

Você tem sede de quê?

GUIA PRÁTICO PARA A ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA ESTRITA

por Vivian Szterling



Vivian Szterling
HEALTH COACH
SAÚDE E BEM-ESTAR

@vivian_vivavida

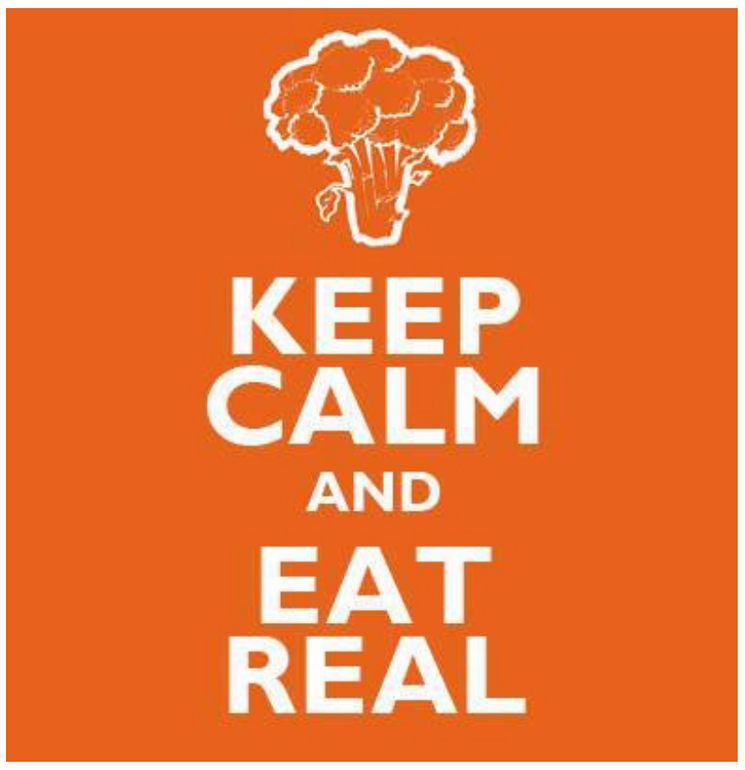




Índice



03 Apresentação e ciência



04 Cultivar hábitos saudáveis



06 Grupos Alimentares



08 A Combinação dos Nutrientes



10 Considerações



11 Quem sou eu

ACOMPANHE

https://www.facebook.com/vivianvivavida/
https://www.instagram.com/vivian_vivavida/
https://viviansztерling.com.br/

Como posso te ajudar?
Whatsapp (21) 998098161

© Vivian Szterling 2019 | All rights reserved





01 | Apresentação e Ciência

“ Por diversas razões, algumas pessoas optam por não consumir alimentos de origem animal, sendo assim denominadas vegetarianas. A restrição pode ser apenas com relação a carnes ou pode envolver também ovos e leite ou mesmo todos os alimentos de origem animal.

Embora o consumo de carnes ou de outros alimentos de origem animal, como o de qualquer outro grupo de alimentos, não seja absolutamente imprescindível para uma alimentação saudável, a restrição de qualquer alimento obriga que se tenha maior atenção na escolha da combinação dos demais alimentos que farão parte da alimentação.”

Ministério da Saúde. Guia Alimentar
para a População Brasileira. 2ª Edição, 2014.



“(...) as recomendações gerais quanto a basear a alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados e a evitar alimentos ultraprocessados
se aplicam a todos, incluindo os vegetarianos.”

Ministério da Saúde. Guia Alimentar
para a População Brasileira. 2ª Edição, 2014.

Base de toda alimentação: Qualidade



Vivian Szterling
HEALTH COACH
SAÚDE E BEM-ESTAR

@vivian_vivavida



02 | Cultivar hábitos saudáveis

Elementos críticos a serem observados:

Vitamina B12,

Ferro,

Cálcio

Ômega 3

Zinco

Alimentos não processados

Variedade Alimentar

Interação e reconhecimento social

Desenvolvimento de consciência alimentar

Sol

"(...)quando se trata de alimentação infantil,
os cuidados nutricionais quanto à adequada ingestão de gorduras,
calorias, proteínas, vitaminas e minerais,
ou mesmo a excessiva ingestão de alimentos pobres em
nutrientes deve ser estendidos tanto às crianças onívoras
quanto às vegetarianas."

Coughlin(2017), Citado em: Aragão, A.;Castro,M. Vegetarianismo Infantil. CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB. FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE CURSO DE NUTRIÇÃO. Brasilia, 2017

"Os primeiros anos da infância tendem a definir o hábito
alimentar da criança. As dietas que excluem alimentos
de origem animal geralmente conduzem a uma variada ingestão
de nutrientes, pois contam com uma ampla e diversificada
base alimentar, isto porque quando comparada
à uma dieta com ingestão completa de insumos animais
esta última comumente perde no quesito
variedade de vegetais e frutas quando comparadas às dietas
vegetarianas".
(LI, 2011; PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE, 2013)."

Citado em: Aragão, A.;Castro,M. Vegetarianismo Infantil. CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB. FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE CURSO DE NUTRIÇÃO. Brasilia, 2017

Variedade é o tempero da Vida!





Classificação dos tipos de dietas vegetarianas

- Ovolactovegetariana: vegetariano que utiliza ovos, leite e derivados na sua alimentação
- Lactovegetariana: vegetariano que utiliza leite e derivados, e exclui os ovos na sua alimentação
- Ovovegetariana: vegetariano que utiliza ovos e exclui leite e derivados na sua alimentação
- Vegetariana estrita: vegetariano que não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação alimentação (ovos, leite e derivados, mel)
- Vegana: exclui todos os alimentos de origem animal e os recusa em todos os aspectos da vida como vestimentas (couro, seda e lã), medicamentos ou cosméticos restados em animais

Atualidade: Whole Food Plant Based Diet

“ Quando bem planejadas,
como todas devem ser,
as dietas vegetarianas promovem o crescimento e desenvolvimento adequados e podem ser adotadas em qualquer ciclo da vida, inclusive na infância, com resultados benéficos na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas não transmissíveis pela defesa antioxidante aumentada, menor risco de obesidade, redução da prevalência de hipertensão arterial sistêmica, diabetes tipo II, síndrome metabólica, câncer ou doença diverticular (SLYWITCH 2012).”

Citado em: Aragão, A.;Castro,M. Vegetarianismo Infantil. CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB. FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE CURSO DE NUTRIÇÃO. Brasilia, 2017

" Eat food.

Not too much.

Mostly plants. "

Michael Pollan

Vivian Szterling
HEALTH COACH
SAÚDE E BEM-ESTAR

@vivian_vivavida

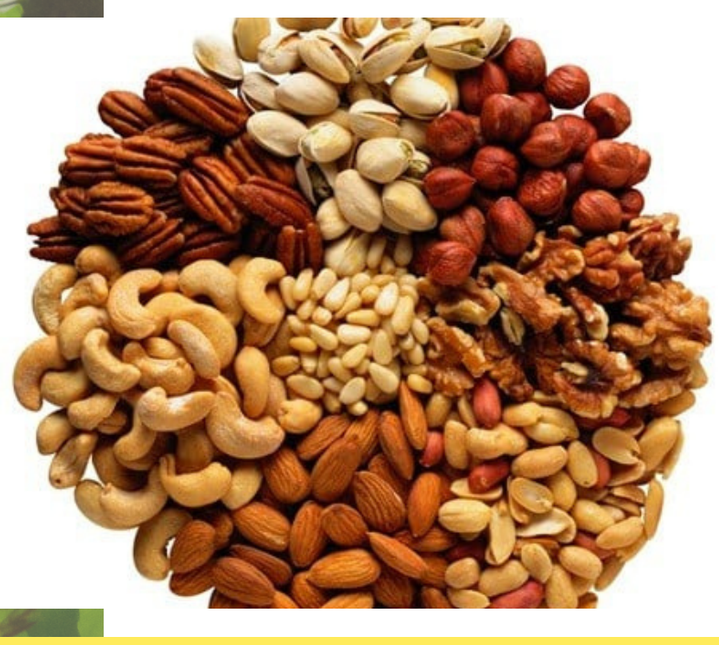
03| Alimentação no dia a dia
Grupos Alimentares



1 - Cereais: Arroz, trigo (farinha e grãos), centeio, milho(farinha e grãos), aveia, quinoa, amaranto e seus derivados como pães e massas.



2 - Leguminosas: todas as variedades de feijões, grão de bico, ervilha, lentilha, favas, soja e seus derivados como tofu e missô.



3 -Oleaginosas: nozes, amêndoas, castanha de caju, castanha do Pará, pistache, macadâmia, semente de girassol, semente de abóbora, gergelim, linhaça, etc.



4 - Amiláceos: inhame, abóbora, aipim, cará, batata doce, batata inglesa, etc.



5 - Legumes: abobrinha, chuchu, pimentão, berinjela, cogumelos, brocoli, etc.



6 - Verduras: couve, rúcula, agrião, alface de todos os tipos, escarola, mostarda, ora-pro-nobis, chicória, etc.

@vivian_vivavida
Vivian Szterling
HEALTH COACH
SAÚDE E BEM-ESTAR



7 - Frutas: caqui, banana, abacate, uva, manga, maçã, tangerina, limão, laranja, goiaba, etc.

8 - Óleos: azeite de oliva, óleo de linhaça, de soja, de girassol, de gergelim, etc.





Ervas e especiarias: canela, gengibre, salsinha, cebolinha, curcuma, pimenta do reino, cominho, alecrim, orégano, manjericão, etc.

Identifique a sua fome. Coma devagar. Mastigue bem.
Coma o suficiente para saciar a sua fome. Não a mais. Nem a menos.
Escuta e respeite o seu copo.

Beber água! Sempre!
Hidrate-se.

@vivian_vivavida

Vivian Szterling
HEALTH COACH
SAÚDE E BEM-ESTAR

04 | A Combinação dos Nutrientes

A dieta vegetariana é frequentemente associada a uma série de benefícios à saúde, incluindo:

- níveis séricos mais baixos de colesterol

- menor risco de doenças cardiovasculares

- níveis mais baixos de pressão arterial

- menor risco para desenvolvimento de diabetes tipo 2 e de hipertensão

- tendência a ter um índice de massa corporal (IMC) mais baixo

- riscos menores para desenvolvimento de certos tipos de câncer.

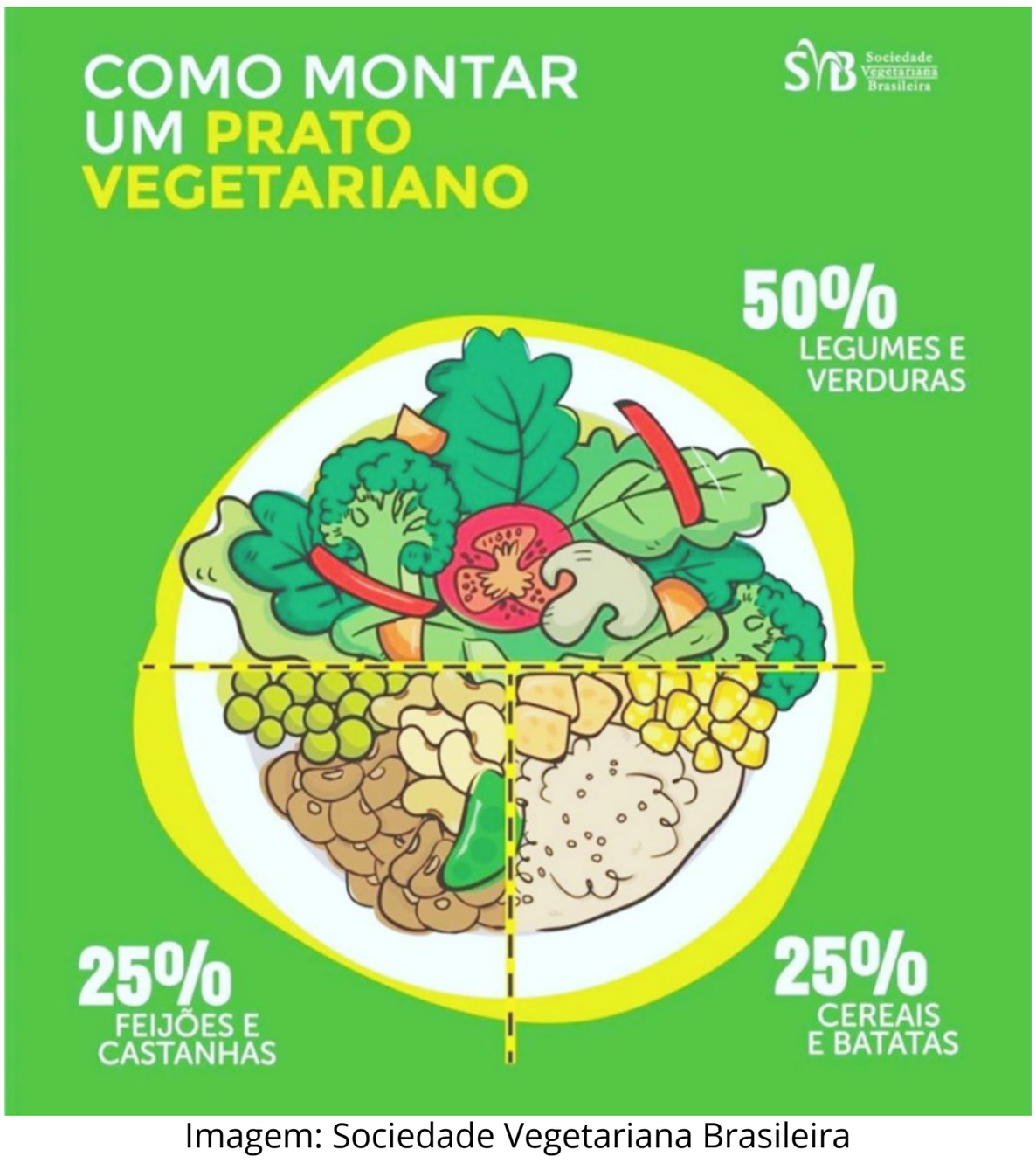


Imagem: Sociedade Vegetariana Brasileira

Proteínas: as proteínas são feitas de aminoácidos, e todos os aminoácidos estão presentes no reino vegetal. Algumas combinações de alimentos são primordiais para que se obtenha uma proteína completa, com todos os aminoácidos essenciais. Combine sempre um cereal com uma leguminosa, o exemplo clássico: arroz com feijão.
Ingira diariamente, não necessariamente na mesma refeição.

Ferro: o Ferro presente nos alimentos vegetais é conhecido como Ferro-não heme. Esse Ferro é melhor absorvido (melhora o aproveitamento pelo organismo) quando ingerido junto de alimentos ricos em vitamina C.
- Use limão para temperar, ou beba suco de limão, laranja ou goiaba após as grandes refeições (almoço e jantar), ou ainda consuma uma dessas frutas como sobremesa.
- Deixe de molho 8 a 12h os feijões antes de cozinhar.

Alimentos ricos: leguminosas, castanha de caju, nozes, coentro, linhaça, aveia, melado, sementes de abóbora, espinafre, ervilha, brócolis, beterraba, couve, ...



Cálcio: a dieta vegetariana variada e rica em legumes e verduras atende as necessidades de cálcio.
Alimentos ricos: amêndoas, nozes e castanhas, manjericão, salsinha, gergelim, couve e outras folhas verdes escuras, brócolis, repolho, feijões, tofu, banana, maçã, batata, abacaxi, pera, abóbora, morango, ameixa, ...

Zinco: a dieta vegetariana variada também supre as necessidades de zinco e a preocupação com este micronutriente é apenas teórica. Para melhor aproveitamento de zinco, deixar os feijões de molho de 8 a 12h antes de cozinhar, consuma alimentos integrais (arroz, pães) e consuma diariamente alimentos ricos em vitamina C.
Alimentos ricos em zinco: feijões, amêndoas, amendoim, avelã, lentilha, aveia, ervilha, tofu, ameixas, ...

Ômega 3: conhecido por ser um tipo de gordura boa e essencial ao nosso organismo, o ômega 3 traz diversos benefícios e alimentos fonte devem ser ingeridos diariamente. No reino vegetal temos como alimentos ricos a linhaça e a chia (trituradas ou moídas na hora, o óleo de linhaça e chia, as nozes e demais oleaginosas.
Uma excelente dica é misturar 100 mL de azeite com 5mL de óleo de linhaça, essa mistura tem a proporção ideal de ômega 6 e ômega 3, favorecendo a absorção do ômega 3. Use em alimentos prontos, evite usar durante o cozimento pois o aquecimento vai alterar as suas propriedades.

B12: a Vitamina B12 tem algumas particularidades e requer atenção na dieta vegetariana estrita.
Apesar de presente em pequenas quantidades em alguns alimentos vegetais (na verdade, nas bactérias que estão nesses alimentos), a quantidade significativa para o aproveitamento por nosso organismo é encontrada somente nos alimentos de origem animal.
Muitas pessoas na população, mesmo as onívoras (que comem de tudo) apresentam deficiência de vitamina B12.
A dosagem da vitamina B12 é sugerida para todas as pessoas periodicamente, e a suplementação deve ser avaliada por um profissional de saúde.

Priorize comida de verdade.

Aquela que vem da terra e é minimamente processada.

Busque feiras e horti-frutis na sua região.

Consuma alimentos da época - são mais nutritivos, tem menor custo e tendem a ter menos concentração de agrotóxicos.

Sempre que possível, prefira alimentos orgânicos.



Vivian Szterling
HEALTH COACH
SAÚDE E BEM-ESTAR

@vivian_vivavida



05 | Considerações Finais

Alimente-se com consciência!

Alimentar-se
vai muito além de simplesmente ‘comer’.
O alimento é nosso combustível, a qualidade é essencial para o bom funcionamento de nosso organismo.

Seus pensamentos e sentimentos, o ambiente que te cerca, as palavras que você menciona ... Tudo isso também te alimenta.

O que te nutre? O que te move?

Aprecie o seu momento!

Leia os rótulos

Planeje

Organize

Cozinhe

Sente-se para comer.

Permita-se experimentar alimentos novos.

Planeje-se com antecedência.
É perfeitamente possível conciliar reuniões sociais, familiares e sair com os amigos e manter suas opções alimentares. Leve sua comida, almoce/jante antes de sair, sugira um prato novo que todos vão gostar. Use sua criatividade e o seu bom humor ao seu favor. Você só tem a ganhar e de quebra ainda melhora a sua saúde e a dos que estão so seu redor.

Outras fontes de textos citados nesse e-book:

American Dietetic Association. Dietitians of Canada. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. Journal of the American Dietetic Association, 2003. 103(6): p.748-65

Slywich, Eric. Nutrição Vegetriana. Alimentação sem carne. Editora Alaúde, 2015

SVB Guia Alimentar de dietas vegetarianas para adultos. Sociedade Vegetariana Brasileira, Departamento de Saúde e Nutrição, 2012

Vivian Szterling
HEALTH COACH
SAÚDE E BEM-ESTAR

@vivian_vivavida

Vivian Szterling
SAÚDE E BEM-ESTAR
Nutricionista
CRN 4ª Região 15100334

Nutrição Emocional



A Pirâmide das 7 Saúdes

Como estão as suas?

Saúde se constrói a cada dia. Nossos pensamentos e emoções nos alimentam, assim como todo o ambiente que a gente vive, frequenta, e proporciona para nós mesmos.

Com base nesse ambiente - interno e externo - temos um comportamento - a ação, que gera um resultado:
a vida que você tem hoje.

A nossa jornada é feita de escolhas.
Seja consciente de suas escolhas: Saiba onde você quer chegar.

E saiba que a alegria está no caminho a percorrer.
Esteja PRESENTE.

Escolha os seus caminhos e siga com passos firmes.
Aprenda com os seus erros e siga em frente.
E, sobretudo, divirta-se.

AGORA é o melhor momento

Vivian Szterling
Nutrição Emocional e Comportamental
21 99809 8161 **viviansztt@gmail.com**

Meditação e Mindfulness
Terapia e Hipnose clinica
@vivian_vivavida

Vivian Szterling
SAÚDE E BEM-ESTAR
Nutricionista
CRN 4ª Região 15100334

Sua Nutri

Vivian Szterling é graduada em Nutrição e entendeu que o alimento vai muito além do prato: é necessário nutrir nossas emoções.

Especialista em Neurociência e Comportamento, é Instrutora de Mindfulness e atua na prática clínica com ferramentas e técnicas para mudança no estilo de vida, gestão do stress e ansiedade, comportamento alimentar e desenvolvimento de inteligência emocional.

É palestrante e oferece treinamentos e mentorias.



Foto: Macarena Lobos

Corpo, Mente, Emoções:
Você, por inteiro, mais presente em sua própria vida.

- Pós-graduada em alimentos funcionais e fitoterapia,
- Pós-graduada em Neurociência e Performance Humana,
- Formada em Nutrição Comportamental com a Dra. Sophie Deram,
- Instrutora em Mindfulness pelo International Mindfulfulness Teacher & Therapist Association,
- Formada em Nutrição Emocional e Health Coach com Health Coaching International Institute,
- Aprimorada em Neurociência & Mindfulness com Dr Ramon Consenza
- Aprimorada em Neurociência & Comportamento com Eslen Delanogare
- Terapeuta em Hipnose Clínica Cognitiva e Mindful Eating,
- Aprimorada em Saúde da Mulher com Instituto Ana Paula Pujol
- Formada Terapeuta dos Saberes Femininos com Instituto Ventre Coração de Isabela Moreira
- Coach Integral Sistêmico Febracis,
- Practitioner em PNL,
- Analista Comportamental - Cis Assessment

Vivian Szterling
Nutrição Emocional e Comportamental
21 99809 8161 **viviansztgmail.com**

Meditação e Mindfulness
Terapia e Hipnose clinica
@vivian_vivavida