

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

Veículo: Revista AVISTA

Data: Setembro/2015

Colunas/Editoria: Faz Bem

Pag(s): 32

Ano 3 | Edição 26 | Setembro 2015

AVISTA

Dieta **DASH**
seca mesmo!

4 quilos a menos
por mês comendo
de tudo

Será
que você
sofre da
*Síndrome
do Ninho
Vazio?*

10 atitudes para você
ser BEM sucedido
no trabalho

**SOCORRO, EU
TENHO ESTRIAS!**
Saiba como tratá-las

*“A felicidade deixa
a gente magra”*
Paolla Oliveira
e sua receita
de sucesso

Tudo sobre o
**CÂNCER
DE MAMA**

Faça um
lindo quadro
com botões
velhos

*História
do leitor*
Muitas
selfies
depois
de perder
24 kg



Fechamento autorizado
pode ser aberto pela ECT



Certificação de Autorização SISCAP nº 7 86/2010 2015

RECEITAS



- Torta de Queijo e Nozes
- Pudim de Brócolis
- Suflê de Frango
- Pizza de Pão Integral
- Biscoitinhos de Amêndoas
- Espuma de Limão

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

Veículo: Revista AVISTA

Data: Setembro/2015

Colunas/Editoria: Faz Bem

Pag(s): 32

Faz bem

Dieta DASH:

menos pressão, menos peso e muito mais saúde

O regime combate a pressão alta, previne doenças cardiovasculares e ajuda a emagrecer, de maneira correta e saudável, até quatro quilos por mês

Um novo plano de alimentação saudável vem ganhando o gosto de inúmeras pessoas pelo mundo afora. Ainda bem, pois a Dash, sigla inglesa para Dietary Approaches to Stop Hipertension, que, em uma tradução livre, significa “abordagem dietética para impedir a hipertensão”, foi desenvolvida nos Estados Unidos com a finalidade de combater a pressão alta, uma das principais causas de morte, pois favorece uma série de outras doenças.

Ela oferece diversas vantagens e, como não se trata de uma dieta restritiva (até doce é permitido, desde que em quantidades moderadas), a adesão é mais fácil. “A Dash não privilegia um grupo alimentar ou divide os alimentos em bons ou ruins. Seu foco principal é o incentivo ao consumo variado de alimentos frescos e gorduras de boa qualidade”, explica a nutricionista

Ticiane Gonzalez Bovi, especialista em Nutrição em Doenças Crônicas em Atendimento Ambulatorial pelo Hospital de Clínicas da Unicamp.

Seus benefícios aos hipertensos se devem, entre outros, ao fato de ser rica em potássio, magnésio, cálcio, proteínas e fibras. “A Dash também estimula o consumo de alimentos presentes em nosso dia a dia e que podem ser substituídos por outros do mesmo grupo alimentar, adaptando-se à realidade de cada pessoa”, completa Ticiane.

Embora seja indicada para hipertensos, qualquer um que queira adquirir hábitos mais saudáveis pode segui-la. A contraindicação ficaria apenas para pessoas que apresentem alguma hipersensibilidade aos alimentos indicados na dieta, como castanhas e leite. De qualquer forma, é recomendada uma avaliação nutricional antes de adotá-la.



Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

Veículo: Revista AVISTA

Data: Setembro/2015

Colunas/Editoria: Faz Bem

Pag(s): 33



Na balança

Segundo Ticiane, além da redução da pressão alta, vários estudos apontam que as orientações nutricionais estabelecidas pela dieta promoveriam, ainda, o emagrecimento e a redução do colesterol (LDL) e dos riscos de desenvolver doenças cardiovasculares.

A nutricionista funcional Thaianna Velasco, da Clínica Helena Costa, do Rio de Janeiro (RJ), afirma que é possível eliminar, em média, quatro quilos no mês com a dieta, mas ressalta que isso vai depender de fatores como peso, sexo, idade, metabolismo e hábitos.

"A perda de peso, na verdade, acontece porque a dieta baseia-se em alimentos saudáveis, quantidades moderadas – aproximadamente 2.000 calorias – e a inclusão de uma atividade física, mas seu objetivo principal é diminuir a hipertensão", ressalta a nutricionista.

Outro ponto importante destacado por ela é que não se trata de uma dieta com baixo valor calórico, então, caso a pessoa não faça uma atividade física, dificilmente ocorrerá uma perda de peso significativa.

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

Veículo: Revista AVISTA

Data: Setembro/2015

Colunas/Editoria: Faz Bem

Pag(s): 34

Faz bem

10 dicas para adotar a dieta Dash

A nutricionista Ticiane Gonçalves Bovi destaca algumas orientações adaptadas do *Guia Para Redução da Pressão Arterial* e das Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. É válido lembrar, no entanto, que as porções podem variar de pessoa para pessoa, por isso, é fundamental procurar um nutricionista para adequá-las às suas necessidades.

1 **Sódio**, o grande vilão: a Dash desaconselha o consumo sem moderação de produtos prontos, embutidos, temperos e molhos industrializados, por conterem grande quantidade de sódio, mineral que, em excesso, aumenta a pressão arterial.



3 Considere a **carne** como **uma parte da alimentação**, e não o foco da refeição. Procure ter duas ou mais refeições sem carne por semana.



2 Escolha alimentos que possuam **pouca gordura saturada**, colesterol e gordura total. Por exemplo, carne magra (lagarto, filé mignon, coxão duro, coxão mole, patinho, alcatra, maminha de alcatra, músculo, lombo de porco), aves e peixes.

4 Reduza a adição de gorduras. Para cozinhar, **prefira os óleos vegetais insaturados** como o de soja e milho ou até mesmo a margarina light. Para temperar saladas, escolha o azeite de oliva extravirgem. A recomendação é consumir de 2 a 3 colheres de chá por dia.

6 Coma de 4 a 5 porções ao dia de **frutas, verduras e legumes**, sendo que 1 porção é igual a uma concha média, 1 fruta média ou 1/4 de xícara de chá de frutas secas.



5 Prefira os **alimentos integrais**, como pão, cereais e massas integrais ou de farinha de trigo integral. Eles são ótimas fontes de nutrientes, como fibras e vitaminas.



7 Inclua 2 ou 3 porções ao dia de **leite ou derivados** desnatados ou semidesnatados no cardápio. Cada porção corresponde a 1 copo de leite, 1 xícara de chá de iogurte ou 1 pedaço de 40 gramas de queijo ou ricota.



8 Invista nas oleaginosas (**castanhas, nozes**), sementes e grãos, de 4 a 5 porções por semana (uma porção igual a 1/3 de xícara ou 40 g de castanhas, 2 colheres de sopa ou 14 g de sementes (como linhaça) ou 1/2 xícara de feijões ou ervilhas cozidos).

9 Diminua ou evite o consumo de **doces e bebidas com açúcar**, inclusive refrigerantes, que também contêm sódio.

10 Evite a adição de sal nas refeições e aproveite o sabor natural dos alimentos. Além disso, **prefira os temperos naturais**, como alho, salsinha, cebola, cebolinha, pimenta, entre outros.



Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

Veículo: Revista AVISTA

Data: Setembro/2015

Colunas/Editoria: Faz Bem

Pag(s): 35

Confira a seguir uma sugestão de plano alimentar elaborado pela nutricionista Ticiane Gonçalves Bovi

Plano alimentar

	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
Refeição Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte natural desnatado • 1 opção de fruta (ex: mamão) • Pão integral com margarina light sem sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite semidesnatado com café • 1 opção de fruta (ex: maçã) • Pão integral com queijão light 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina de fruta (leite semidesnatado + 1 fruta + linhaça) • Biscoito integral salgado 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de goiaba com maçã • Pão integral com queijo branco 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte natural desnatado • 1 opção de fruta (ex: banana) • Biscoito de avela e mel 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de manga • 1 opção de fruta (ex: mamão) + farelo de avela • Torrada integral • Patê de ricota ou queijão light 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite semidesnatado com café • Pão integral com queijo • 1 opção de fruta (banana) + linhaça
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral • Feijão carlo-quinha ou preto cozido • Carne moída com pimentão em tiras • Abobrinha refogada • Salada de alface, rúcula e cenoura crua (temperada com azeite e ervas naturais) • 1 opção de fruta (ex: mexerica) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral com brócolis • Feijão carlo-quinha ou preto cozido • Filé de frango grelhado • Chuchu refogado com chelo-verde e pimenta biquinho • Salada de repolho roxo e branco (temperada com azeite e ervas naturais) • Suco de limão 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão integral com atum, cebola, chelo verde e tomate • Salada de acelga com cenoura • 1 opção de fruta (ex: manga) 	<ul style="list-style-type: none"> • Escondidinho de batata com recheio de escarola • Salada de feijão branco e tomate • Espinafre regado (temperado com azeite e ervas naturais) • 1 opção de fruta: (ex: melancia) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz à grega • Feijão carlo-quinha ou preto cozido • Músculo com batata-doce, cenoura e vagem • Salada de couve alfaca (temperada com azeite e ervas naturais) • 1 opção de fruta (ex: laranja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Batata assada com alecrim • Purê de cenoura • Filé de peixe grelhado ou assado • Salada de couve-flor ao vinagreite + alfaca (temperada com azeite e ervas naturais) • 1 opção de fruta (ex: laranja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão integral com molho de tomate • Salada de agrião com beterraba (temperada com azeite e ervas naturais) • Salada de frutas
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral • Lentilha cozida • Omelete de tomate com queijo minas • Abóbora refogada • Salada de chicória e beterraba (temperada com azeite e ervas naturais) • 1 opção de fruta (ex: abacaxi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de legumes com macarrão e mandloquinha • Salada de almeirão com tomate (temperada com azeite e ervas naturais) • 1 opção de fruta (ex: pera) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuscuz de legumes • Arroz integral com chelo verde • Salada de alface com cebola • Banana com canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de feijão com macarrão • Torrada integral • Salada de escarola (temperada com azeite e ervas naturais) • Suco de uva 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche integral (pão integral, frango desfiado, milho verde, tomate, alface, cenoura, beterraba, azeite, sal e mostarda) • Suco de laranja com linhaça 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral • Berinjela recheada com carne moída • Salada de brócolis, cenoura e pepino (temperada com azeite e ervas naturais) • Suco de mexerica 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta de legumes com sardinha • Salada de alface com rúcula • Suco de limão
Lanches Intermediários	<ul style="list-style-type: none"> • 1 opção de fruta (ex: banana) + farelo de avela + castanha-do-Pará picada 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte desnatado + 1 opção de fruta (ex: morango) + avela 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá mate • Bolo simples integral (feito com suco de laranja e sem açúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pão integral + queijo branco • Suco de laranja com cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina diferenciada (leite semidesnatado + 1 opção de fruta + castanha-do-Pará ou outra oleagínosa não salgada) • Biscoito integral salgado 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite com canela • Torrada integral com queijão light 	<ul style="list-style-type: none"> • Suchá* de ervadoce, abacaxi e hortelã • Bolo integral de banana

*Suchá é uma bebida preparada com um chá de infusão de ervas batido com frutas.