



Jogos do Bem
FIA - 2025

Nutrição em Foco:

Resumo Oficinas, Receitas e dicas



Nutricionista
Luciana Mestrinheri

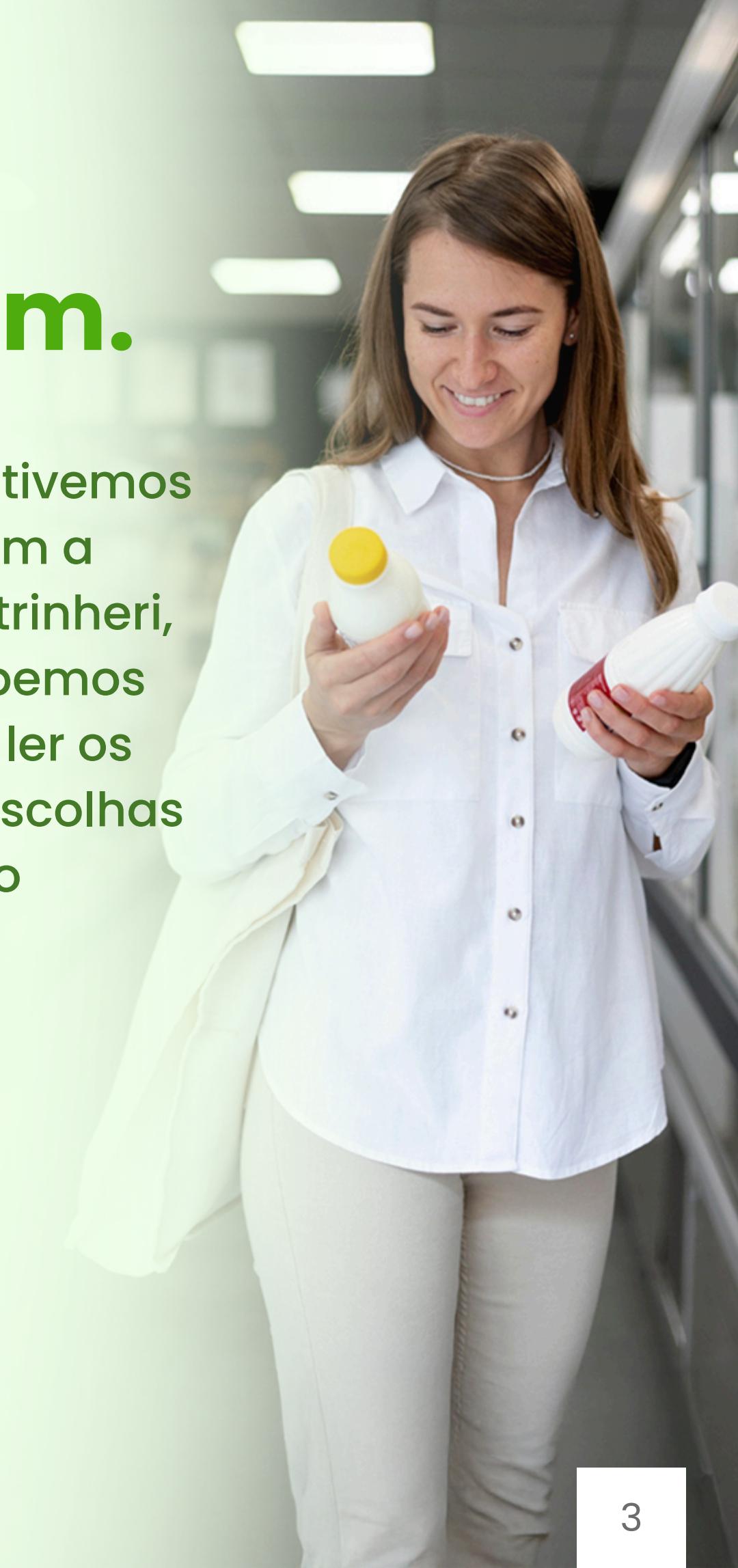


SUMÁRIO

Jogos do Bem	03
Principais pontos abordados	04
Principais aprendizados dos encontros	11
Ler Rótulos, Fazer Melhores Escolhas e Viver com Mais Saúde	15
Capítulo 1 <i>A Importância de Ler Rótulos</i>	16
Capítulo 2 <i>Montando Pratos Equilibrados</i>	17
Capítulo 3 <i>Hábitos que Fazem Diferença</i>	19
Capítulo 4 <i>Receitas Naturais e Fáceis</i>	20
Capítulo 5 <i>Substituições Inteligentes</i>	22
Capítulo 6 <i>Proteínas e Energia no Dia a Dia</i>	23
Capítulo 7 <i>Oficina de Sal e Ervas</i>	27

Jogos do Bem.

Em uma tarde de agosto, tivemos a oficina de rotulagem com a nutricionista Luciana Mestrinheri, da Acrisure, na qual recebemos muitas dicas sobre como ler os rótulos e fazer melhores escolhas de alimentos para o nosso dia a dia.



Principais pontos abordados

- **Equilíbrio alimentar**

- Pessoas que praticam muita atividade física precisam consumir mais calorias e energia.
- Em momentos como festas, é mais difícil controlar a alimentação, por isso é essencial buscar equilíbrio.

- **Distribuição de macronutrientes**

- 50% a 60% da dieta deve ser composta por carboidratos (fonte de energia, principalmente para o cérebro).
- **Recomendação oficial:** As diretrizes de saúde, como as da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Dietary Guidelines for Americans, recomendam que **45% a 65% das calorias diárias venham dos carboidratos**. Ou seja, 50–60% está dentro da faixa.
- Até 10% da dieta pode incluir **gordura boas**. Principalmente em **dietas com restrição de gordura**.
- Valores de referência para atletas pode até chegar a 8.000 calorias/dia, depende do esporte e tempo da atividade.
- No geral as dietas tem a seguinte composição (mas é muito individual para cada paciente).
 - 1,4 g de gordura/kg.
 - 1,8 g de proteína/kg para manutenção da massa muscular.

Recomendações gerais (porcentagem da energia total diária)

Organizações como o Instituto de Medicina (IOM) e a ILSI Brasil sugerem as seguintes faixas:

- **Carboidratos:** 45-65%
- **Gorduras:** 20-35% (*sendo as gorduras saturadas e trans limitadas*)
- **Proteínas:** 10-35%

Recomendações específicas (gramas por quilograma de peso)

Para indivíduos ativos, recomenda-se calcular a ingestão com base no peso corporal:

- **Carboidratos:** 5 a 12 g/kg de peso corporal.
- **Proteínas:** 1,2 a 1,8 g/kg de peso corporal.

• **Fontes alimentares importantes**

- Grão-de-bico, feijão e lentilha → proteínas vegetais.
- Pão com ovo → ótima opção de pós-treino para repor proteínas.
- Pasta de amendoim → excelente pré-treino.
- Quinoa → rica em proteína e nutrientes.
- Leite em pó sem açúcar → boa fonte de cálcio.
- Produtos com poucos ingredientes → sempre as melhores escolhas.



• Leitura de rótulos e gorduras trans

- Gordura trans: presente em muitos ultraprocessados.
- Gorduras saturadas: presente em carnes vermelhas, animais em gerais e laticínios, normalmente.

• Principais causas:

- Consumo excessivo de álcool → causa a esteatose hepática alcoólica.
- Má alimentação → excesso de calorias, principalmente de açúcares simples e gorduras.
- Sobre peso e obesidade.
- Sedentarismo.
- Resistência à insulina / diabetes tipo 2.
- Uso de alguns medicamentos.
- Desidratação por si só não causa gordura no fígado, mas pode sobrecarregar a função hepática quando associada a outros fatores de risco.

Ao escolher um produto industrializado, o ideal é que cada porção contenha:

- **Até 7 g de açúcar** → para evitar excesso de calorias e picos de glicemia.
- **Até 3 g de gordura total** → para não ultrapassar a quantidade recomendada ao longo do dia.
- **⚠ Vale lembrar:**
 - Sempre olhar o **rótulo nutricional** e verificar **porção x consumo real** (muitas vezes a pessoa consome o dobro ou triplo da porção indicada na embalagem).
 - Priorizar alimentos **in natura ou minimamente processados**, e deixar os industrializados como exceção.
- **Dicas de consumo**
 - Uma laranja por dia após a refeição ajuda na absorção do ferro.

O que mostram os dados:

- A **OMS recomenda até 5 g de sal por dia** (aprox. 2 g de sódio).
- O **brasileiro consome em média 9 a 12 g de sal por dia** → ou seja, **quase o dobro do recomendado**
 - Atenção às gorduras poli-insaturadas, são benéficas, mas tem bastante calorias como qualquer outra gordura.

- **Receitas compartilhadas pela nutricionista**

- **Sorbet natural.**

Marcas comerciais Yogoberry / Froyogo e similares

Sugestão caseira, IONANAS" refere-se à máquina Yonanas, um aparelho que transforma frutas congeladas em uma sobremesa cremosa semelhante a um sorvete, sem adição de lactose, açúcar ou laticínios.

Sorbet Cremoso de Uva com Leite em Pó

Ingredientes:

- 500 g de uva roxa sem sementes (ou bata e coe, se tiver semente)
- 4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 2 a 3 colheres (sopa) de açúcar, mel ou adoçante culinário (opcional, ajuste ao gosto)
- 1/2 xícara de água bem gelada (ou cubinhos de gelo para bater mais rápido)
- Suco de 1/2 limão (realça o sabor da uva)

Modo de preparo

- **Prepare as uvas:** lave, seque e congele as uvas por 4 horas ou até ficarem bem durinhas.
- **Bata no liquidificador ou processador:** coloque as uvas congeladas, o leite em pó, a água gelada (ou gelo), o suco de limão e o adoçante escolhido.
- **Ajuste a cremosidade:** se quiser mais cremoso, acrescente mais leite em pó; se quiser mais leve, coloque um pouco mais de água.
- **Congele novamente:** leve ao congelador por 2 a 3 horas em pote fechado, mexendo uma vez no meio do tempo para quebrar cristais de gelo.
- **Sirva cremoso:** retire do freezer 5 minutinhos antes de servir e bata rapidamente com uma colher para ficar macio.

Molho de tomate caseiro: 1 kg de tomate + 1 cebola + 1 beterraba + 1 cenoura

Molho de tomate tudo de 1 da nutri Luciana

Molho de Tomate Caseiro com Cenoura e Beterraba

Ingredientes:

- 1 kg de tomates maduros (bem vermelhos)
- 1 cebola média picada
- 1 cenoura média picada
- 1 beterraba pequena picada (ou ralada, para cozinhar mais rápido)
- 1 dente de alho (opcional)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Folhas de manjericão ou orégano fresco (opcional, para finalizar)

Modo de preparo

- **Preparar os tomates:** lave bem, corte em pedaços grandes (não precisa tirar a pele nem as sementes).
- **Refogar:** em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar levemente.
- **Adicionar legumes:** coloque a cenoura e a beterraba picadas, mexendo por 2-3 minutos.
- **Cozinhar:** acrescente os tomates e uma pitada de sal. Cozinhe em fogo baixo, com a panela semi-tampada, por 30 a 40 minutos, mexendo de vez em quando.
- **Bater:** quando todos os ingredientes estiverem bem macios, bata no liquidificador ou mixer até ficar um molho liso e encorpado, ou mantenha em pedaços mais rustico.

- **Ajustar temperos:** volte para a panela, prove e corrija o sal. Finalize com ervas frescas, se desejar.

Rende cerca de **1 litro de molho**. Dá para congelar em porções individuais (em potinhos ou forminhas de gelo) e usar quando quiser.

Caldo de ossos e caldo de vegetais. Sugestão de marcas

comerciais Vero Brodo, WonderLev e Caldos Olivia

• Curiosidades e destaque

- Aplicativo **Desrotulando**: ferramenta útil para analisar produtos.
- Sugestões para café da manhã: tapioca ou cuscuz nordestino. De preferência junto com um tipo de proteína
- Importância de “vivenciar os alimentos” – comer de forma consciente.
- Relação entre vesícula e gordura.
- Saúde intestinal: papel das células intestinais.

• Valores calóricos

- 1 g de carboidrato = 4 calorias.
- 1 g de proteína = 4 calorias.
- 1 g de gordura = 9 calorias.

A **gordura** fornece mais do que o dobro de energia em relação a carboidratos e proteínas, mas isso **não significa que a gordura seja “vilã”**, ela é essencial para hormônios, absorção de vitaminas (A, D, E e K) e energia de reserva. O equilíbrio entre os três é o que garante uma alimentação saudável.

Principais aprendizados dos encontros

• Consumo calórico

- Muitas mulheres da FIA consomem **menos de 1.600 calorias por dia**, enquanto outras ultrapassam bastante esse valor.
- O equilíbrio é fundamental: conhecer o próprio corpo e os resultados da **bioimpedância** ajuda a organizar a rotina alimentar.

• Passos de formiguinha

- O ideal é começar com pequenas mudanças, registrando o que se come no dia a dia.
- Assim, é possível se tornar o próprio “Master Chef” da alimentação saudável.

• Sugestões práticas de alimentação

○ Patês caseiros:

- Queijo cottage ou creme de ricota.
- Abacate amassado com castanhas (ótima opção de pré-treino).
- **Batata-doce cozida com ovos temperados** → superalimento para energia.
- **Pasta de chia com uva** → alternativa saudável e saborosa.
- **Chá de laranja, maçã e canela** → reconfortante e rico em fibras.
- **Picolé de frutas caseiro** → refrescante e natural.
- **Bananinha concentrada** → boa opção, com menor incidência de açúcar **que um doce comum**, há versões só com açúcar da fruta.

- **Arroz enriquecido:** arroz com brócolis, milho, ervilha ou cenoura → forma prática de aumentar o consumo de vegetais.

- **Frutas e fibras**

- **Consumir de 3 a 5 porções de frutas por dia.**
- Melhores horários: café da manhã, lanches da manhã e da tarde.
- Inclua alimentos com fibras para evitar picos de fome.
- **Vitamina C após o almoço:** ajuda na absorção do ferro e reduz a vontade de doce.
- **Laranja com beterraba:** excelente pré-treino.

- **Hidratação**

- Dica prática: a cada vez que for ao banheiro, **beba dois copos de água.**
- Esse hábito ajuda a atingir a meta diária de consumo de água.

- **Substituições e alternativas saudáveis**

- **Gelatina** → pode ser substituída por ágar-ágard.
- **Leite vegetal** → opção para variar o consumo de laticínios.
- **Suplemento em forma de bala de cálcio** → prático para o dia a dia.
- **Mel** → pode ser usado em pequenas quantidades para variar o sabor.

• Rotinas saudáveis

- Comer a cada **3 horas** evita perda picos de fome, preservar a de massa muscular e com uma boa massa muscular combater a flacidez.
- Aproveitar **frutas da estação**.
- Prestar atenção em:
 - Déficit calórico.
 - Qualidade do sono.
 - Constância da rotina.

• Lanche natural ou marmita fitness → ajudam a manter o corpo bem nutrido ao longo do dia, evitando aquele “desgaste” nos estoques de energia e vitaminas do organismo.

- Para um **intestino feliz**: água + fibras + pré e probióticos.

• Conceitos importantes

- **Rotulagem**: desmistificar e aprender a identificar informações essenciais.
- **Proteínas vegetais**: presentes em todos os grãos; quando combinados com arroz, ampliam seu valor nutricional. Ex: arroz com feijão.
- **Superdicas rápidas**:
 - 1 g de carboidrato = 4 calorias.
 - 1 g de proteína = 4 calorias.
 - 1 g de gordura = 9 calorias.



• Conceitos importantes

- **Rotulagem:** desmistificar e aprender a identificar informações essenciais.
- **Proteínas vegetais:** presentes em todos os grãos; quando combinados com arroz, ampliam seu valor nutricional. Ex: arroz com feijão.
- **Superdicas rápidas:**
 - 1 g de carboidrato = 4 calorias.
 - 1 g de proteína = 4 calorias.
 - 1 g de gordura = 9 calorias.
- **14 dias para virar hábito:** pequenas mudanças sustentadas no tempo se tornam rotina.

Ler Rótulos, Fazer Melhores Escolhas e Viver com Mais Saúde

Introdução

Saber ler os rótulos dos alimentos é uma habilidade essencial para fazer escolhas mais conscientes e saudáveis. Além disso, pequenas mudanças na rotina alimentar podem gerar grandes resultados a longo prazo: mais energia, melhor disposição, prevenção de doenças e equilíbrio para o corpo.

Esta apostila reúne os principais aprendizados das **oficinas presenciais e online realizadas em agosto/2025**, conduzidas pela nutricionista **Luciana Mestrinheri (ACRISURE)**, além de dicas práticas e receitas naturais.



Capítulo 1 – A Importância de Ler Rótulos

- A rotulagem é o “RG” do alimento: mostra exatamente o que estamos consumindo.
- Evite produtos com listas de ingredientes muito extensas. Quanto menos ingredientes, melhor.
- Fique atento:
 - Açúcar → até **7 g por porção**.
 - Gordura → até **3 g por porção**.
 - Gordura trans → evite sempre que possível (presente em ultraprocessados).
- Use ferramentas como o aplicativo **Desrotulando** para facilitar a análise de produtos.
- Evite produtos com listas de ingredientes muito extensas. Quanto menos ingredientes, melhor.
- Fique atento:

Capítulo 2 – Montando Pratos Equilibrados

- **Distribuição ideal de macronutrientes:**

- 50 a 60% da dieta → carboidratos (energia para o cérebro e atividades).
- 15 a 20% → proteínas (massa muscular e reparação celular).
- Até 10% → gorduras boas.

Recomendações gerais (porcentagem da energia total diária)

Organizações como o Instituto de Medicina (IOM) e a ILSI Brasil sugerem as seguintes faixas:

- **Carboidratos:** 45-65%
- **Gorduras:** 20-35% (sendo as gorduras saturadas e trans limitadas)
- **Proteínas:** 10-35%

Recomendações específicas (gramas por quilograma de peso)

- **Valores de referência:**

- 1 g de carboidrato = 4 calorias.
- 1 g de proteína = 4 calorias.
- 1 g de gordura = 9 calorias.

- **Modelo ideal para o almoço:**

- Comece com salada.
- Faça o prato principal.
- Inclua uma fonte de **Vitamina C** (ex.: laranja) → melhora a absorção de ferro e reduz a vontade de doce.

Capítulo 3 – Hábitos que Fazem Diferença

- Comer a cada **3 horas** → evita perda de massa muscular e flacidez.
- Ingerir **3 a 5 porções de frutas por dia** → melhores horários: café da manhã e lanches intermediários.
- Aproveite sempre as **frutas da estação**.
- Hidratação inteligente: a cada ida ao banheiro, **beba dois copos de água**.
- Tenha atenção ao **sono** e à **rotina alimentar**: ambos impactam diretamente os resultados.

14 dias viram hábito: pequenas mudanças diárias, mantidas por duas semanas, já começam a se consolidar na rotina.

Capítulo 4 – Receitas Naturais e Fáceis

• Molho de Tomate Caseiro

- 1 kg de tomate
- 1 cebola
- 1 beterraba
- 1 cenoura

Bata e cozinha tudo, criando um molho nutritivo e sem conservantes.

• Patês Saudáveis

- Queijo cottage ou creme de ricota.
- Abacate amassado com castanhas (ótimo pré-treino).

• Sorbet Natural

- Bata frutas congeladas da estação no processador.
- Não precisa adicionar açúcar.

• Picolé de Frutas Caseiro

- Bata frutas com água ou água de coco.
- Coloque em forminhas e leve ao congelador.

• Chá Confortante de Laranja, Maçã e Canela

- Ferva a casca da laranja, pedaços de maçã e um pau de canela.
- Além de reconfortante, é rico em fibras.



• Geleia de Chia com Uva

- Amasse uvas e misture com sementes de chia.
- Deixe descansar até ganhar consistência de geleia.
- 1 g de gordura = 9 calorias.

Potente pré-treino: laranja com beterraba.

Capítulo 5 – Substituições Inteligentes

- Gelatina → use **ágar-ágar**.
- Leite tradicional → varie com **leites vegetais**.
- Suplementação → opte por **balas de cálcio** quando necessário.
- Lanches → prefira marmitas fitness ou sanduíches naturais em vez de ultraprocessados.
- Doces → **bananinha concentrada** ou frutas secas são boas alternativas.

Capítulo 6 – Proteínas e Energia no Dia a Dia

- **Fontes vegetais de proteína:** feijão, lentilha, grão-de-bico.
- **Combinações inteligentes:** arroz + legumes ou grãos → refeições mais completas.
- **Opções rápidas e eficazes:**
 - Pão com ovo → ótimo pós-treino.
 - Pasta de amendoim → excelente pré-treino.
 - Batata-doce com ovos → energia e saciedade.

Encerramento

A saúde não depende de grandes transformações imediatas, mas de **pequenas escolhas repetidas todos os dias**. Aprender a ler rótulos, cuidar da hidratação, escolher alimentos frescos e naturais e adotar rotinas equilibradas é o caminho para mais energia, bem-estar e qualidade de vida.

Guia de Bolso – Ler Rótulos e Fazer Melhores Escolhas

- **Leitura de Rótulos**

- Prefira produtos com **poucos ingredientes**.
- Açúcar: até **7 g por porção**.
- Gordura: até **3 g por porção**.
- Gordura trans: evite.
- Use apps como **Desrotulando** para checar produtos.

Montando Pratos Equilibrados

Organização Mundial da Saúde – OMS e o Ministério da Saúde) geralmente são:

- Carboidratos: **45 a 65% das calorias diárias**
- Proteínas: **10 a 20% (alguns guias consideram até 25/30%)**
- Gorduras totais: **20 a 35% (sendo que dentro desse total, priorizam-se as gorduras boas – insaturadas – e o limite para gorduras saturadas é de até 10%)**
- **1 g carboidrato = 4 kcal | 1 g proteína = 4 kcal | 1 g gordura = 9 kcal.**
- Almoço ideal: salada → prato principal → fruta com vitamina C.



• Hábitos Saudáveis

- **Coma a cada 3 horas.**
- **Consuma 3 a 5 porções de frutas/dia.**
- **Aproveite frutas da estação.**
- **Cada vez que for ao banheiro → 2 copos de água.**
- **Durma bem e mantenha rotina regular.**
- **14 dias = início de um novo hábito.**

• Dicas de Alimentação

- Pré-treino: abacate com castanhas ou pasta de amendoim.
- Pós-treino: pão com ovo ou batata-doce com ovos.
- Vitamina C após o almoço → ajuda na absorção do ferro e reduz vontade de doce.
- Substitua:
 - Gelatina → ágar-ágar.
 - Leite tradicional → leite vegetal.
 - Doces → bananinha concentrada ou frutas secas.
- Marmita fitness ou lanche natural → melhor que ultraprocessados.

• **Receitas Rápidas**

- Molho de tomate caseiro: tomate + cebola + beterraba + cenoura.
- Patês saudáveis: queijo cottage + ricota OU abacate + castanhas.
- Sorbet natural: frutas congeladas batidas.
- Chá de laranja, maçã e canela → reconfortante e com fibras.
- Geleia de chia com uva → doce saudável e nutritivo.
- **Laranja com beterraba → excelente pré-treino.**

Inclusão na Apostila

Capítulo 7 – Oficina de Sal e Ervas

O sal e as ervas aromáticas são aliados poderosos para dar sabor e trazer benefícios à saúde, quando usados da forma correta.

Consumo de Sal

Sal de cozinha (cloreto de sódio): até 5 g por dia (equivale a cerca de 1 colher de chá rasa).

- Isso corresponde a, no máximo, **2 g de sódio**.
- O sal refinado, por lei, deve conter **iodo**, importante para o organismo.
- Prefira temperos caseiros e naturais:
 - Exemplo: **sal grosso batido no liquidificador com cascas de cebola roxa** → tempero saudável e saboroso.

Ervas e Temperos Naturais

- **Alecrim** → digestivo, anti-inflamatório; pode ser usado em carnes, frangos e peixes.
- **Salsa e cebolinha** → diuréticas, ajudam no lipedema e na limpeza dos rins; ricas em ferro. Podem ser usadas em sucos detox e salpicadas em pratos.

- **Orégano (seco)** → atua contra resfriados, tosse, dores de garganta e cólicas menstruais.
- **Tomilho** → parente do orégano; auxilia em problemas intestinais, bronquites, rinites e tosse.
- **Pimenta** → potente antioxidante.
- **Cúrcuma + pimenta** → excelente pós-treino, devido ao efeito antioxidante.
- **Cúrcuma + própolis (5 a 10 gotinhas)** → fortalece a imunidade e contribui para a saúde geral.

A combinação de cúrcuma e pimenta-do-reino funciona como um potente antioxidante e anti-inflamatório que pode ser benéfico para o pós-treino, ajudando a reduzir inflamações, dores musculares e acelerando a recuperação. A piperina, presente na pimenta-do-reino, aumenta a biodisponibilidade da curcumina (o composto ativo da cúrcuma), melhorando sua absorção e, consequentemente, potencializando os efeitos terapêuticos da cúrcuma no organismo.

Cuidados Especiais

A carambola contém uma neurotoxina chamada caramboxina e também alto teor de oxalato.

- Em pessoas com doença renal crônica, essas substâncias não são eliminadas adequadamente.
- Isso pode causar confusão mental, convulsões e até agravar a falência renal.
- Frutas e minerais:
 - Maçã + abacaxi + salsa → estimulam a absorção de ferro.
 - Cálcio (laticínios) → atrapalha a absorção de ferro, por isso evite consumir logo após refeições ricas em proteína e ferro.
- Café após as refeições → prejudica a absorção de vitaminas e minerais.

Substâncias a Evitar

- Glutamato monossódico → deve ser evitado, pois apenas realça artificialmente o sabor dos alimentos e pode estar associado a riscos de saúde, incluindo câncer.

Inclusão no Guia de Bolso

Sal e Ervas – Uso Inteligente

- Máx. 5 g de sal/dia.
- 10% de sal e o restante em ervas é uma boa opção
- Prefira temperos naturais → ex.: sal grosso + casca de cebola roxa.
- Alecrim → digestivo e anti-inflamatório.
- Salsa + cebolinha → diuréticas, ricas em ferro (ótimas em sucos detox).
- Orégano (seco) → ajuda em tosse, resfriados e cólicas menstruais.
- Tomilho → cuida do intestino, bronquites e rinites.
- Pimenta → antioxidante.
- Cúrcuma + pimenta → pós-treino poderoso.
- Cúrcuma + própolis (5 a 10 gotas) → fortalece a imunidade.

Cuidados

- Carambola = cuidado para pessoas quem tem problemas renais.
- Maçã + abacaxi + salsa = aumentam absorção de ferro.
- Evite cálcio e café logo após as refeições → atrapalham absorção de nutrientes.
- Glutamato monossódico = evitar ao máximo.