artigo, conheça as melhores dicas para montar um plano alimentar de qualidade para sua rotina diária, com a presença de serviços como [delivery frutas](#), estabelecendo perspectivas de emagrecimento sólidas e genuinamente saudáveis.

## Investindo em qualidade de vida

A alimentação é um indicador chave para o Índice de Desenvolvimento Humano, uma das principais métricas econômicas relacionadas à qualidade de vida da população.

Aspectos como a desnutrição comum e a oculta são devastadores para o bem-estar.

No primeiro caso, a qualidade de vida é afetada pelo mau abastecimento de produtos, causada pela extrema pobreza e baixa produtividade.

O segundo caso atinge locais repletos de comida: o indivíduo come, mas não absorve a quantidade recomendada de nutrientes.

Isso acontece pela presença excessiva de alimentos processados e ultraprocessados na dieta, marcados pelas concentrações de sal, açúcar, seguida da ausência ou insuficiência de outros compostos importantes para o funcionamento do organismo.

Portanto, falar em reeducação alimentar é implementar mudanças profundas na rotina das sociedades industrializadas, como a troca de processados por [alimentos integrais](#), gerando benefícios de curto, médio e longo prazo, tais como:

- Emagrecimento gradativo;
- Melhor resposta imunológica;
- Mais energia e conseqüente satisfação diária;
- Melhor autoimagem;
- Redução de riscos de doenças crônicas;
- Maior longevidade;
- Risco reduzido de lesões musculares e ósseas;
- Redução na incidência de câncer.

Portanto, algumas dicas simples podem facilitar o processo de transição alimentar.

Tais práticas auxiliam na criação de um plano alimentar adequado, com todas as informações e instruções necessárias para implementar essas mudanças.

## Alinhe o plano com a frequência de compra

O plano de refeições deve ser organizado periodicamente, não sendo recomendado cronogramas gigantescos, com um tempo de validade muito elevado.

A melhor maneira de organizar as refeições é alinhar seu plano com a frequência de compras domésticas.

Em muitos lares, compras de alimentos e itens de higiene pessoal são realizadas semanalmente, como um modo de poupar recursos e aproveitar melhor o espaço de armários para [manipulação de remédios](#) e geladeiras.

O plano alimentar pode ser organizado na frequência semanal, alinhando sua construção com o dia de compras da família.

Desta forma, o indivíduo calcula a quantidade de itens adquiridos com maior exatidão, evitando desperdícios.

Crie um prato para cada dia da semana, incluindo o café da manhã, almoço e jantar, além da possibilidade de lanches entre as refeições, caso houver.

Como a rotina semanal é mais previsível que a mensal, esse cronograma curto será mais preciso.

## Monte uma tabela de calorias e nutrientes

Ao considerar os alimentos que são mais consumidos no contexto diário e familiar, é aconselhável montar uma tabela anexa com os dados nutricionais de cada alimento.

Essas fichas devem descrever a quantidade de calorias e dos nutrientes contidos por porção.

As porções podem ser adaptadas de acordo com o instrumento usualmente empregado para servir-se à mesa e o tipo de dieta, como em [alimentos veganos](#).

Colheres de sopa e de chá e xícaras podem ter sua capacidade medida em métricas como a grama e o mililitro.

Esse material de apoio vai auxiliar na escolha de acompanhamentos e pratos para o cronograma periódico.

Com a ajuda de um profissional nutricionista, é possível selecionar os melhores dados sobre a composição nutricional de cada alimento.

Para tabelas mais completas, é recomendado avaliar as reações químicas entre diversos compostos, considerando como eles se comportam no organismo após sua ingestão simultânea. Alguns minerais, por exemplo, podem inibir a absorção de outros.

Assim, garanta-se o aproveitamento máximo daquilo que se come, desde carnes, [massa folhada facil](#) até hortaliças e sucos, resultando em efeitos mais rápidos e duradouros. Nesse aspecto, é importante atentar-se para os temperos, considerando-os na análise.

## Use formas geométricas como base

O formato geométrico mais famoso no contexto da reeducação alimentar é o triângulo invertido, representando o volume de calorias que deve ser consumido durante o dia, onde o café da manhã assume a ponta mais larga e o jantar, a menor porção.

A maior parte dos humanos são mais ativos durante o dia, especialmente nas horas mais avançadas da manhã.

Com raras exceções, como aqueles que realizam atividades físicas de nível moderado a intenso no período, a noite é a fase de menor consumo calórico.

A vida nas cidades altamente industrializadas aumentou as horas acordadas para seus moradores.

O maior causador desse tipo de mudança é o advento da luz elétrica, que ilumina ruas, residências e estabelecimentos comerciais.

Shopping centers para a venda de [comida fitness congelada](#), restaurantes, bares e outros locais de entretenimento exibem um grande fluxo de visitantes durante a noite, fator que estimula um alto consumo de calorias nessas últimas horas antes do momento de dormir.

Contudo, o consumo de refeições intensas apresenta algumas contraindicações médicas; uma delas está relacionada à qualidade do sono.

Para um sono tranquilo e reparador, além das 6 às 8 horas recomendadas, a última refeição deve ser feita 2 horas antes de dormir.

Por outro lado, o café da manhã é a refeição mais importante para a manutenção da energia diária e por isso, deve reunir o maior número de calorias.

Esquematizar a distribuição de calorias durante o dia é mais fácil com figuras geométricas.

## Entenda o papel de cada nutriente

Os compostos sintetizados e absorvidos pelo corpo humano são de extrema importância para a manutenção das atividades vitais, mas não podem ser produzidos pelo próprio corpo.

São considerados nutrientes os compostos das seguintes categorias:

- Carboidratos e fibras;
- Proteínas;
- Vitaminas;
- Minerais;
- Gorduras.

De acordo com recomendações oficiais, uma dieta saudável deve ser composta por 55% a 60% de carboidratos, sendo 20% deles carboidratos de rápida absorção, 15% a 20% de proteínas, além de 20% a 25% de gorduras, onde apenas 5% são saturadas.

Cada uma das substâncias que pertencem a essas classificações compartilham funções em comum, sendo os carboidratos vitais para a geração de energia por meio de sua unidade mais simples, a glicose, também referida como açúcar.

Uma vez absorvida pelo sangue, a glicose e a frutose, os principais tipos de carboidrato simples, são usados pelas células no processo de respiração ou absorção de oxigênio.

Essa atividade, quando exercida na atividade física, queima reservas de gordura.

Por isso, o desenvolvimento muscular é importante para acelerar o metabolismo e estimular a respiração anaeróbica.

Nesse ponto, o valor das proteínas, como [colágeno hidrolisado em pó com vitamina C](#), compostos que constroem a estrutura tecidual, se manifesta.

Minerais como o sódio, zinco e potássio fortalecem a estrutura óssea, equilibram a produção hormonal e melhoram a absorção de outros compostos, como determinadas vitaminas, por meio do resultado de sua reação química.

Profissionais especializados em nutrição são ideais para analisar o funcionamento do metabolismo em cada indivíduo, visto que a absorção e uso de nutrientes é influenciada por fatores internos, como genética, biotipo e doenças, e fatores externos, de comportamento.

## Distribua o consumo de água

O consumo correto de água pode ser uma ferramenta excelente para a manutenção da dieta estipulada, especialmente nos casos em que o objetivo é emagrecer de forma saudável. A recomendação mais comum varia entre 1,5 litro a 2,8 litros.

Beber água no momento das refeições ajuda a construir a sensação de saciedade, diminuindo o risco de escapadas na dieta.

Durante a fase mais crítica da reeducação, quando o organismo ainda não está adaptado ao ritmo, é ideal.

Portanto, no momento de criar um cronograma alimentar, divida a quantidade de água a ser consumida durante o dia, estabelecendo horários e definindo o líquido como acompanhamento para as refeições junto a um [vinho suave doce](#), em especial no almoço.

Outro aspecto a ser considerado é a quantidade de água consumida em relação a frequência e intensidade de exercícios físicos que fazem parte da rotina.

Devido à transpiração, é importante hidratar-se gradativamente nesses momentos.

## Conclusão

Em resumo, um plano alimentar é um objetivo de extrema importância para qualquer pessoa que passa pelo processo de reeducação.

O uso das mídias mais modernas pode ser decisivo para o gerenciamento diário da dieta, uma vez que a informação é mais acessível.

Contudo, a busca por um nutricionista é fundamental, uma vez que a dieta depende das características pessoais de cada indivíduo, conhecidas apenas com a aplicação de exames e técnicas que avaliam o comportamento do organismo.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

