



INSTITUTO THIAGO SACCHETTO

APRESENTA:



E-BOOK

Começar bem o dia é sinônimo de fazer sua primeira refeição da maneira mais saudável possível.

Por
Bruna Witts, Thiago Sacchetto
e Ana Carolina Aroca Liciani



O café da manhã é uma das três principais refeições do dia, definida como a primeira refeição por ser consumida pela manhã. Um sinônimo para a expressão “café da manhã” é a palavra desjejum, que vem do latim e significa o rompimento do jejum involuntário mantido durante o sono.

Durante o sono, somos sustentados por nossas reservas corporais de nutrientes. Assim que acordamos, necessitamos de “combustível” para retomar as atividades e iniciar um dia com disposição.

Com a harmonia entre nutrientes essenciais e energia, o café da manhã oferece o que nosso corpo precisa para trabalhar bem, garante o bom humor pela manhã e a disposição para os exercícios. E ainda, como melhora a atenção e a concentração, favorece seu trabalho e seus estudos. Iniciar o dia sem uma refeição adequada qualitativamente e quantitativamente pode promover uma redução de até 30% no rendimento em suas atividades durante o dia.

Muitas pessoas deixam de tomar um café da manhã completo alegando falta de tempo ou de fome. Se você está no primeiro grupo, planeje o café da manhã para levar para o trabalho ou escola/faculdade, coma logo ao chegar ou até mesmo no caminho. E se o problema é que você simplesmente não tem fome, então procure comer menos à noite, e automaticamente passará a sentir fome no café da manhã. Sem sacrifício, você estabelecerá o equilíbrio ideal de apetite ao longo do dia.

Levando em consideração que a fase ativa da maioria das pessoas é durante o dia, faz mais sentido fazer um jantar leve, horário que o organismo está preparando para repousar e iniciar o dia com um café da manhã bem equilibrado que ajudará a controlar a quantidade e qualidade durante o dia e manter um bom índice glicêmico.

A estratégia de suprimir refeições, muito comum entre pessoas com objetivo de perder peso, pode acabar tendo efeito contrário ao longo da vida. Diversos estudos indicam que passar longos períodos sem se alimentar está relacionado a maior tendência de consumir maior volume de alimentos nas refeições seguintes e também de realizar as escolhas com base na fome e também maior incidência de sobrepeso, de obesidade e diabetes tipo 2.

Uma recente revisão bibliográfica envolvendo 286.804 crianças e adolescentes de 33 países demonstrou que pular o café foi associado com sobrepeso e obesidade em 94,7% dos indivíduos que tinham esse hábito.

Acima de tudo, o café da manhã auxilia a melhorar o consumo de nutrientes diários equilibrando a ingestão de carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais e fibras.

Mas será que você toma um café da manhã saudável e completo todos os dias? De forma geral, é importante que seu café da manhã tenha:



- 1) **Pães integrais, tapioca, “aveioca” e/ou cereais integrais**
(aveia, linhaça, chia, granola sem açúcar etc);

Pão integral: possui carboidratos que não geram picos de açúcar se consumidos na quantidade adequada.

Tapioca: fonte de carboidrato e é pobre em gordura. Inclua um recheio, fonte de proteína como queijo ou ovo. Cuidado, especialmente para os diabéticos.

Aveia e cereais integrais: possuem carboidratos e são fonte de fibras que propiciam saciedade e ajudam a controlar o colesterol e a glicemia.



2) Leite/substitutos e/ou fonte de proteína - leite, iogurte, queijos e ovos;

Leite, queijos e iogurtes: ótima fonte de proteínas e cálcio (prefira o leite desnatado, o iogurte natural, queijos branco, ricota e creme de ricota).

Ovos: fonte proteínas, ajudam a construir músculos e ajuda também na saciedade. Utilize pouco óleo.



3) Fruta ou suco natural.

Fruta: possuem carboidratos, fibras, vitaminas e minerais. Quanto mais você variar melhor.

Suco natural: Dê referência por consumir a fruta, em formato líquido, as fibras das frutas normalmente são descartadas e o açúcar fica concentrado. Cuidado, especialmente para os diabéticos.



Exemplos de café da manhã

1	logurte desnatado, pão 100 % integral, ovo mexido e fruta.
2	Vitamina de leite desnatado com aveia e fruta.
3	logurte desnatado com cereais integrais sem açúcar, ovos mexido e fruta.
4	Café com leite desnatado, pão 100 % integral, creme de ricota e fruta.
5	Suco verde, biscoito de arroz integral e patê de atum.
6	Suco de fruta natural, pão 100% integral, queijo branco e ovo mexido.
7	Leite desnatado, “aveioca” (farinha de aveia, farinha de linhaça e ovo), queijo branco e fruta.
8	logurte desnatado, tapioca, ovo mexido e fruta.

Um bom café da manhã ajuda na manutenção do peso ideal, pois ajuda a equilibrar a sua alimentação. Valorize mais essa refeição e garanta bem-estar e muito pique. Seu corpo vai agradecer! Procure seu nutricionista que ele te ajudará a ajustar esta importante refeição de acordo com seu estilo de vida.



Cuide da sua saúde mental.

“Escolha seus pensamentos como cria sua playlist.”

Lembre como é esse momento para você, música chata não entra, não é? E as músicas ajudam você a se sentir bem? Assim precisam ser seus pensamentos, coisas que você gosta, te fazem bem, trazem boas lembranças e de algum jeito te impulsionam para frente.

Pensamentos geram emoções e quanto mais preocupações tiver, mais influência negativa sofrerá seu humor, criando um ciclo de “não me sinto bem” e “não consigo melhorar para me sentir bem”.

Mas dá para ter pensamentos positivos 100% do tempo? Não, pois enquanto seres humanos, faz parte de nossa condição experimentar emoções agradáveis e desagradáveis durante a vida. E não se trata de pensar positivo, mas de acordo com a realidade, quando nossos pensamentos estão distorcidos focados em previsões negativas, acreditar saber o que outras pessoas pensam de você, enfatizar somente aspectos negativos das situações, comparações injustas, remoer o passado ou culpar-se exageradamente, nos permitimos sofrer por problemas algumas vezes nem existentes.

Apenas relaxe de suas preocupações excessivas, busque as evidências de suas hipóteses e construa um campo mental mais harmônico e acolhedor. Todos nós temos problemas, mas preocupação excessiva não ajuda a resolver, cria mais!

Escolha os melhores pensamentos para o dia de hoje, aproveite e escolha boas músicas para relaxar ou se animar!



Mantenha sua imunidade em alta

Mantenha uma alimentação saudável

Tome banho de sol diariamente

Na medida do possível (10 minutos no início da manhã ou final de tarde).

Mantenha atividade física regular

Durante a quarentena e em casa use vídeos e aplicativos para variar os exercícios e manter uma agenda de treinos.



Agende sua consulta

Agende sua consulta e suas avaliações. Nossa equipe de nutricionistas e psicólogas continuam atendendo presencial e por teleconsultas

11-2894-1112 ou celular/WhatsApp 11-94036-1885.



Siga-nos no Instagram

@itsnutricao

Referências deste e-book 7:

1 - Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. Rev. Nutr., Campinas, 23(5):859-869, set./out., 2010.

2 - A importância do café-da-manhã: <https://www.fanut.ufg.br/n/22879-artigo-a-importancia-do-cafe-da-manha>.

3 - Skipping breakfast is associated with adiposity markers especially when sleep time is adequate in adolescents: <https://www.nature.com/articles/s41598-019-42859-7>