

## Aprenda os “truques da substituição” para comer com mais saúde

Assim, você pode assumir o controle de sua alimentação quando a situação possa parecer fora de controle



Com a pandemia global, pode parecer que algumas (ou várias?) situações estão fora de seu controle. A boa notícia é que ainda há muitas situações que você consegue controlar e se, como várias pessoas, você tomou uma resolução de ano novo de comer de modo saudável, veja aqui mais boas notícias!

Com os “truques de substituição” você consegue comer de modo saudável e ainda desfrutar da maioria das texturas e sabores que desejar, gerenciando melhor seu peso e bem-estar nutricional. O truque é trocar ingredientes e alimentos de alto teor de açúcar, sódio, gorduras saturadas, gorduras trans e colesterol por substitutos mais ricos em nutrientes, que oferecem praticamente o mesmo sabor e consistência.

Um plano de “alimentação saudável”<sup>1</sup> permanece dentro de suas necessidades diárias de calorias, enfatizando frutas, legumes, grãos integrais e leite e produtos lácteos desnatados ou com pouca gordura. Inclua também uma variedade de proteínas como frutos do mar, carnes magras e frango, ovos, leguminosas (feijão e ervilhas), produtos à base de soja, nozes e sementes e com baixo teor de gorduras saturadas, gorduras trans, colesterol, sal (sódio) e açúcar refinado.

Com isso em mente, leve em consideração as dicas abaixo para começar a fazer escolhas mais saudáveis de modo satisfatório.

### **Observação:**

estas se baseiam em necessidades gerais de saúde. Consulte um médico ou nutricionista para obter orientação específica para suas necessidades individuais.

### **Como enriquecer receitas**

Na maior parte do tempo, você pode fazer trocas em qualquer alimento que cozinhar sem mudar de modo perceptível o sabor ou a textura. A Internet está cheia de conselhos de sites de organizações de saúde e receitas, mas veja aqui alguns citados com frequência:

- Nas receitas, troque 1 xícara de leite integral por 1 xícara de leite desnatado ou com pouca gordura mais 1 colher de sopa de óleo vegetal. Para 1 xícara de nata, use 1 xícara de leite com espuma evaporada ou 1/2 iogurte de baixo teor de gordura e 1/2 xícara de ricota sem sal e com baixo teor de gordura.
- Nos alimentos assados, para 1 xícara de óleo vegetal use 1 xícara de molho de maçã, banana madura e amassada ou couve-flor, abóbora ou abobrinha amassada, cozida e sem tempero. Da mesma forma, em vez de 28 gramas de chocolate sem açúcar para assar, use 3 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar.

## Como enriquecer receitas (continuação)

- Se você está preparando algo que precise de maionese, requeijão ou creme de leite, use o substituto de baixo teor de gorduras e calorias. Você também pode perder gordura e ganhar alguma proteína cortando a proporção indicada por iogurte grego integral sem gordura.
- Para cozidos com carne, sopas ou molhos apimentados, use um corte mais magro de carne e/ou substitua metade da carne por legumes.
- Corte o açúcar e o sal nas receitas e no uso geral. Mais cedo do que você imagina suas papilas gustativas se ajustarão e obterão a mesma satisfação de antes.

## Substituições ao comer fora

Mesmo quando você come fora, pode assumir o controle do que está ingerindo. Embora estas ideias não forneçam a mesma proporção gosto-textura, elas ajudarão você a se manter na linha.

O truque clássico envolve esquecer as batatas fritas e pedir legumes cozidos no vapor, com molho ao lado e procurar no menu as opções mais nutritivas.

Até mesmo nos momentos mais difíceis de negociar consigo mesmo, de compulsão, quando você está em um restaurante especializado naquele item especial, você ainda pode ter a atitude de manter-se na linha de saúde. Uma estratégia é enganar-se, pedindo o companheiro mais saudável para domar a compulsão. Por exemplo:

- Não consegue esperar para triturar aquelas batatas fritas salgadas mergulhadas em ketchup? Peça uma batata assada em vez disso e ainda mergulhe-a no ketchup para dar gosto.
- Morrendo de vontade de tomar sua sopa-creme favorita? Peça a prima dela, baseada em caldo de carne, em vez disso.
- Encarando o sanduíche de frango à milanesa com todos os acompanhamentos? Mantenha os acompanhamentos e peça frango grelhado.
- Prefira o vinagrete (azeite de oliva e vinagre com temperos) em vez de molhos franceses ou Thousand Island, com alto teor de gordura, açúcar e sal.

Você também pode remover itens para reduzir a gordura, o sódio e o açúcar. Por exemplo, um hambúrguer ainda será um hambúrguer se for acompanhado com pasta de abacate, tomate, alface e cebola crua, em vez de queijo, maionese, bacon e cebola frita.

Outra mudança discreta é implantar o controle clássico de porções. Isso significa: peça a refeição de seus sonhos, de dar água na boca, mas solicite ao garçom para trazer apenas a metade da porção e embalar a outra metade para levar. Ou divida a entrada com seu acompanhante.

## Trocas baseadas na textura

Às vezes o que você realmente busca é certa impressão na comida. Concentre-se na textura para saciar a compulsão. Por exemplo, para:

- Cremosos: tente abacate fresco, manteiga de amendoim aquecida ou um copo de leite com baixo teor de gordura.
- Torrados: tente nozes sem sal, cereal de grãos integrais, pipoca temperada com seu tempero ou erva favorita.
- Macios: tente uvas frescas congeladas, queijo em corda ou pudim de tapioca sem gordura.
- Crocantes: muitas variedades de maçãs (como Braeburn, Honey Crisp, Fuji ou Gala) terão seu apoio.
- Mastigáveis: tente frutas secas como damascos e figos.
- Doces: tente chocolate amargo ou frutas frescas ou congeladas.
- Salgados: tente azeitonas, pickles com endro ou pipoca ou nozes levemente salgadas.

## Censure-se

Sabe-se bem que você deve evitar compras de alimentos quando está com fome, porque tenderá a comprar mais alimentos de alto teor de calorias. Você também estará mais apto a fazer compras por impulso. Mas há uma grande quantidade de outras maneiras à disposição para ajudá-lo a parar antes de começar, inclusive:

- Troque alimentos não saudáveis por lanches saudáveis – como nozes sem sal, legumes crus cortados, frutas frescas etc. – em vez de comprar alimentos não saudáveis primeiro. Assim, quando chegar a hora do lanche ou a fome bater, você se saciará com o que tiver à mão.

## Censure-se (continuação)

- Engane-se usando pratos menores, preservando sua porção e mantendo os extras fora do alcance. Seu cérebro verá um prato cheio de comida e você terá menos propensão de exagerar, porque a porção será menor e alcançá-la por segundos será inconveniente.
- Negocie as restrições alimentares auto-impostas de “tudo ou nada” com lanches e refeições menores com mais frequência.
- Tome o café da manhã e faça lanches saudáveis durante o dia. Pular o café da manhã e ficar com mais fome durante o dia quase sempre vai fazê-lo empanturrar-se depois. Isso também envia seu metabolismo a uma jornada ineficiente de ioiô.

## Use a troca de acionamento para sentir-se mais saciado

Aproveite os alimentos saudáveis que o fazem se sentir mais saciado para enganar-se e ingerir menos calorias de modo geral.

- Algumas gorduras – por exemplo, as monoinsaturadas e poliinsaturadas – são boas para você, especialmente para seu cérebro e coração. Você pode encontrá-las no azeite de oliva, nozes, sementes, determinados tipos de peixe e abacates. Esse tipo de gorduras também ajuda a sentir-se saciado.
- Assim também as fibras, que da mesma forma ajudam a controlar a glicose no sangue e reduzem os níveis de colesterol. Obtenha mais das frutas frescas e legumes, grãos integrais, feijões e ervilhas.

Usando essa tática, você pode comer porções menores dos alimentos que ama e acompanhá-los com o que mencionamos acima para sentir-se bem alimentado. Feliz ano novo!

## Outros recursos

Se algo que você ama não está nesta lista, uma busca rápida na Internet produzirá mais ideias ainda. Simplesmente digite “substitutos saudáveis para (sua comida preferida)” e obterá algumas opções para substituições mais nutritivas.

### Fontes:

American Heart Association, “Healthy Eating.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, “Smart Substitutions to Eat Healthy.” <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, “Conquer Cravings with These Healthy Substitutions.”

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, “How do I Change Recipes?” <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, “Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions.”

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, “Healthy Eating Tips.” <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, “Eat More, Weight Less?” [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/energy\\_density.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html)

Centers for Disease Control and Prevention, “Portion Pitfalls.” [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/portion\\_size.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html)

Centers for Disease Control and Prevention, “Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight.” [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/fruits\\_vegetables.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html)

Cleveland Clinic, “Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here’s 24 Snacks That Won’t Ruin Your Diet.”

<https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

**Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2022 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF5978377 216299-012022 OHC