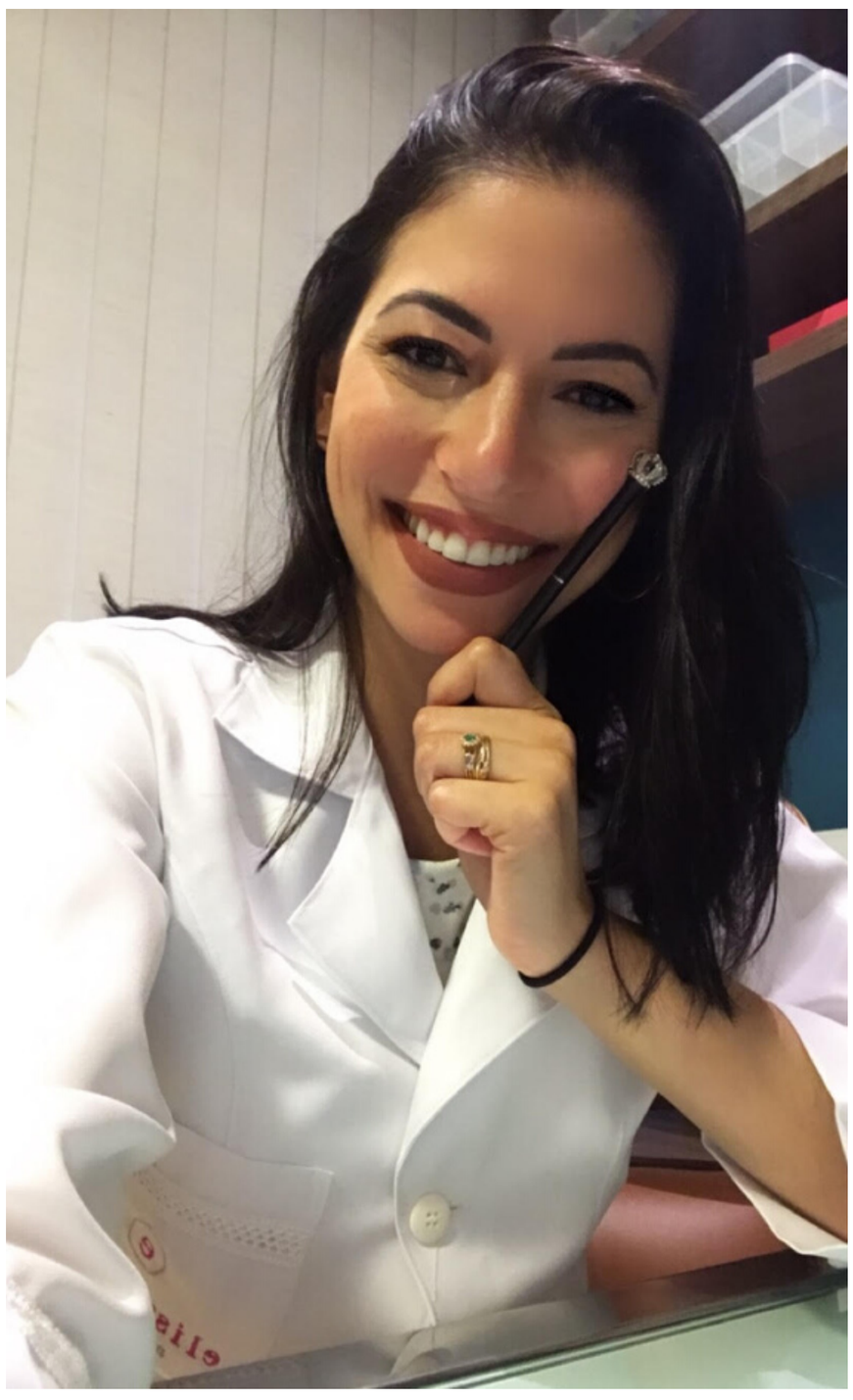
Como planejar e organizar a alimentação EM CASA!

Elisa Caetano

Nutricionista Funcional & Comportamental

@nutricionistaelisacaetano

elisacaetano
nutricionista



MEU NOME É ELISA CAETANO, SOU NUTRICIONISTA E TRABALHO COM A NUTRIÇÃO FUNCIONAL; QUE VISA TRATAR A CAUSA, NÃO APENAS OS SINTOMAS POR MEIO DA ALIMENTAÇÃO.

MEU OBJETIVO PRINCIPAL COM MEUS PACIENTES É AJUDÁ-LOS A TEREM MAIS QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE E VITALIDADE. COMO CONSEQUÊNCIA, CONSEGUIMOS ATINGIR OS DEMAIS OBJETIVOS COMO: PERDA DE GORDURA, GANHO DE MASSA MUSCULAR, EMAGRECIMENTO, ENTRE OUTROS. CADA UM COM O SEU OBJETIVO E NECESSIDADES INDIVIDUAIS!

MEU TRABALHO É FOCADO NA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL. ACREDITO QUE A MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES TRANSCENDE O SIMPLES SEGUIMENTO DE UMA “DIETA”.

A MUDANÇA DE HÁBITO ALIMENTAR, QUANDO REALIZADA DE FORMA ADEQUADA E PERMANENTE, CONTRIBUI PARA MANUTENÇÃO DE PESO ADEQUADO, MELHORA DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA.

ME VEJO NA NECESSIDADE DE AJUDAR MAIS PESSOAS A ALCANÇAREM SUAS METAS, POIS A NUTRIÇÃO É MUITO MAIS DO QUE UMA QUESTÃO DE ESTÉTICA, É ESSENCIAL À SAÚDE!

FIZ ESTE E-BOOK COM MUITO CARINHO, ESPERO QUE APROVEITE E COLOQUE EM PRÁTICA OS ENSINAMENTOS!!!

COM AMOR,
ELISA CAETANO!

PLANEJAMENTO É TUDO!

A inserção de alguns pequenos hábitos diários podem nos ajudar a manter a boa nutrição e ainda economizar. Muitas vezes vamos ao mercado e saímos comprando tudo, sem nenhum planejamento ou organização, fazendo com que ocorra muito desperdício e um déficit nutricional associado às más escolhas.

Sendo assim, o primeiro passo é montar um "Planner Mensal" com o cardápio das principais refeições (almoço e jantar. Isso facilita a organização da lista de compras. Uma boa dica para quem não tem muita experiência e idéias para desenvolver esse caardápio, é fazer um "Planner" de 2 semanas a usar em ordem de revezamento. Assim, fica fácil calcular os insumos da lista e dá tempo de revezar as receitas para não enjoar.

elisacaetano
nutricionista

Lembre-se de sempre variar o cardápio inserindo todos os grupos alimentares. Para uma orientação mais detalhada e individualizada é importante consultar um profisisonal da área de nutrição.

A pirâmide alimentar é um guia que norteia de forma geral a distribuição dos grupos alimentares de acordo com as necessidades nutricionais para manutenção do bom funcionamento do organismo.

Assim como a área da nutrição, que vem ganhando espaço e impactando cada vez mais a conscientização alimentar para promocação da saúde, a pirâmide vem se modificando ao longo do tempo para melhor adequar-se às mudanças no estilo de vida, na qualidade dos alimentos e em novos estudos científicos a cerca da boa alimentaçõ. Esse novo conceito redistribui os grupos alimentares, baseados em suas características e funcionalidades, complementando com a inclusão da prática de atividade física e hidratação como importantes fatores concomitantes nas mudanças de hábitos alimentares.

elisacaetano
nutricionista

Após da etapa de planejamento alimentar, já podemos elaborar a lista de compras que pode ser dividida em partes:

1. Alimentos secos (mercearia, não perecíveis, conservas)
2. Hortifrutigranjeiros (alimentos frescos, frutas, verduras, legumes)
3. Açougue (carnes, frango, peixes, porco)
4. Especiairias e temperos (orégano seco, manjericão seco, sal, canela em pó)
5. Suplementos alimentares (vitaminas, proteínas)

Nesse período de quarentena, opte por compras on line com entregas dellivery ou drive-trhu. Vários estabelecimentos já prestam esse tipo de serviço.

elisacaetano
nutricionista

Organize a dispensa e a geladeira

Depois do planejamento, a organização do ambiente de preparo (cozinha, armários, geladeira, dispensa, sala de jantar) facilita e muita na hora de executar as receitas. Por isso, tente deixar sempre em ordem os insumos, com etiquetas de identificação, data de validade e ordem de utilização.

Exemplo de etiqueta:

Nome do produto
Data de validade: XX/XX/XX
Aberto em: XX/XX/XX (data em que o produto foi aberto da embalagem original)
Validade após abertura: XX/XX/XX (verificar no rótulo a validadde após aberto)

Essa etiqueta pode e deve ser utilizada em todos os tipos de protudos, desde os "secos" (arroz, feijão, farinhas, ervas secas, como as carnes, molhos e até preparos domésticos, como os temperos caseiros). Esse hábito faz com que haja menos desperdício e perda de alimentos, além de garantir a segurança alimentar da família em não consumir produtos estragados ou fora da validade.

Outra questão importante é na hora de armazenar os alimentos! É importante organizá-los por ordem de entrada e validade:
*ORDEM PEPS= A ordem de organização de armários e geladeira devem respeitar o conceito PEP- 'PRIMEIRO QUE ENTRA É O PRIMEIRO QUE SAI". Ou seja, toda vez que houver reposição do produto, o novo deve ficar localizado atrás dos mais antigos para que na hora do uso, sejam utilizados na ordem correta.

elisacaetano
nutricionista

Deixar alguns alimentos pré-preparados facilita muito o dia-a-dia e minimiza o risco de recorrer à refeições prontas não muito saudáveis. Por exemplo, é legal deixar alguns temperos prontos, como cebola e alho, mix de ervas secas e sal. Além de ajudar na hora de cozinhar, isso faz com que consigamos variar os sabores e deixar os pratos mais saborosos. Outro pré-preparo importante são a dos vegetais. É sempre importante deixar as frutas e verduras higienizadas assim que chegar do mercado, a fim de assegurar a segurança alimentar e evitar o risco de contaminação.

Como higienizar os vegetais de forma correta?

1. Lave os vegetais com uma escovinha (reservada somente para essa prática) em água morna para retirar as sujidades visíveis

2. Deixe as frutas e as verduras com casca de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária por 15 minutos

3. Lave bem uma a uma, as frutas e as verduras, em água potável, para retirar o excesso de água sanitária

4. Escorra e seque com papel toalha os vegetais antes de guardar. Isso garantirá uma maior duração no armazenamento.

elisacaetano
nutricionista

Dicas da congelamento e cocção

É sempre bom ter no freezer uma seleta de legumes já pronta para temperar e comer. Dá para agilizar uma guarnição, uma salada ou até mesmo como acompanhamento, em um arroz à grega ou um cozido.

Não há segredo quando o assunto é coneglar os alimentos. Você pode fazer isso após cozinhá-los ou antes. Como alguns vegetais se diferem no tempo de cocção, é importante que caso sejam congelados crus, sejam embalados separdamente.

Para cocção de legumes, é importante ressaltar que devem ser cozidos no vapor ou com pouca água, pois a maioria das vitaminas são hidrossolúveis e há muita perda caso seja descartada a água após o cozimento.

O congelamento aumenta a durabilidade dos alimentos, então ele passa a durar 3 meses no congelador. Para descongelar, o ideal é que seja realizado em geladeira para evitar contaminação. Então, tente programar de retirar do freezer um dia antes. Nunca descongele na pia ou embaixo de água corrente, principalmente as carnes.

elisacaetano
nutricionista

Cozinhaterapia

Cozinhar, além de ser uma terapia, é um ato de amor e união, que pode reunir a família e resgatar aquelas receitas da vovó cheias de memóra afetiva.
Aproveite para rever o velho caderno de receitas ou até mesmo criar um novo, cheio de sabores e soltando a imaginação.

Além de ajudar a manter a forma, ainda ocupa tempo e aquieta o coração com boas recordações.
Definitivamente cozinhar pode ser uma terapia e ainda te manterá saudável nessa quarentena!!!!

elisacaetano
nutricionista

AGORA É SÓ COLOCAR EM PRÁTICA E TER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL!!!

Ficarei muito feliz em receber um retorno seu!
Deixe um comentário ou sugestões no meu email ou instagram.

E caso tenha interesse em outros materiais, siga minha página no instagram.

Se você se interessou pelo assunto e gostaria ou está precisando de uma ajuda para planejar sua alimentação, eu posso te auxiliar!

Com um plano alimentar individualizado, personalizado e calculado especificamente para você, te ensinarei sobre a reeducação alimentar. E orientarei qual melhor forma de seguir uma estratégia conforme suas necessidades, rotina e objetivos!

Dra. Elisa Caetano

Nutricionista- CRN/DF 6471

Pós-graduada em Personal Diet
Pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional
Coach em Nutrição e Emagrecimento
Criadora do Programa de Emagrecimento e Saúde- PES

#dicadanutri

@nutricionistaelisacaetano

61 - 98161 -5099
61- 99433-9251

elisacaetano
nutricionista