



silemg

Sindicato da Indústria de Laticínios
do Estado de Minas Gerais

Leite: mitos e verdades

Dra. Janaina Goston

- Nutricionista em esportes pela *Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN)*
- Doutora em Saúde Pública – Fac. Medicina/UFMG
- Mestre em Ciência de Alimentos – Fac. Farmácia/UFMG
- Pós-graduada em Fisiologia do Exercício – UVA/RJ
- Colunista da rádio CBN BH - Programa Alimentação Saudável
- Consultório próprio experiência há mais de 15 anos no acompanhamento nutricional específico e exclusivo para esportistas e atletas

www.janainagoston.com

janaina@janainagoston.com

[@jananutricao](https://www.instagram.com/jananutricao)

Janaina Goston
NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Temos que tomar leite?



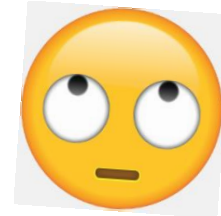
Amamentação até 2 anos,
exclusiva até o 6º mês de vida!

Temos que tomar leite?

Não é obrigatório, PTNs podem ser obtidas por outros alimentos mas você provavelmente não conseguirá uma boa quantidade de cálcio em outros alimentos



“Os humanos são os únicos mamíferos que tomam leite na idade adulta”



- ✓ Conseguimos incorporar o leite animal em nossa dieta (ordenha) assim como incorporamos outros alimentos em nossa dieta
- ✓ Alimento nobre \$\$\$ não permite continuidade do uso pelos animais
- ✓ Leite e derivados: alimento versátil

Leite x produção de muco, sinusites, alergias

- ✓ Essa relação não pode ser estabelecida por falta de estudos que possam mostrar tais associações



O QUE HÁ EM UM COPO DE 200 ML DE LEITE?

6,4g de Proteínas

Caseína (80%),
Whey Protein
(20%)

**Vitaminas A,
B12, B2, C, D,
E, Zinco e
Potássio**

8 a 10g de Carboidratos

Principalmente
Lactose

Lipídios:

> 3% Integral	> 6g
0,6 a 2,9% Semidesnatado	1,2 a 5,8g
< 0,5% Desnatado	Até 1g

240mg de Cálcio

194mg de
Fósforo
25mg de
Magnésio

A ingestão dietética diária de cálcio no Brasil está abaixo das recomendações ~400mg, independente da região, sexo e idade

100% dos jovens no Brasil não alcançam a recomendação diária de Cálcio

3 por dia!



900mg Ca



18+ 1000mg

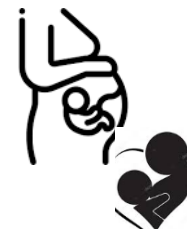
1200mg



9-18anos

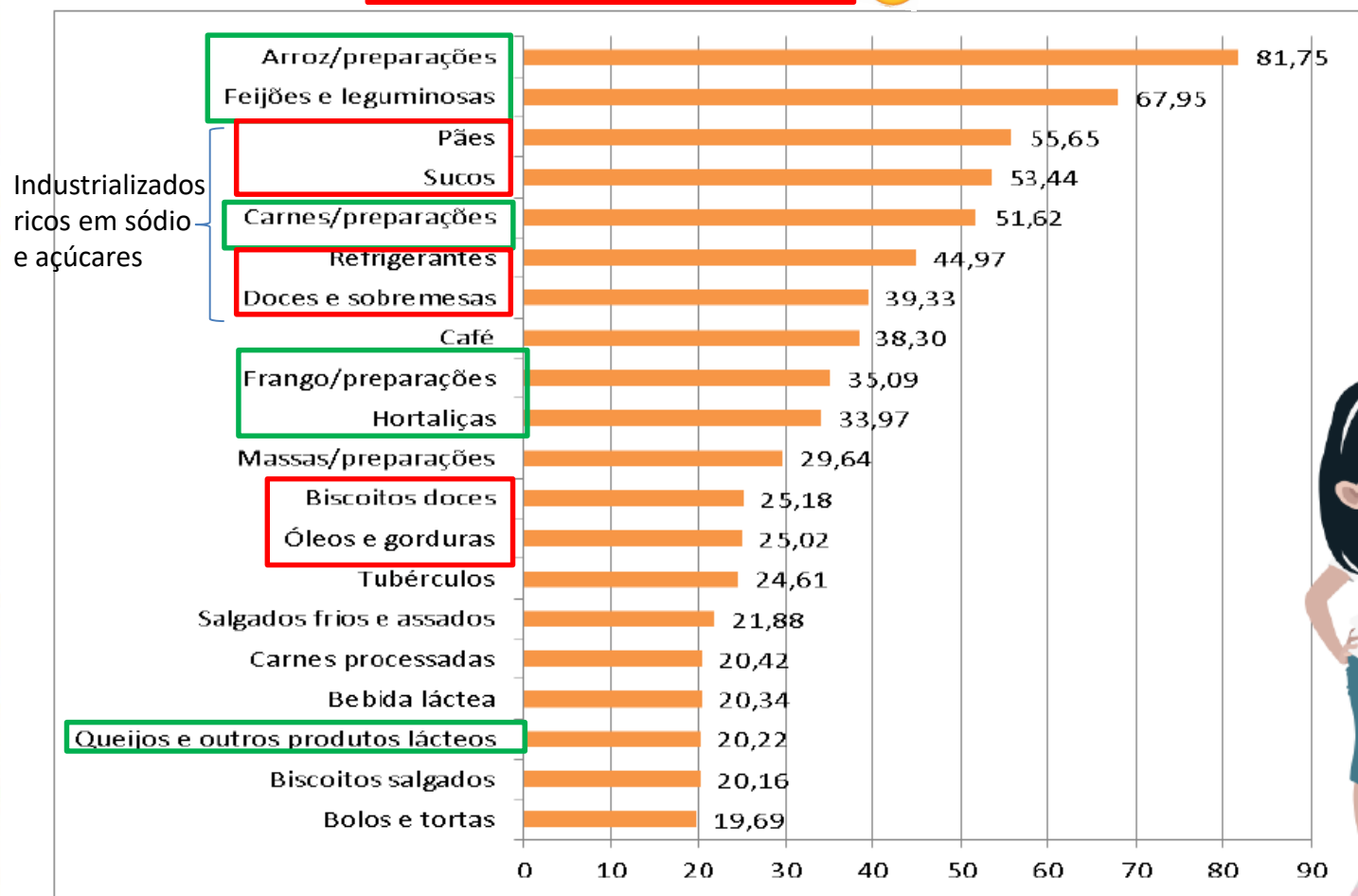
1300mg Ca/dia

(ou 550 mg Ca/1000 Kcal)



PERFIL ALIMENTAR DO ADOLESCENTE

Entre os 20 alimentos mais consumidos pelos adolescentes (12 a 17 anos), os refrigerantes estão entre os seis primeiros doces e sobremesas 🤪



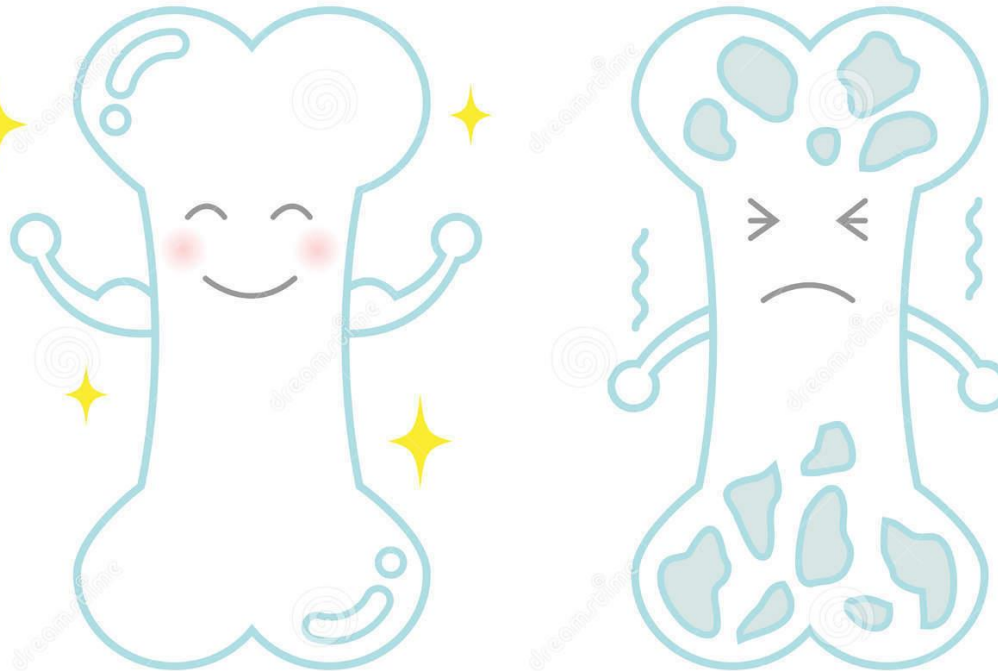
Porque?

Saúde dos ossos



"Doença pediátrica com consequências geriátricas"

Mais de 90% de
todo o cálcio
usado ao longo
da vida é
estocado pelo
organismo até o
final da
adolescência

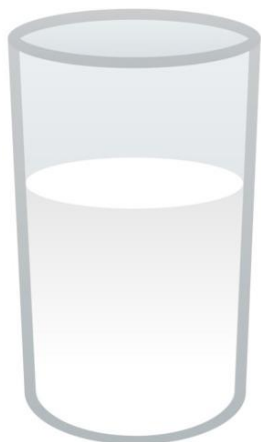


Ossos e dentes (99%)

*Osteoporose:
Fragilidade óssea
com alterações
estruturais que
leva ocorrência
de fraturas por
baixo impacto*



Aumentos na ingestão de cálcio durante a infância/ adolescência estão associados com incrementos no pico de massa óssea (18 aos 30 anos), redução da perda óssea ~10 a 15% e também nas txs de fraturas na vida adulta!





Onde obter a maior quantidade de Cálcio?

- Cálcio em alimentos



Alimento	Porção	Cálcio (mg)
Leite integral	1 xícara chá	290
Leite semidesnatado	1 xícara chá	297
Leite desnatado	1 xícara chá	302
Queijo branco	Fatia (30g)	205
Queijo mussarela	Fatia (20g)	120
Requeijão	Colher sopa rasa (15g)	84,75
Iogurte natural	Pote (200g)	228
Coalhada	Pote (200g)	130
Sardinha em conserva	100g	402
Peixe	File ou posta	50-60
Feijão de soja cozido	1 xícara	175
Brócolis cozido	100g	113
Couve cozida	1 xícara	148
Repolho picado	½ xícara	47
Batata assada	1 unidade média	115
Laranja	1 unidade	96
Mamão	Unidade média	62
Melancia	1 fatia grande	22

20% a 40%
do Ca
ingerido é
absorvido



Quadro 1 - Cálcio em alimentos

Alimento

- Leite integral
- Leite semidesnatado
- Leite desnatado
- Queijo branco
- Queijo mussarela
- Requeijão
- Iogurte natural
- Coalhada

- Sardinha em conserva
- Peixe
- Feijão de soja cozido
- Brócolis cozido
- Couve cozida
- Repolho picado
- Batata assada
- Laranja
- Mamão
- Melancia

- 1 lata
- 1 unidade média
- 1 unidade
- Unidade média
- 1 fatia grande

- 100-60
- 175
- 113
- 148
- 47
- 115
- 96
- 62
- 22

A principal fonte de cálcio dietético com melhor biodisponibilidade é o leite e seus derivados, como queijo e iogurte



Quadro 1 - Cálcio em alimentos

Alimento		
Leite integral		
Leite semidesnatado		
Leite desnatado		
Queijo branco		
Queijo mussarela		120
Requeijão		84,75
Iogurte natural		228
Coalhada	1 unidade (200g)	130
Sardinha em conserva	100g	402
Peixe	File ou posta	50-60
Feijão de soja cozido	1 xícara	175
Brócolis cozido	100g	113
Couve cozida	1 xícara	148
Repolho picado	½ xícara	47
Batata assada	1 unidade média	115
Laranja	1 unidade	96
Mamão	Unidade média	62
Melancia	1 fatia grande	22

Peixes são fontes de Ca e VITD fundamental na absorção do cálcio



Quadro 1 - Cálcio em alimentos

Alimento	Porção	
Leite integral	1 xícara	
Leite semidesnatado		
Leite desnatado		
Queijo branco		
Queijo mussa		
Requeijão		
Iogurte natural		
Coalhada		
Sardinha em conserva		402
Peixe		50-60
Feijão de soja cozido		175
Brócolis cozido	1 xícara	113
Couve cozida	1 xícara	148
Repolho picado	½ xícara	47
Batata assada	1 unidade média	115
Laranja	1 unidade	96
Mamão	Unidade média	62
Melancia	1 fatia grande	22

Vegetais verde escuros são fontes de Ca, porém não tão facilmente absorvidos como leite e derivados



Oxalatos / fitatos



taninos

Fonte: Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras RG,1996

O que é mais fácil e acessível?



5 copos/dia



Vs.



680g couve



250g sardinha



800g espinafre



230g brócolis



250mg Ca

Iogurte com frutas



VITAMINA D



Como?



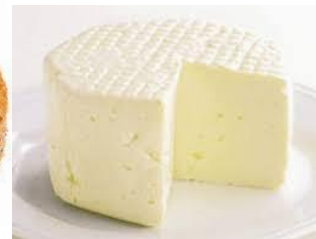
300mg Ca

Leite batido com frutas



300mg Ca

20g =
500mg Ca



Situações que devo reduzir, trocar ou retirar o leite

Um copo de leite (200mL) tem de 8 a 10g de lactose



Náusea, dor ou distensão abdominal,
gases, irritação intestinal, diarreia



LACFREE

≠ 0 kcal
Não emagrecem!



ALERGIA

≠

INTOLERÂNCIA

É uma resposta imunológica do organismo a algum componente alimentar.

É uma incapacidade de digerir algum componente alimentar.

LÁCTEOS = PROTEÍNA

LÁCTEOS = CARBOIDRATOS

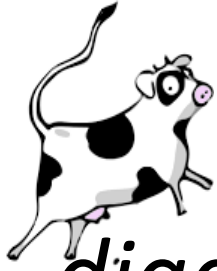


Alergia ao leite (caseína)
(reação imunológica)



Não são Leite
(aa↓), sim opções

Bebidas vegetais
enriquecidas



*Os indivíduos devem ser diagnosticados com intolerância à lactose e de acordo com a sintomatologia, o consumo de leite e produtos lácteos **deve ser reduzido e não excluído, principalmente para adolescentes e adultos jovens***

Para indivíduos com hipolactasia indica-se a redução e não a exclusão de alimentos que contenham lactose uma vez que grande parte desses indivíduos chega a tolerar **11 g a 12 g de lactose/dia, sem apresentar sintomas adversos*



Os leites vegetais são boas alternativas ao leite de vaca?

- Amêndoas, aveia, arroz, castanhas...
- Somente os enriquecidos
- Olhar a lista de ingredientes
(açúcar, xaropes, sal, espessantes e estabilizantes)
- \$\$\$
- *As proteínas do leite de vaca são de alto valor biológico e apresentam excelente digestibilidade e biodisponibilidade*



Informação Nutricional		
Porção 200 ml (1 copo)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	74 kcal = 311 kJ	4%
Carboidratos	10 g, dos quais:	3%
açúcares***	9,5 g	**
glicose***	4,7 g	**
galactose***	4,8 g	**
lactose**	0 g	**
Proteínas	6,4 g	9%
Gorduras totais	0,8 g	1%
Gorduras saturadas	0,5 g	2%
Gorduras <i>trans</i>	0 g	**
Fibra alimentar	0 g	0%
Sódio	130 mg	5%
Cálcio	334 mg	33%
Vitamina D	1,8 µg	36%
Vitamina K	24 µg	37%
Vitamina C	16 mg	36%



Porção de 200 ml (1 copo)

	QTDE. POR PORÇÃO	%VD
Valor energético	54kcal = 227KJ	3
Carboidratos, dos quais:	2,4g	1
Açúcares, dos quais:	0,8g	**
Lactose	0g	**
Proteínas	5,3g	7
Gorduras totais, das quais	2,6g	5
Gorduras saturadas	0,4g	2
Gorduras trans	0g	**
Gorduras monoinsaturadas	0,6g	**
Gorduras poli-insaturadas	1,5g	**
Colesterol	0mg	**
Fibra alimentar	1,0g	4
Sódio	171mg	7
Vitamina A	90µg	15
Vitamina D	2,0µg	40
Vitamina E	2,0mg	20
Vitamina B6	0,20mg	15
Ácido fólico	36µg	15
Vitamina B12	0,96µg	40
Cálcio	240mg	24
Zinco	1,1mg	16



Supplemental Protein in Support of Muscle Mass and Health: Advantage Whey

Michaela C. Devries and Stuart M. Phillips *Journal of Food Science* Vol.80,S1,2015

Table 1—Protein quality characteristics of commonly used protein supplements.

	Whey	Casein	Soy
Complete protein?	Yes	Yes	Yes
Digestibility	Fast	Slow	Fast
Amino acid content (g/25 g protein)			
Leucine	3.0	2.3	1.5
Σ EAA	12.4	11.0	9.0
Σ BCAA	5.6	4.9	3.4
Splanchnic AA extraction	Low	Low	High
PDCAAS Escore químico de Aas corrigido pela digestibilidade protéica	1.0	1.0	1.0



alto desvio
esplâncnico

<[Leu] e biodisponibilidade de AA para apoiar a MPS (inferior à PTN do soro de leite e caseína) com maior quantidade direcionada para a atividade catabólica esplâncnica, síntese de ureia e oxidação

Recent Perspectives Regarding the Role of Dietary Protein for the Promotion of Muscle Hypertrophy with Resistance Exercise Training

Nutrients 2018, 10, 180

Tanner Stokes, Amy J. Hector, Robert W. Morton, Chris McGlory and Stuart M. Phillips * 

Department of Kinesiology, McMaster University, Hamilton, ON L8S 4L8, Canada; stokest@mcmaster.ca (T.S.); hectoraj@mcmaster.ca (A.J.H.); mortonrw@mcmaster.ca (R.W.M.); mcglorc@mcmaster.ca (C.M.)

* Correspondence: phillism@mcmaster.ca; Tel.: +1-905-525-9140 (ext. 24465)

Após a ingestão de proteínas intactas, parte dos aminoácidos é desviado e retido no tecido esplâncnico, principalmente no intestino, implicando em menor incorporação de AAs pelo tecido periférico (p.ex.muscular) ocasionando menor resposta anabólica no músculo esquelético

Andrade IT et al. *Nutrire.* 2015 Apr;40(1):90-103

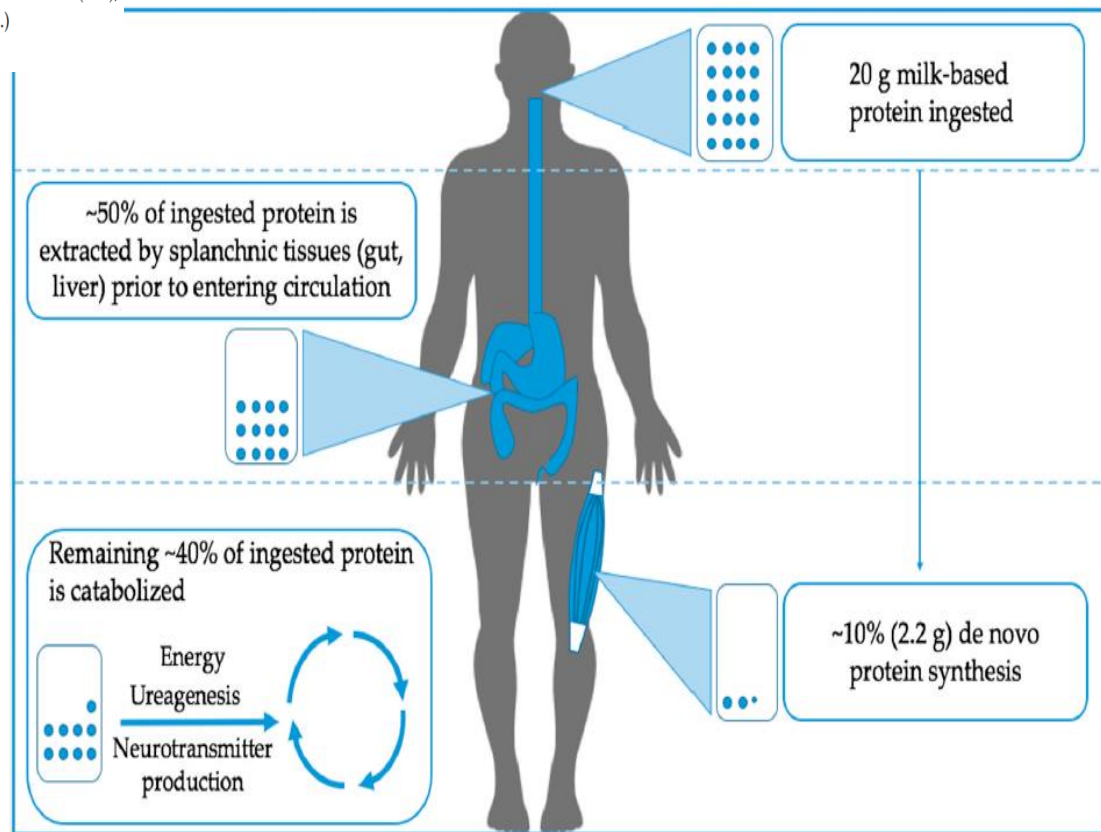
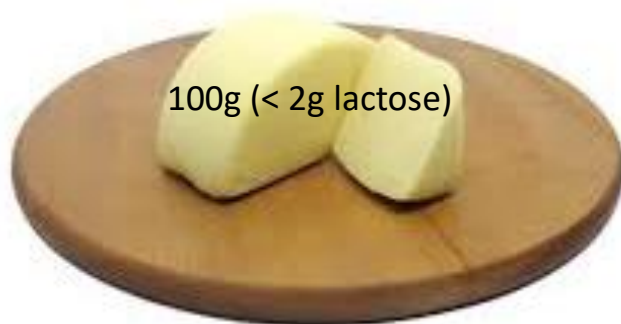


Figure 1. Simplified overview of whole body oral protein utilization at rest. Of the protein ingested, approximately 50% is extracted by splanchnic tissues before entering peripheral circulation. Interestingly, only ~10% of the ingested protein is utilized for skeletal muscle protein synthesis while the rest is catabolized.

Iogurtes e queijos

- Baixo teor de lactose
 - Na fabricação de iogurtes parte da lactose é fermentada por *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*, produzindo **ácido láctico**, o que resulta na diminuição da lactose de 25 a 50%.



100g (< 2g lactose)



200mL (< 5g lactose)

Além do café da manhã e lanches... após exercitar-se! 😊



- ✓ Reconstrução das proteínas
- ✓ Caseína (80%) e *Whey Protein* (20%)
- ✓ Todos os aminoácidos essenciais
- ✓ PTN + CHO ↑ recuperação E no músculo
- ✓ Eletrólitos (Na e K) e hidratação
- ✓ Saciedade
- ✓ Baixo custo

O leite fornece os blocos de construção de que você precisa para construir novos músculos

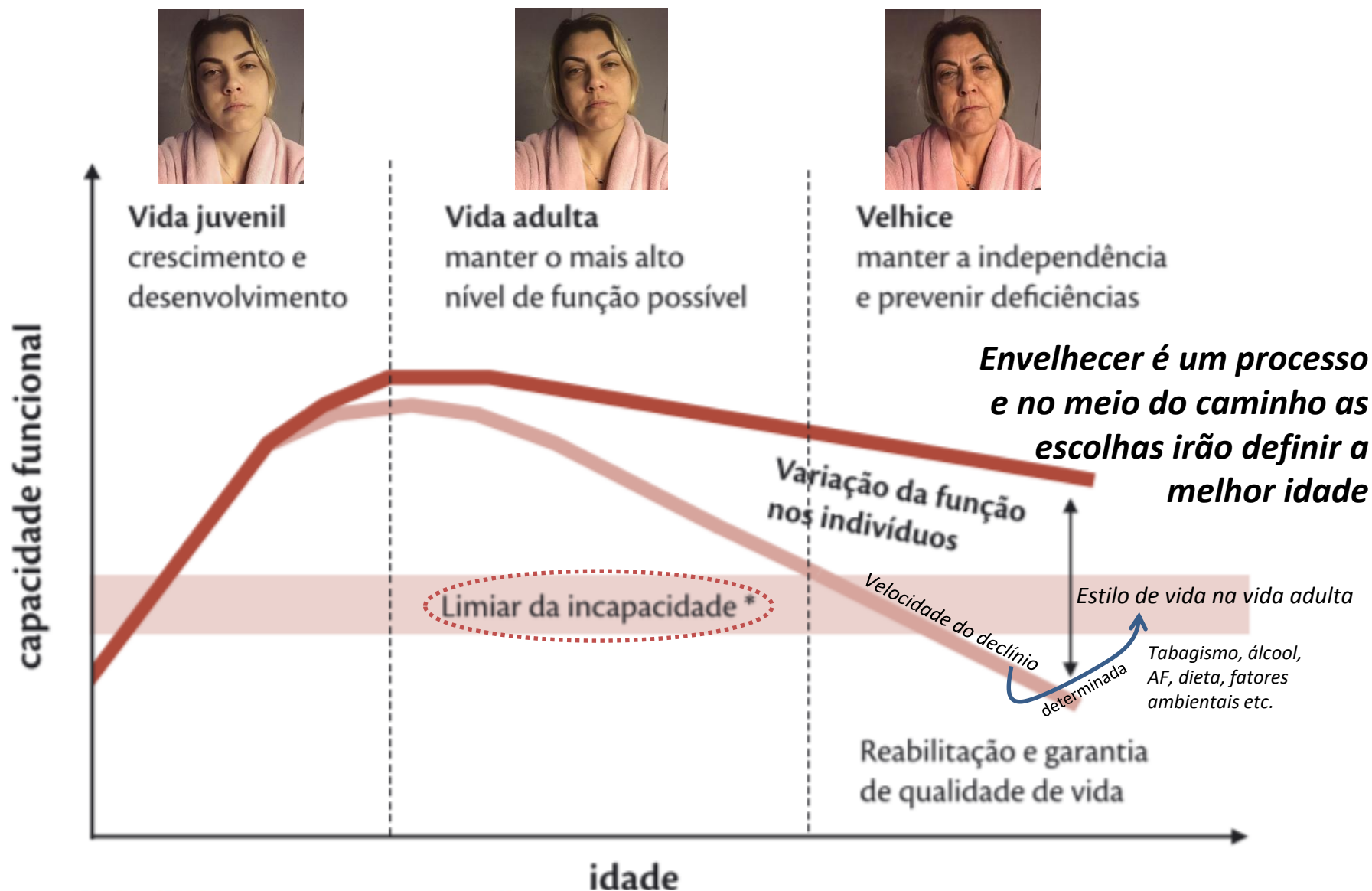




O balanço PROTEICO negativo:

- com a idade
- consumo de E e PTN insuficiente,
- treinos físicos de resistência sem uma dieta adequada

Envelhecimento: a 3ª idade não começa a partir dos 60 anos



Fonte: ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2005.

Observação: Limiar de incapacidade* - Mudanças no ambiente podem diminuir o limiar da deficiência e, assim, reduzir o número de pessoas com incapacidades em uma comunidade.

Sistema muscular

Massa muscular

~ 40-45% da MCT
(~ 20%Ptns)

Estética

Metabolismo → Força

↑ Gasto E

Capacidade funcional

Autonomia física
Imunidade

Prevenção doenças

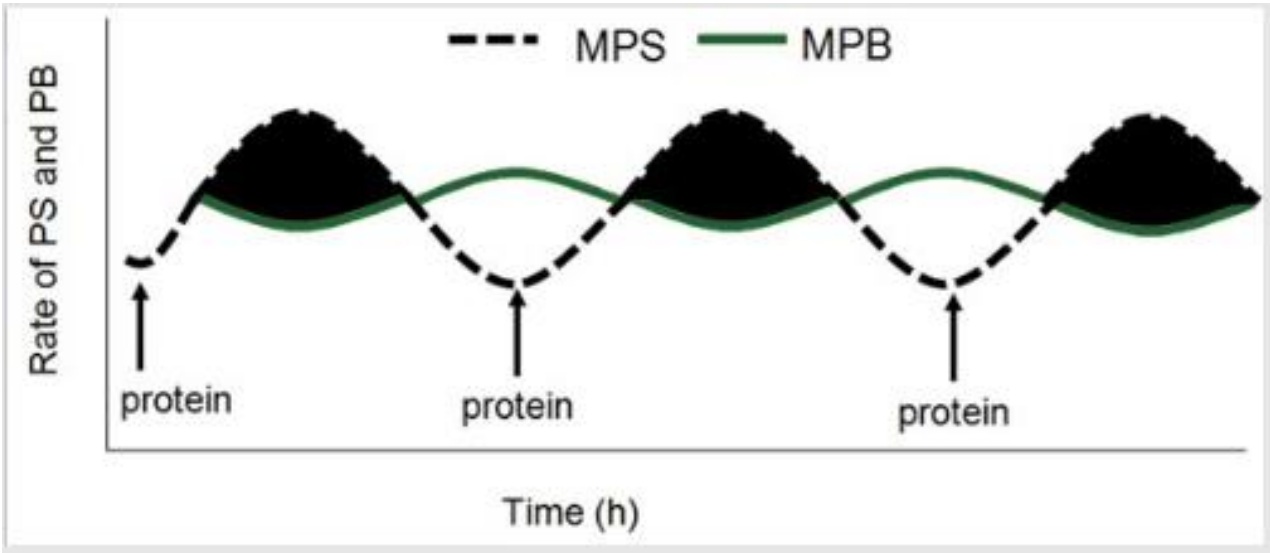
Comp. corporal/saúde

Qualidade de vida

Desempenho

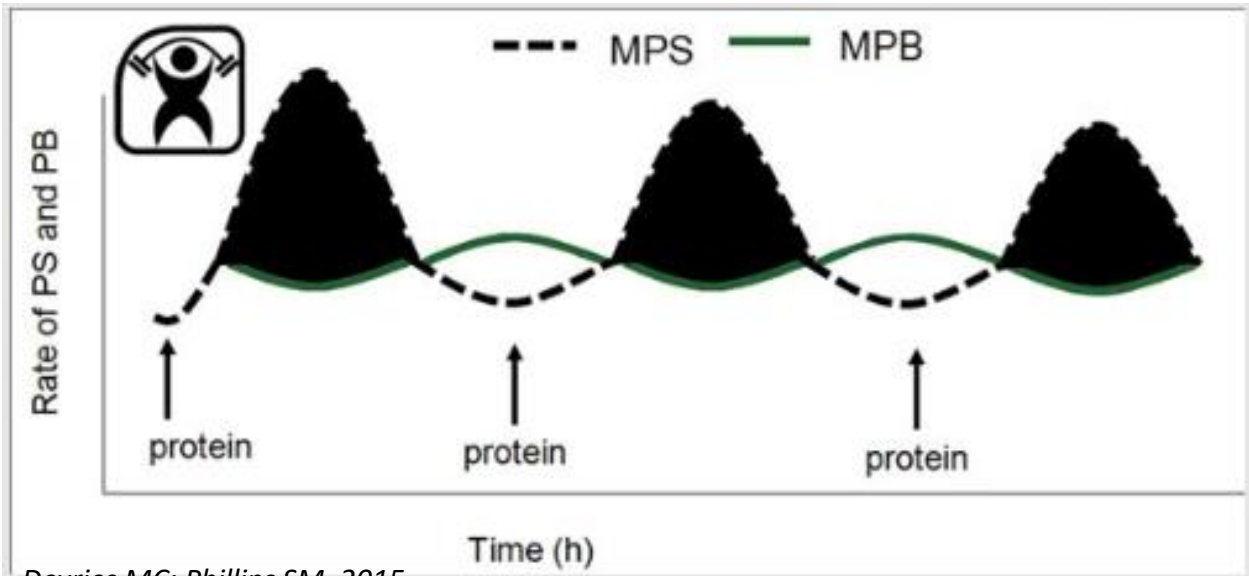
P.ex.: H 70Kg ~30Kg
MM (~14kg PTN =
~200-220g aa
livres)

Massa muscular é regulada por um balanço entre SPM e DPM

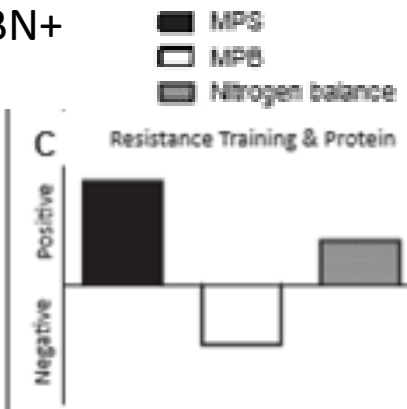


Durante o dia:
flutuação txs síntese e
degradação proteicas

- BN+ (após refeição proteica)
- BN- (com passar das horas após ingestão)



A combinação
“exercício + ptns” agem
sinergisticamente em
favor do BN+





- Observação prospectiva sugere associação positiva entre maior *consumo de lácteos e preservação da massa magra* (faltam estudos/área que deve ser aprofundada)
- Os benefícios adicionais associados à maior ingestão de proteínas lácteas em idosos além da *atenuação da perda de massa muscular*, também podem incluir *melhorias na saúde óssea e na ingestão de nutrientes*”

Alimento	Quantidade	Kcal
Desjejum ou Café da Manhã (controle 1,0g/kg/d sem SUP)		
Café sem açúcar (infusão)	1 Copo americano, cheio (165 g/ml)	9.66
Mamão papaia	0.50 Unidade média (155 g/ml)	66.61
Aveia em flocos -	15 Porção (15 g/ml)	47.90
Ovo de galinha cozido	1 Unidade média (45 g/ml)	70.88
Pão francês	1 Unidade (50 g/ml)	143.92
	Subtotal	338.96
Lanche da Manhã I ou Colação		
Maçã	1 Unidade média (150 g/ml)	97.05
	Subtotal	97.05
Almoço		
Arroz integral (cozido)	3 Colher sopa, cheia (60 g/ml)	45.78
Feijão cozido (50% grão/caldo)	3 Colher sopa, cheia (51 g/ml)	31.08
Bife de frango grelhado	<u>70 Gramas (70 g/ml)</u>	132.56
Óleo de soja -	8 Mililitro (mL) (8 g/ml)	66.24
Hortaliças B	100 Gramas (100 g/ml)	44
Hortaliças A	100 Gramas (100 g/ml)	24
Azeite, de oliva, extra virgem	10 Mililitro (mL) (10 g/ml)	90
Abacaxi	1 Fatia média (75 g/ml)	43.65
	Subtotal	477.32
Lanche da Tarde I		
Coalhada desnatada	200 Porção (200 g/ml)	61.84
Banana prata	100 Gramas (100 g/ml)	99.10
Aveia em flocos -	15 Porção (15 g/ml)	47.90
Canela em pó	0.01 Gramas (0.01 g/ml)	0.03
	Subtotal	208.87
Lanche da Tarde II		
Café sem açúcar (infusão)	1 Copo americano, cheio (165 g/ml)	9.66
Leite desnatado	150 Mililitro (mL) (150 g/ml)	52.52
Pão francês	1 Unidade (50 g/ml)	143.92
Queijo minas frescal	1 Fatia média (30 g/ml)	68.94
	Subtotal	275.01
Jantar		
Arroz integral (cozido)	2 Colher sopa, cheia (40 g/ml)	30.52
Óleo de soja -	8 Mililitro (mL) (8 g/ml)	66.24
Hortaliças B	100 Gramas (100 g/ml)	44
Hortaliças A	100 Gramas (100 g/ml)	24
Azeite, de oliva, extra virgem	10 Mililitro (mL) (10 g/ml)	90
Bife de frango grelhado	<u>70 Gramas (70 g/ml)</u>	132.56
Abacaxi	1 Fatia média (75 g/ml)	43.65
	Subtotal	430.97
Ceia		
Canela em pó	0.01 Gramas (0.01 g/ml)	0.03
Leite desnatado	150 Mililitro (mL) (150 g/ml)	52.52
Aveia em flocos -	20 Porção (20 g/ml)	63.86
	Subtotal	116.42
	Total	1944.59

NORMOPROTEICA 1g PTN/Kg/dia

PROT-AGE Study Group
idosos saudáveis ~1,0-
1,2g/kg/d
Idosos + TF > 1,2g/kg/d

Alimento	Quantidade	KCal
Desjejum ou Café da Manhã (intervenção PTN SUP valido)		
Café sem açúcar (infusão)	1 Copo americano, cheio (165 g/ml)	9.66
Mamão papaia	0.50 Unidade média (155 g/ml)	66.61
Aveia em flocos	15 Porção (15 g/ml)	47.90
Ovo de galinha cozido	1 Unidade média (45 g/ml)	70.88
Pão francês	1 Unidade (50 g/ml)	143.92
	Subtotal	338.96
Módulo de proteína,	Lanche da Manhã I ou Colação	
	20 Porção (20 g/ml)	72
	Subtotal	72
Maçã	Lanche da Manhã II	
	1 Unidade média (150 g/ml)	97.05
	Subtotal	97.05
Almoço		
Arroz integral (cozido)	3 Colher sopa, cheia (60 g/ml)	45.78
Feijão cozido (50% grão/caldo)	3 Colher sopa, cheia (51 g/ml)	31.08
Bife de frango grelhado	90 Gramas (90 g/ml)	170.43
Óleo de soja -	8 Mililitro (mL) (8 g/ml)	66.24
Hortaliças B	100 Gramas (100 g/ml)	44
Hortaliças A	100 Gramas (100 g/ml)	24
Azeite, de oliva, extra virgem	10 Mililitro (mL) (10 g/ml)	90
Abacaxi	1 Fatia média (75 g/ml)	43.65
	Subtotal	515.19
Coalhada desnatada -	Lanche da Tarde I	
Banana prata	200 Porção (200 g/ml)	61.84
Aveia em flocos - I	100 Gramas (100 g/ml)	99.10
Canela em pó	15 Porção (15 g/ml)	47.90
	0.01 Gramas (0.01 g/ml)	0.03
	Subtotal	208.87
Café sem açúcar (infusão)	Lanche da Tarde II	
Leite desnatado	1 Copo americano, cheio (165 g/ml)	9.66
Pão francês	150 Mililitro (mL) (150 g/ml)	52.52
Queijo minas frescal	0.50 Unidade (25 g/ml)	71.96
	1 Fatia média (30 g/ml)	68.94
	Subtotal	203.06
Arroz integral (cozido)	Jantar	
Óleo de soja -	2 Colher sopa, cheia (40 g/ml)	30.52
Hortaliças B	8 Mililitro (mL) (8 g/ml)	66.24
Hortaliças A	100 Gramas (100 g/ml)	44
Azeite, de oliva, extra virgem	100 Gramas (100 g/ml)	24
Bife de frango grelhado	10 Mililitro (mL) (10 g/ml)	90
	70 Gramas (70 g/ml)	132.56
	Subtotal	387.32
Módulo de proteína,	Ceia	
Leite em pó desnatado	30 Porção (30 g/ml)	108
	35 Gramas (35 g/ml)	118.30
	Subtotal	226.30
	Total	2048.74



1,6g PTN/Kg/dia

↑ PTN
>1,4g/Kg/d

>1.200mg Ca/d



PROT-AGE Study Group
idosos saudáveis
~1,0-1,2g/kg/d
Idosos + TF > 1,2g/kg/d

P.ex.: Distribuição dos macronutrientes ♀69 anos, ~2000kcal

	Qtde	KCal	%	Qtde	KCal	%	Qtde	KCal	%	
Desjejum ou Café da Manhã	52.52	210.08	61.98	8.18	73.62	21.72	13.81	0,4g/kg	16.30	3 refeições com > ptn (bolus* ceia e após treino)
Lanche da Manhã I ou Colação	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00		100.00	
Lanche da Manhã II	22.80	91.20	93.97	0.45	4.05	4.17	0.45		1.85	
Almoço	38.24	152.96	29.69	30.03	270.27	52.46	22.99	0,3g/kg	17.85	
Lanche da Tarde I	37.96	151.84	72.69	1.80	16.20	7.76	10.21		19.55	
Lanche da Tarde II	24.26	97.04	47.80	5.90	53.10	26.16	13.22		26.05	
Jantar	20.82	83.28	21.50	26.37	237.33	61.28	16.67		17.22	
Ceia	17.50	70.00	30.93	0.00	0.00	0.00	39.08	0,5g/kg	69.07	*uma única dose com alta concentração de proteína ou AA
Total	214.10	856.40	41.80	72.73	654.57	31.95	134.43		26.25	

1,6gPTN/Kg/dia



5 copos log.
Nat. Desn.
(1100ml)



P.ex.: Distribuição dos macronutrientes ♀69 anos, ~2000kcal

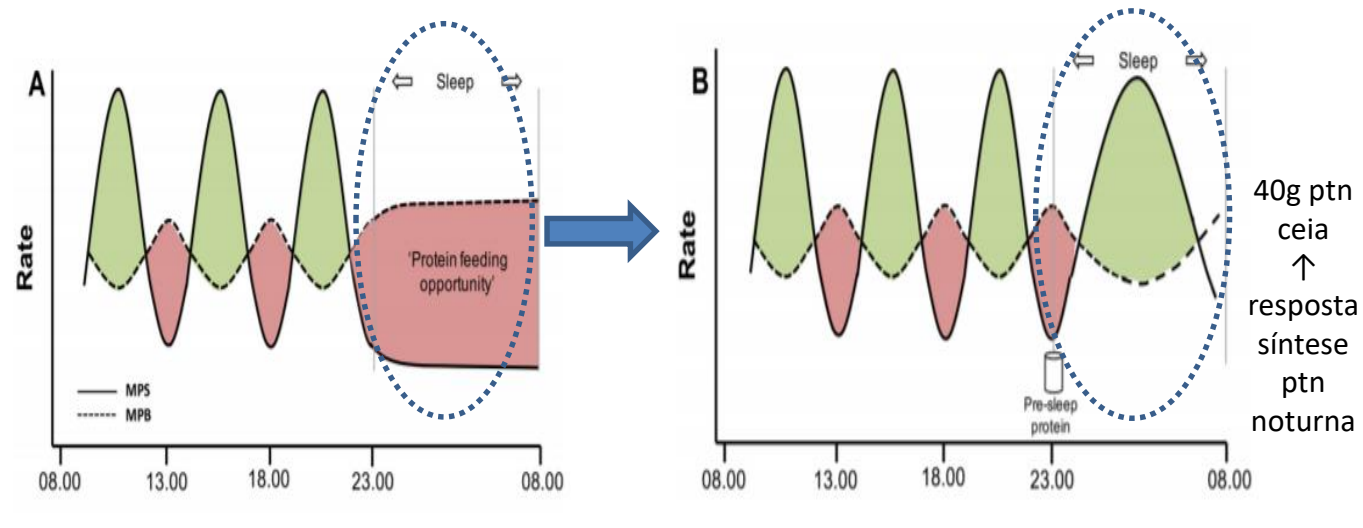
	Qtde	KCal	%	Qtde	KCal	%	Qtde	KCal	%	
Desjejum ou Café da Manhã	52.52	210.08	61.98	8.18	73.62	21.72	13.81	0,4g/kg	16.30	3 refeições com > ptn (bolus* ceia e após treino)
Lanche da Manhã I ou Colação	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00		100.00	
Lanche da Manhã II	22.80	91.20	93.97	0.45	4.05	4.17	0.45		1.85	
Almoço	38.24	152.96	29.69	30.03	270.27	52.46	22.99	0,3g/kg	17.85	
Lanche da Tarde I	37.96	151.84	72.69	1.80	16.20	7.76	10.21		19.55	
Lanche da Tarde II	24.26	97.04	47.80	5.90	53.10	26.16	13.22		26.05	
Jantar	20.82	83.28	21.50	26.37	237.33	61.28	16.67		17.22	*uma única dose com alta concentração de proteína ou AA
Ceia	17.50	70.00	30.93	0.00	0.00	0.00	39.08	0,5g/kg	69.07	
Total	214.10	856.40	41.80	72.73	654.57	31.95	134.43		26.25	

1,6gPTN/Kg/dia

Refeição	Proteínas
	Qtde
Desjejum ou Café da Manhã	13.81
Lanche da Manhã I ou Colação	0.45
Almoço	18.97
Lanche da Tarde I	10.21
Lanche da Tarde II	15.57
Jantar	16.97
Ceia	7.79
Total	83.77

0,2g/kg
0,2g/kg
0,1g/kg

1gPTN/Kg/dia



A tecnologia em nosso favor...

Qual é o seu consumo habitual de cálcio durante uma semana?

RICO EM CÁLCIO

Por favor, marque na lista abaixo os tipos e quantidade de alimentos que você ingere durante uma semana normal para calcular o seu consumo diário aproximado de cálcio.

ALIMENTO	TAMANHO DA PORÇÃO	QUANTIDADE DE CÁLCIO POR PORÇÃO	NÚMERO DE PORÇÕES POR SEMANA
----------	-------------------	---------------------------------	------------------------------

SUPLEMENTOS

Cálcio 500 mg 500 mg

LEITE

Leite 200 mL 240 mg
 Milkshake 300 mL 360 mg
 Leite de Cabra 200 mL 380 mg
 Leite de Coco 200 mL 54 mg

<https://www.iofbonehealth.org/calcium-calculator>



CALCIUM CALCULATOR



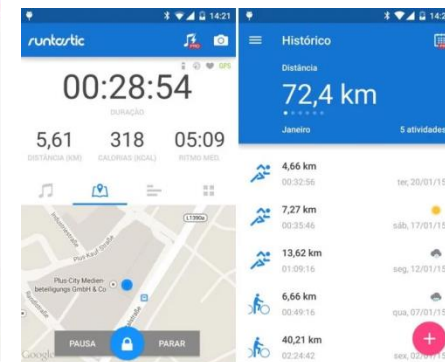
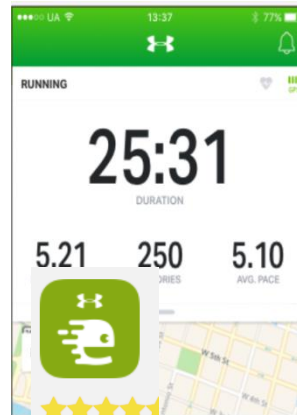
Contador de passos automático



MyFitnessPal ou Fat secret



Endomondo
 Runtastic
 Nikerun
 Adidas miCoach ...





- ✓ Faça as refeições principais (A+F) e nos lanches intermediários: FRUTAS, IOGURTES, VITAMINAS, QUEIJO
- ✓ No almoço e jantar: VERDURAS E LEGUMES (3 porções e cores)
- ✓ Proteínas? Carnes, ovos e leite diários



- ✓ Escolha os dias do *fast food*, doces ou frituras
- ✓ Não tome refrigerante e sucos artificiais; TOME ÁGUA!!!



- ✓ Procure se alimentar sem ver TV, Celular ou qualquer outra situação que tire atenção para sua refeição!
- ✓ Prepare sua comida, crie receitas, leia os rótulos dos alimentos
- ✓ Ajude sua família a organizar-se para todos se alimentarem melhor!

- ✓ Movimente-se mais! 😊
- ✓ Seu corpo, saúde agradecem!



JANAINA GOSTON
Alimentação Saudável



Alimentação Saudável - Janaina Goston

Precisa de uma receita para o bem-estar? A nutricionista Janaina Goston fala sobre como adotar um estilo de vida que equilibre saúde e prazer.



assinar

Obrigada!

▶ 'É necessário fazer uma modificação na maneira como os rótulos são apresentados ao consumidor'

Até mesmo para um nutricionista é difícil ter informações fidedignas sobre as quantidades de açúcar, sal e gordura. Uma proposta que é discutida pela Anvisa - Agência Nacional de Vigilância Sanitária, é de ter cores para designar as principais características marcantes do produto

Publicado em 07/06/2019 • Duração: 10min

▶ A quantidade de proteína das carnes e peixes é a mesma?

De acordo com Janaina Goston, a quantidade de proteína é similar, mas há diferenças significativas na quantidade de gordura em cada um dos tipos. A conta básica de consumo diário é ingerir um grama de proteína para cada quilo de peso

Publicado em 03/06/2019 • Duração: 8min

▶ Os benefícios do consumo permanente do leite

Alimento é fonte de proteína, carboidratos e ainda tem boas quantidades de cálcio e vitamina D. É recomendado que se mantenha o leite na dieta mesmo após a fase inicial da infância. Para isso, o ideal é que variar o consumo inserindo os derivados como o queijo, iogurte e as misturas com cereais

Publicado em 31/05/2019 • Duração: 9min

▶ Gotas de limão podem tirar 'toxinas' do feijão?

Qualquer alimento ácido pode funcionar para diminuir a chance de haver certa fermentação no corpo. Deixar leguminosas como feijão, lentilha e grão de bico de molho pode atenuar efeitos de desconforto intestinal, o que não tem nada a ver com eliminar algum tipo de substância que possa fazer mal à saúde

Publicado em 27/05/2019 • Duração: 9min

▶ É possível perder peso e ganhar massa magra ao mesmo tempo?

JANAINA GOSTON
Alimentação Saudável



**Alimentação Saudável -
Janaina Goston**

Saúde

Janaina Goston
NUTRICIONISTA ESPORTIVA

CBN

www.janainagoston.com

@jananutricao

@drajanainagoston

Leites enriquecidos

- Com proteínas
- Com Cálcio
- Com Ferro
- Com vitaminas

Qto ao processamento empregado na produção do leite

- Leite cru: não foi submetido a nenhum tratamento térmico desde a sua obtenção (rico em bactérias que podem ocasionar doenças)
- Pasteurizado: 72°C e 75°C (15 a 20 segundos), e refrigeração a 2°C e 5°C, sendo envasado em seguida.
 - Elimina micro-organismos patogênicos do leite, porém a grande quantidade e variedade deles se mantêm vivos, o que faz com que o produto necessite de refrigeração contínua e prazo de validade é de apenas três dias
- UHT-ultra high temperature 30°C e 150°C (2 a 4 segundos) e, em seguida, resfriado a temperatura ambiente. Esse tratamento garante a eliminação de todos os microorganismos, tornando-o um alimento altamente seguro para consumo.

Teor percentual de gordura para a classificação de leites.

	LEITE INTEGRAL	LEITE SEMIDESNATADO (PARCIALMENTE DESNATADO)	LEITE DESNATADO
Gordura láctea total	mínimo de 3%	entre 0,6% e 2,9%	máximo de 0,5%

Fonte: Adaptado de MAPA, 1997.

- Por precaução, formulações com teor reduzido de gordura devem ser consideradas especialmente em populações com maior risco de doenças cardiovasculares e naquelas em que se faz necessário controle de peso corporal.
- Vale ressaltar que, independentemente do teor de gordura classificatório do leite – integral, semidesnatado ou desnatado – o mesmo teor de cálcio é encontrado nestas variantes.

Qual o tipo?

- Leite pasteurizado ou UHT?
- Longa Vida é resultado da ultrapasteurização, obtida a partir da aplicação de ultra alta temperatura (daí seu nome UHT), entre 130°C e 150°C, por um período de 2 a 4 segundos e, em seguida, resfriado a temperatura ambiente. Esse tratamento garante a eliminação de todos os microorganismos, tornando-o um alimento altamente seguro para consumo.