

Reeducação alimentar



Afinal, o que é reeducação alimentar?

Esse termo significa mudança de comportamento alimentar e de estilo de vida. Consiste em mudanças nos hábitos alimentares, reaprendendo a consumir alimentos saudáveis, que possam nos trazer benefícios à saúde, com resultados adquiridos ao longo prazo.

Por meio da reeducação alimentar, aprendemos como nos comportarmos em relação às escolhas, tendo mais autonomia para comer o que quisermos, numa quantidade moderada. Além disso, a saúde acaba sendo o maior aspecto beneficiado. Não existe nada proibido, assim como não existe nada que deva obrigatoriamente estar em nossos pratos todos os dias.

Nossa saúde e bem-estar físico e emocional dependem de um equilíbrio no consumo de alimentos saudáveis. A reeducação alimentar representa o "*fim das dietas restritivas*" e o início da alimentação livre, porém regrada.

Vale destacar que o processo precisa ser gradual, levando em conta o estilo de vida de cada um. É preciso manter um comportamento alimentar saudável, sem exageros e sem exclusão de alimentos.

Para muito além de ganhar ou perder peso, a reeducação alimentar nos permite aprender a comer melhor e a termos uma boa relação com a comida.



Qual a diferença entre reeducação alimentar e dieta?

A principal diferença é que a dieta geralmente propõe a restrição de certos alimentos durante um período do tempo, além de não considerar a adoção de outros hábitos, como mastigação adequada.

A reeducação alimentar, por sua vez, é um plano para a vida toda que se adequa às preferências e necessidades específicas de cada pessoa. Ela pode envolver a redução do consumo de certos alimentos, mas sempre de forma gradativa.

Confira algumas dicas para começar o processo de reeducação alimentar:



Planeje seu cardápio, crie uma rotina de alimentação:

Inclua mais alimentos naturais no seu dia a dia. Faça trocas inteligentes. Procure, ao realizar as compras no mercado, priorizar alimentos in natura como frutas, legumes e verduras. Evite comprar alimentos ultra processados.



Beba ao menos 2 litros de água por dia:

Tenha sempre em mãos sua garrafinha de água. A ingestão de água ajuda o organismo a eliminar toxinas, bem como favorece a absorção de vitaminas e minerais.



Separe os alimentos em porções:

Coloque-os em potes ou sacos plásticos devidamente fechados. Congele aquelas comidas que você só quer fazer a longo prazo e deixe na geladeira aquelas que você vai consumir em até três dias.

Evite fazer receitas complicadas ou demoradas.

Comece pelo simples: saladas, legumes no vapor, massas ou cereais integrais e sucos naturais são opções práticas e saudáveis.



Evite alimentos industrializados:

Alimentos industrializados são fáceis de preparar, entretanto são cheios de conservantes e aromatizantes, que dão uma sobrevida ao alimento e garantem sabores fortes que viciam o paladar. São prejudiciais à saúde se ingeridos em excesso, podendo acarretar intoxicações do organismo e gerando doenças como **diabetes, hipertensão e problemas circulatórios**.



Reduza o consumo de açúcar e frituras:

Já é bem relatado os malefícios ao organismo humano do consumo desses alimentos, causando doenças como **diabetes, infarto, doenças cardiovasculares**.

FIQUE ATENTO!

Enquanto uma dieta traz a descrição de alimento e sua quantidade em cada refeição, a reeducação alimentar traz informações sobre a qualidade dos alimentos e por que diferentes tipos deles poderiam fazer parte das suas refeições.

Equilíbrio e constância são a chave para um comportamento alimentar saudável!

REFERÊNCIAS

<https://blog.gsuplementos.com.br/reeducacao-alimentar/>

https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/grupo_de_economia/Oficina%20de%20Reeducacao%20Alimentar%201%20de%20junho%20de%202016.pdf

<https://www.ifpb.edu.br/princesaisabel/institucional/naps/materiais-do-setor-de-nutricao/e-book-comportamento-alimentar-saudavel.pdf>

<https://www.balsamospa.com.br/post/confira-7-dicas-para-come%C3%A7ar-sua-reeduca%C3%A7%C3%A3o-alimentar>

<https://viverbem.unimedbh.com.br/qualidade-de-vida/reeducacao-alimentar-podcast-alimentacao/>

<https://ser.vitao.com.br/reeducacao-alimentar/>



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br