



www.EmagrecerDeVez.com

Atinja seu objetivo de uma vez por todas! A verdade sobre Refeições Balanceadas

by rpolesso - quarta-feira, maio 12, 2010

<http://emagrecerdevez.com/atinja-seu-objetivo-de-uma-vez-por-todas-a-verdade-sobre-refeicoes-balanceadas>

Ola,

Vamos para mais um artigo-base do [Emagrecer](#) de Vez.

Estou muito animado em escrever este artigo! Quando eu comecei a estudar nutrição, queima de gordura e construção muscular, esta parte ficou realmente gravada no meu cérebro! Não consigo enfatizar suficientemente como as informações aqui são importantes para seu sucesso! Se você começar a seguir as sugestões aqui descritas e começar a ter refeições verdadeiramente balanceadas para seu objetivo, você irá maximizar sua performance em direção ao corpo pretendido.

Ao final deste artigo, você saberá todas as verdades por trás de todas informações confusas que existem por ai sobre uma refeição balanceada. O objetivo aqui é mostrar a você **as bases de uma refeição perfeitamente saudável e queimadora de gorduras**.

Saberá que isso não é complicado como pode parecer. Eu vou tentar explicar os conceitos-chave da forma mais natural e compreensível que eu conseguir, como todos os artigos aqui :). E o melhor de tudo, no final você poderá tirar proveito de todas estas novas informações a aplicá-las imediatamente no seu dia-a-dia, tendo uma vantagem enorme sobre aqueles que não possuem este conhecimento (Colabore com a saúde global, compartilhe este artigo!!).

Pronto(a) pra começar? Ótimo, vamos lá! Não tenha pressa, certifique-se de entender cada conceito.

"Cada refeição precisa estar estruturada para incluir proteína de qualidade, carboidrato complexo e carboidrato fibroso. A proteína e as fibras contidas nesta combinação irá melhorar a digestão dos carboidratos, consequentemente, proverá ao corpo níveis consistentes de energia e um suprimento constante de nutrientes para o corpo crescer, se reconstruir e ter energia"

John Parillo, Fisiculturista, Nutricionista e autor do livro *High Performance Bodybuilding*.

Uma dieta correta é peça FUNDAMENTAL para conquista do seu objetivo. Muitos dizem que 50% do sucesso na perda de peso depende de uma dieta correta. Isso quer dizer que não adianta muito você ter uma ótima estratégia de exercícios, caso você não saiba suprir seu corpo corretamente para obter queima máxima de gordura.

-> Calorias não são todas iguais.

Dizer que tudo é caloria e caloria é tudo igual é um mito bastante comum. Ouvimos dizer que 500 calorias são 500 calorias, não importa qual a origem delas. Agora vejamos por que isso não tem o menor sentido.

Primeiramente, vamos entender caloria como unidade de medida de energia. 1 kcal = uma quantidade de energia que pode ser utilizada pelo corpo.

Um exemplo, se toda caloria é igual, se eu estipular minha ingestão diária em 2500 kcal e comer estas calorias em forma de batata frita, chocolate e coca cola, terei eu o mesmo resultado se eu tivesse comendo as mesmas calorias em forma de refeições de qualidade? Responda você a pergunta. Além de um monte de problemas com sua saúde, o senso comum mostra claramente a diferença resultante das duas estratégias.

De forma bem simples é fácil entender assim:

- *Se você come calorias em excesso, você ganhará peso. Agora, dependendo de onde vêm estas calorias, você saberá que TIPO de peso você estará ganhando.*

Se meu objetivo fosse crescimento muscular, eu com certeza não investiria meu tempo comendo sorvete e batata frita. Ao invés disso, focaria em fontes de proteína de qualidade, como ovo, atum, peito de frango, etc.

Se seu objetivo, por outro lado, é obter gordura suficiente para ser lutador de sumo, sintá-se a vontade para se deliciar com o que preferir. Não deixe de ler este artigo super completo sobre tudo que você precisa saber sobre proteína no que se refere tanto a queima de gordura quanto ao ganho muscular: [Proteínas, tudo que você precisa saber para perder peso e/ou construir músculos.](#)

-> O que é uma refeição verdadeiramente balanceada, queimadora de gordura e construtora de músculos?

Irei parafrasear Tom Venuto, o famoso fisiculturista e autor do magnífico ebook: [Burn the fat, Feed the muscle](#):

"A melhor refeição para se obter alta performance em queima de gordura é composta de proteína de qualidade, carboidrato complexo e carboidrato fibroso, todos comidos juntos."

Veja alguns exemplos de refeições adequadas:

*Arroz integral (carboidrato complexo)
Salada verde mista (carboidrato fibroso)
Salmão (proteína)*

*Pão integral (carboidrato complexo)
Brócolis (carboidrato fibroso)
Atum em água (proteína)*

Batata doce (Sim! é um ótimo carboidrato complexo)

Salada e legumes (carboidrato fibroso)

Carne vermelha magra (proteína)

obs: Para sugestões de refeições perfeitas pro seu objetivo, veja a planilha disponível para *download* na página do [Desafio 3 Meses para Emagrecer de Vez](#).

Agora você já sabe que uma refeição completa precisa ser composta destes 3 componentes básicos: proteína, carboidrato fibroso e carboidrato complexo. Quanto de cada? ótima pergunta, iremos tratar disso adiante, fique tranquilo(a) :).

Não deixe de ler este artigo que fala tudo sobre carboidratos, a diferença entre eles, importância, etc... Assim você vai entender exatamente o porquê da preferência pelos carboidratos complexos e não os simples: [Tudo que você precisa saber sobre Carboidratos](#). Estou passando vários *links* de outros artigos como sugestão, eu aconselho que você anote para ler depois ou abra-os em outra janela. Realmente não estaria sugerindo se não fossem extremamente vantajosos de se ler!

Vejam abaixo as principais razões para se comer esta combinação de nutrientes juntos em cada refeição. Verdades muito importantes serão expostas, veja abaixo:

-> 5 motivos para se comer carboidratos complexos, carboidratos fibrosos e proteínas JUNTOS nas refeições.

*** Por que comer proteína junto em cada refeição?**

Proteínas não podem ser estocadas no corpo como carboidratos. Se você não comer proteína em cada refeição e comer apenas os carboidratos, o corpo irá quebrar as fibras musculares para tirar os aminoácidos que ele precisa, ou seja, o corpo irá literalmente comer seus músculos.

Músculos são muito custosos de se manter pelo corpo, pois demandam muita energia somente para existir. Dessa forma, o corpo não irá deixar de recorrer a eles para retirar os nutrientes que precisa. Veja este artigo para saber exatamente porque você deve evitar de todas as formas a perda muscular: [Tudo que você precisa saber sobre composição corporal](#) e [Saiba por que 95% das dietas falham!](#). Aproveite as informações disponíveis no [Emagrecer de Vez](#), é de graça! :)

*** Por que comer carboidratos em cada refeição?**

Para a proteína ser levada aos músculos e tecidos é necessário a ação da insulina. A insulina faz exatamente este trabalho, ela, quando solta no sangue, se encarrega de levar estes nutrientes a seus destinos!

Carboidratos por natureza são todos transformados em açúcar após a digestão. Isso faz com que o corpo solte insulina no sangue e, conseqüentemente, absorva os nutrientes corretamente. Ter um entendimento sobre a importância e a ação da insulina no corpo é nada menos que **essencial** a quem realmente é sério a respeito de sua saúde e objetivos saudáveis. Eu coloquei todas estas informações reunidas no

artigo: [Insulina](#).

A principal mudança que tive que fazer na minha dieta foi **retirar/evitar carboidratos simples** (batata inglesa, pão branco, massas, doces, etc.) e substituí-los por **carboidratos complexos** (batata doce, pão integral, arroz integral, etc.).

*** Estoques de glicogênio**

Glicogênio é estocado nos músculos e fígado. Constitui-se de um suprimento de energia de fácil acesso para o corpo, porém, somente uma quantidade limitada de glicogênio pode ser armazenada (em torno de 300g-400g). O que tiver em excesso será fatalmente estocado como gordura.

É bastante importante se manter o estoque de glicogênio suprido. Na falta desse, vamos nos sentir sem energia, nossa disposição irá ser afetada e nossa performance em tarefas difíceis será também afetada. O que queremos é manter o estoque cheio, porém, sem exageros, para que possamos estar sempre dispostos e ativos.

Daí vem a necessidade de se comer carboidratos em quantidades controladas em cada uma das várias refeições diárias (6-7 para homens, 5-6 para mulheres). Desta forma não concentramos a ingestão de carboidratos em uma ou duas refeições causando estoque do excesso como gordura. Se ficou chocada com o número de refeições diárias que mencionei, uma das coisas mais importantes que você deveria fazer hoje mesmo é ler o artigo [O grande segredo para perda de gordura e ganho muscular](#)

*** Proteína sacia!**

Quando ingerimos proteína de qualidade em todas nossas refeições estamos favorecendo a própria digestão dos carboidratos. Estes irão ser digeridos mais lentamente, o que faz com que fiquemos saciados por mais tempo e também faz com que o corpo não tenha picos de insulina, mas sim, um suprimento constante e estável de nutrientes.

Além disso, você tira proveito do efeito térmico da proteína, o qual é o maior de todos. Como discutido em mais detalhes em: [Proteínas, tudo que você precisa saber para perder peso e/ou construir músculos](#), aproximadamente 20% das calorias ingeridas como proteína serão gastas somente para a digestão das mesmas.

*** Por que carboidratos fibrosos?**

Simplesmente por que eles colaboram na digestão, devido às fibras que eles contêm, e ajudam a manter os níveis de açúcar do sangue estáveis, mantendo, conseqüentemente, os níveis de insulina moderados. Lembre-se que é recomendado se ingerir de 25gr a 35gr de fibras por dia.

-> Qual a quantidade de cada nutriente afinal?

Este é um outro assunto muito discutido. Vejamos abaixo as bases:

1 g de proteína contém **4** calorias.

1 g de carboidrato contém **4** calorias.

1 g de gordura contém **9** calorias.

Informação complementar: 1g de álcool contém 7 calorias.

Veja que gordura tem mais que o dobro da concentração calórica comparando-se a proteína e ao carboidrato. Saiba que certas gorduras são essenciais para o corpo e, na verdade, auxiliam no emagrecimento. Este é um assunto para um artigo futuro. Precisamos de gordura para uma dieta saudável e para obtermos uma alta performance durante o emagrecimento.

Não existe uma regra geral que dita a quantidade perfeita de cada um dos 3 nutrientes, entretanto, existe um particionamento bastante aceito pelos *experts* no assunto: 50-55%/30%/15-20%. O que isso significa? Significa que sua dieta **diária** deve ser composta de 50% a 55% de carboidratos, 30% de proteína e de 15% a 20% de gorduras **boas**.

Estes números podem variar dependendo do seu objetivo, da fase em que você está e tudo mais. Médicos, geralmente, recomendam mais carboidratos e menos proteínas, outros recomendam quantidades bem menores de carboidratos, etc. Existem sugestões e recomendações para todos os gostos, porém, como linha a ser seguida, focando em uma dieta saudável de longo prazo, sugere-se 50-55%/30%/15-20%. Isto é o mesmo que Tom Venuto sugere em seu livro [*Burn the fat, Feed the muscle*](#).

"Nossa parece complicado", não não. Relaxe, apesar de parecer complicado, na verdade tudo começa a fazer bastante sentido. Vejamos agora como calcular isso!

Bom, lembre-se que não é necessário bitolar-se nos números. Estas são apenas linhas guia para você ter uma base a seguir. No [Emagrecer de Vez](#) existe informação e ferramentas suficientes para você conseguir seguir estas linhas guias sem se preocupar em fazer muito cálculo.

Ok, se você quer brincar com números um pouco, veja uma forma fácil de obtê-los:

Primeiramente, descubra sua DCE (*Daily calory expenditure*), o que nada mais é do que a quantidade de calorias que seu corpo precisa por dia para se manter no mesmo peso. Sabendo quantas calorias você deve comer para manter seu peso, você pode então ajustar o valor visando perder peso ou ganhar peso (músculos). Calma, é mais fácil do que parece, na página de [Calculadoras](#) é possível fazer rapidamente este cálculo. De um pulo rápido lá!

Vamos a um exemplo prático!

Supondo que a quantidade diária de calorias que você objetiva consumir seja 2500 kcal. Você quer seguir na linha sugerida e dividir seus nutrientes em 50%/30%/20%. Perfeito.

No exemplo, quantas gramas de carboidratos você precisa ingerir diariamente para atingir este objetivo?

Veja o cálculo simples: $2500 * 0.5 = 1250$ kcal, isso quer dizer que 1250 kcal precisam vir de carboidratos, o que corresponde a 50% das calorias total.

$1250 / 4 = 312$ g. Dividimos 1250 por 4, pois cada grama de carboidrato contém 4 calorias. Isso significa então que, você precisa ingerir 312 g de carboidratos durante o dia para atingir o objetivo! Pronto, é só

isso.

A mesma coisa é feita para gorduras e proteínas, somente ajustando o valor calórico de cada uma (4 calorias por grama de proteína e 9 calorias por grama de gordura). Qualquer dúvida, deixe um comentário ali embaixo!

Tudo isso fará bastante sentido aos mais atentos a nutrição em geral, porém, talvez não faça tanto sentido se você está começando agora a buscar um conhecimento no ramo.

Então como vou saber quanto é 312 g de carboidratos, X gramas de proteína e Y gramas de gordura na prática? Você pergunta com razão. A resposta é simples: Lendo rótulos, verificando informações nutricionais e experiência. Por curiosidade, comece a verificar os rótulos dos alimentos que você consome, com certeza, as coisas começarão a fazer sentido. Se quiser ver algo agora, sugiro [este site](#).

Se você precisa comer 312g de carboidratos diariamente e você faz 6 refeições diárias. Divida 312/6 e tenha a quantidade média de carboidratos sugerida por refeição. Bom, se quiser algo realmente prático e pronto, verifique a página do [Desafio 3 meses para Emagrecer de Vez](#).

Ufa! Parabéns! Chegamos ao final do artigo. Se você leu todas informações que compartilhei aqui, terá agora uma confiança maior no que diz respeito a uma verdadeira refeição saudável e queimadora de gorduras!

Para informações mais específicas sobre os alimentos em si na prática, com sugestões diversas entre outras informações, aproveite a oportunidade para verificar os outros artigos do [Emagrecer de Vez](#). E por último e SUPER importante: Não leia apenas! Faça a você mesmo um grande favor, ponha em prática agora mesmo estes novos conhecimentos. Preste atenção ao seu próximo prato, verifique se contém os nutrientes em uma proporção próxima do sugerido. Ajuste como necessário. Comece a ter consciência do que come!

Continue na busca por conhecimento!

Abraço,

Rodrigo