# Glossário da dieta ajuda a colher resultados

## Com o dicionário da dieta, você descobre o que precisa fazer para que tudo dê certo

Calorias? Fibras? Índice Glicêmico?Quando estamos de dieta, até o nosso vocabulário muda. Mas, muitas vezes, não entendemos o que realmente significa cada termo que encontramos pela frente.

Porém, saber o que eles representam, pode ajudar a sua dieta a ser mais bem sucedida. Assim você não terá mais desculpas para começar sua reeducação alimentar. Mas, para colher os resultados, lembre-se que, conforme sexo, idade, estatura, peso e nível de atividade física, você deve seguir um cardápio especialmente voltado para o seu perfil. Cada pessoa, de acordo com suas características particulares, apresenta uma determinada quantidade calórica para manter o peso. A seguir, entenda o Be-a-bá da alimentação:

### ****Açúcar****

 O tipo refinado é o vilão da dieta, pois esse processo de refinamento faz com que ele perca todas as vitaminas. Esse tipo de açúcar cai rapidamente na corrente sanguínea e eleva o nível de glicose do sangue. Porém, outras duas opções de açúcar são um pouco mais saudáveis. "O[**açúcar**](http://www.minhavida.com.br/temas/a%C3%A7%C3%BAcar) mascavo é muito nutritivo, já que não passa por todas as etapas de refinamento e conserva parte do cálcio, ferro, das proteínas e vitaminas B1 e B2. Já o açúcar orgânico possui propriedades semelhantes às do mascavo porque ele não sofre refinamento, além disso, não são usados agrotóxicos no plantio da cana?" esclarece a nutricionista e especialista do Minha Vida, Daniela Hueb.

açúcar

### ****Adoçante****

Conhecidos também por edulcorantes, os adoçantes podem ser naturais (sacarose, frutose, polióis e stevia) ou sintéticos (sacarina, ciclamato, aspartamo e sucralose). Além disso, são classificados como nutritivos, isto é, calóricos, como a sacarose, a frutose, os polióis e o aspartamo, e não-nutritivos, ou seja, isentos de calorias, como a sacarina, o ciclamato, o stevia e a sucralose. Em todos os casos, o objetivo principal de um adoçante é adoçar os alimentos e, ao mesmo tempo, apresentar um sabor semelhante ao da sacarose, o nosso açúcar comum.

frutas e legumes

### ****Alimentos funcionais****

São aqueles que, aliados a dieta equilibrada e ajustada à necessidade de cada indivíduo, têm componentes benéficos para o corpo, capazes de reduzir o risco de algumas doenças, melhorando os mecanismos de [**defesa imunológica**](http://www.minhavida.com.br/temas/defesa-imunol%C3%B3gica), prevenindo disfunções, melhorando as condições físicas e mentais e, ainda retardando o processo de envelhecimento. De acordo com o nutrólogo Edson Credidio, da Unicamp, os alimentos funcionais são divididos em quatro grupos:

- Alimentos que apresentam benefícios em relação a outros similares, por exemplo, hortaliças obtidas através de técnicas adequadas de cultivo;
- Alimentos processados que tenham sofrido algum tipo de modificação, como por exemplo, o teor reduzido de gordura ou enriquecimento com antioxidantes;
- Ingredientes especificamente incorporados a alimentos, como fibras e probióticos, ou seja, alimentos ricos em organismos vivos, como o iogurte.
- Novos alimentos produzidos por biotecnologia ou métodos diferenciados, como exemplo : alimento enriquecido com Omega 3 ou cereais matinais enriquecidos com aveia ou fibras solúveis.

São exemplos de alimentos funcionais: alho, chá verde, azeite de oliva, peixe, soja, uva, castanha do Pará, linhaça, amêndoas e leite.

### ****Antioxidantes****

Os antioxidantes neutralizam a ação dos radicais livres, substâncias formadas pelo nosso próprio organismo e altamente reativas. Os radicais livres são responsáveis pela oxidação (ou degradação) das células do nosso corpo. "Esses radicais são úteis ao organismo, mas, em excesso, podem prejudicá-lo, através do depósito de colesterol nas paredes dos vasos sanguíneos, do enrijecimento das células e da anulação de algumas enzimas", ensina a nutricionista Roberta Stella, do Dieta e Saúde. Um cardápio diário rico em frutas, verduras, legumes e cereais integrais é a receita ideal.

macarrão com legumes

### ****Caloria (Valor energético)****

"Caloria é uma forma de medida que representa a energia dos nutrientes contidos nos alimentos. Usando termos mais específicos, uma caloria é a quantidade de energia necessária para aumentar a temperatura de 1 litro de água em 1 grau Celsius. É por este motivo que, em nutrição, ela é chamada de quilocaloria. Isso também explica a abreviação Kcal, sempre vista nos rótulos dos alimentos e nas receitas", esclarece Roberta Stella.

### ****Carboidrato****

Melhor fonte de energia pra o organismo, o ideal é que de toda a quantidade de calorias ingeridas no dia, de 50 a 60% venha dos [**carboidratos**](http://www.minhavida.com.br/temas/carboidratos). Ao eliminar de vez o macronutriente da alimentação, sintomas como dor de cabeça, irritação, halitose, cansaço físico e mental podem aparecer. Os carboidratos são divididos em dois grupos: os complexos e os simples.

### ****Carboidrato complexo****

Garantem uma saciedade prolongada por terem digestão mais lenta. Encontrados nos cereais, arroz, pães e massas integrais e castanhas, eles são ainda mais eficientes quando obtidos pela versão integral, pois as fibras colaboram para que o estômago demore mais tempo para pedir comida.

### ****Carboidrato simples****

Encontrados nos doces, pães, pizzas e massas à base de trigo refinado, no leite e nas frutas, têm um teor maior de glicose e, por isso, são digeridos mais rápido. Isso quer dizer que, depois de se deliciar com algum alimento rico em carboidratos simples, você não demora muito tempo a sentir fome novamente. As frutas, por também serem ricas em vitaminas, fibras e sais minerais, são as melhores opções para obter essa variação do nutriente.

queijos

### ****Colesterol****

Quimicamente, o colesterol é um álcool, mas ele só consegue circular pelo corpo grudado em moléculas chamadas lipoproteínas. O colesterol pode ser de dois tipos: LDL, o famoso mau colesterol, que tem baixos níveis protéicos, e o HDL, com grande quantidade de proteína, conhecido como bom colesterol por ser responsável por eliminar o excesso de LDL do sangue. Alimentos de origem vegetal não contêm colesterol e os alimentos ricos em gordura saturada (carne vermelha, queijos amarelos, ovos, doces e frituras) são os maiores responsáveis por altos índices no organismo.

Quando há muito colesterol no sangue, ele se acumula nas paredes das artérias, levando à aterosclerose. As artérias ficam mais estreitas e o fluxo sanguíneo para o coração é bloqueado ou reduzido, impedindo a passagem de oxigênio para o coração, o que pode levar a um ataque cardíaco. Por isso, uma dieta saudável é muito importante para a manutenção da saúde. Alimentos como feijão, nozes, legumes e verduras apresentam um óleo vegetal rico em fitoesteróis, substâncias que ajudam a reduzir os níveis de colesterol ruim no organismo.

### ****Diet****

Os alimentos considerados diet são aqueles em que um dos componentes nutricionais (açúcar, sal, proteínas ou gorduras) existentes no produto original foi retirado. O produto diet pode ter 0% de açúcar, mas continuar tendo o mesmo número de quilocalorias que o tradicional. São indicados para pessoas que têm restrições alimentares a alguma substância específica.

### ****Digestão****

Trata-se do conjunto das transformações, mecânicas e químicas, que os alimentos sofrem ao longo de um sistema digestivo, para se converterem em compostos menores que serão absorvidos pelo organismo. O organismo leva, em média, quatro horas para fazer a [**digestão**](http://www.minhavida.com.br/temas/digest%C3%A3o) dos alimentos. Alimentos mal digeridos vão se acumulando e se transformando em gordura. As gorduras são os nutrientes com maior dificuldade de digestão e que, de maneira geral, alimentos ricos em carboidratos, como arroz, massas, pães, frutas e legumes, são digeridos mais facilmente.**[(Conheça alguns hábitos que favorecem a digestão)](http://www.minhavida.com.br/alimentacao/galerias/11613-pequenos-habitos--ajudam-a-acabar-com-o-estomago-pesado%22%20%5Ct%20%22_blank)**

### ****Fibras****

Há dois tipos de fibras, insolúveis e solúveis. O primeiro grupo contém fibras que não são absorvidas pelo organismo e, por isso, aumentam a sensação de saciedade e também o volume das fezes, facilitando a sua eliminação. Nesse processo, levam junto substâncias tóxicas e cancerígenas, deixando o organismo mais protegido contra tumores no intestino e no cólon.

Já as fibras solúveis, se ligam a [**água**](http://www.minhavida.com.br/temas/%C3%A1gua) e formam uma espécie de gel no intestino, por isso, é recomendado beber bastante água para que elas façam efeito, já que esse gel protege contra úlcera e gastrite por reduzir os níveis de gastrina, um dos hormônios causadores da [**acidez estomacal**](http://www.minhavida.com.br/temas/acidez-estomacal). A nutricionista Roberta Stella afirma que de 20 a 30 gramas de qualquer um dos tipos de fibras já garante benefícios para o organismo. Por isso, inclua mais verduras, legumes, frutas, trigo, arroz e pães integrais no seu cardápio diário.

### ****Glúten****

É uma proteína encontrada em quatro tipos de alimentos: o trigo, a cevada (incluindo o malte, subproduto da cevada), a aveia e o centeio. Qualquer receita ou produto alimentar que apresenta, na composição, um desses alimentos, vai possuir o glúten mesmo que em pequenas quantidades. Para algumas pessoas, a ingestão de glúten provoca danos na parede do intestino delgado, o que acarreta prejuízos para a saúde e pode ocasionar a doença celíaca.

picanha grelhada

### ****Gorduras saturadas****

São basicamente gorduras animais, que provêm de carnes, lácteos e outros. Este tipo de gordura tende a aumentar tanto o colesterol bom como mal e por isso são para doenças cardiovasculares. "O consumo diário desse nutriente deve se restringir a 7% das calorias totais da dieta", diz Roberta Stella. [**(Conheça os alimentos que ajudam a desintoxicar o organismo)**](http://www.minhavida.com.br/alimentacao/galerias/11388-11-alimentos-que-desintoxicam-seu-corpo-e-turbinam-a-sua-saude)

### ****Gorduras insaturadas****

São consideradas "boas", uma vez que melhoram os níveis de colesterol no sangue. Estão presentes principalmente em fontes vegetais como azeites de girassol, soja, milho, azeites de oliva, amendoim, amêndoas, abacate e peixes. Esse tipo de gordura se divide em dois grupos, as[**monoinsaturadas**](http://www.minhavida.com.br/temas/monoinsaturadas) - abacate, óleo de canola, azeite de oliva, óleo de gergelim -, que fornecem energia e diminuem os níveis de colesterol ruim no sangue e as poliinsaturadas, compostas pelos famosos ômega-3 e ômega-6 - peixes, soja, óleo de peixe e grãos -. Esse grupo ajuda também a reduzir os níveis de colesterol e dificulta a formação de coágulos nas artérias.

### ****Gordura Trans****

Pior tipo de gordura existente ela é originária da gordura vegetal, porém, para dar sabor, forma e textura aos alimentos industrializados, passa por um processo denominado hidrogenação. Assim a gordura que era líquida e insaturada fica sólida e saturada, trazendo riscos quando consumida em grandes quantidades. "Ainda não existe uma recomendação de quantidade de gordura trans para a dieta, mas sugerimos o consumo de, no máximo, 2 gramas por dia" , afirma Roberta. Bolos e tortas industrializadas, biscoitos salgados, biscoitos recheados, pratos congelados, sorvetes cremosos e margarinas incluem essa gordura em suas receitas.

Parte inferior do formulário

### ****Índice Glicêmico (IG)****

Ele mede a velocidade com que os níveis de insulina aumentam em resposta à rapidez com que a glicose entra na corrente sanguínea. Grande parte dos alimentos, em especial os carboidratos, é transformada em glicose (daí o glicêmico) no organismo. A [**insulina**](http://www.minhavida.com.br/temas/insulina), hormônio produzido pelo pâncreas, é que transporta a glicose pelo sangue até as células e mantém os níveis de açúcar estáveis.

Os alimentos estão divididos em três categorias de índice glicêmico: baixo (IG menor ou igual a 55), médio (IG de 56 a 69) e alto (maior ou igual a 70). Quanto maior a quantidade de insulina exigida para que o alimento seja metabolizado, maior é seu IG. Ou seja, o índice revela a velocidade com que cada alimento será absorvido pelo organismo. Por isso, o ideal para um cardápio leve e que mantém a saciedade são as opções com baixo IG.

### ****Índice de massa corpórea (IMC)****

É a medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no peso ideal, aquele que não indica riscos à saúde. O IMC é determinado pela divisão da massa da pessoa (em quilogramas) pelo quadrado de sua altura (em metros).

### ****Light****

Os alimentos light são aqueles que devem ter uma redução de no mínio 25% de qualquer substância fornecedora de quilocalorias existente no produto original, como a gordura ou o açúcar. São os alimentos certos para aquelas pessoas que querem perder peso e ter uma alimentação saudável, pois apesar de terem todas as substâncias encontradas no original, tem seu valor energético reduzido.

salada

### ****Metabolismo****

É o conjunto de transformações que as substâncias químicas sofrem no interior do nosso organismo. O metabolismo é o responsável pelo funcionamento do nosso corpo. Quanto mais acelerado o metabolismo estiver, mais rápido nós queimamos calorias. Alguns estudos indicam uma lista de alimentos eficientes na aceleração do metabolismo. Entre eles, destacam-se o chá, o café, o salsão, a pimenta e o gengibre.

### ****Minerais****

Os minerais são nutrientes com função plástica e reguladora do organismo. Como os minerais não são sintetizados, precisamos consumir alimentos que sejam fontes deles, como legumes, frutas, verduras e leguminosas. Os principais minerais indispensáveis para a manutenção da saúde do nosso corpo são: cálcio, ferro, fósforo, potássio e sódio.

### ****Nutrientes****

Indispensáveis no dia a dia, os nutrientes, como vitaminas e sais minerais, atuam como combustíveis para manter o organismo saudável e sempre bem disposto. Quando um deles está em falta, o corpo dá sinais de cansaço e fica vulnerável à doenças como anemia, viroses e outras tantas que invadem o sistema imunológico, quando nossa resistência está baixa.Para evitar que nossa máquina entre em pane, é preciso ingerir a quantidade e o tipo certo de [**nutrientes**](http://www.minhavida.com.br/temas/nutrientes) para suprir as necessidades básicas de cada fase da vida.

### ****Obesidade****

A doença é caracterizada quando o índice de massa corpórea (IMC) está acima de 25. Quando esse índice está acima de 40, ela é definida como obesidade mórbida. Entre as causas se destacam os fatores genéticos, ambientais (hábitos pessoais e familiares), hábitos populacionais, religião, fatores sócio-econômicos, compulsão ou depressão, entre outros.

pirâmide alimentar

### ****Pirâmide alimentar****

Trata-se de um gráfico, desenvolvido pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, em 1992, que contém todas as informações necessárias para você montar refeições saudáveis. De acordo com a nutricionista Roberta Stella, a divisão dos grupos alimentares e de quais alimentos fazem parte de cada pedaço da pirâmide é baseada em diversos fatores. "A cultura, as preferências e o padrão alimentar da população são levados em consideração e, por isso, existem variações dessa ferramenta educativa". Aqui no Brasil, a convenção é que a base da pirâmide, ou seja, os alimentos que devem compor a maior fatia da sua alimentação são formados por pães, cereais, tubérculos e raízes, os carboidratos. Seguidos por hortaliças, frutas, leite, carnes, leguminosas e, no topo, açúcares e doces. [**(Conheça aqui alguns hábitos que favorecem a digestão)**](http://www.minhavida.com.br/alimentacao/galerias/11613-pequenos-habitos--ajudam-a-acabar-com-o-estomago-pesado)

### ****Proteínas****

São os nutrientes envolvidos com a formação de células, enzimas e hormônios, daí sua denominação de construtores. "São fontes de substâncias que nosso organismo não produz, conhecidas por aminoácidos essenciais. Por isso, alimentos ricos em [**proteínas**](http://www.minhavida.com.br/temas/prote%C3%ADnas) devem fazer parte do cardápio diário", explica Roberta Stella. Os alimentos fontes de proteínas são os de origem animal (carnes, leites) e alguns de origem vegetal (leguminosas, como soja e feijão). De toda a quantidade de calorias ingeridas no dia, cerca de 15 a 20% devem vir das proteínas.

### ****Saciedade****

O segredo de uma [**dieta**](http://www.minhavida.com.br/temas/dieta) bem sucedida é tentar retardar ao máximo a vontade de sair por aí devorando tudo. Por isso a saída é montar um cardápio repleto de comidas que enchem o estômago e ainda ajudam a eliminar os quilos extras. "Um elevado poder saciante é encontrado em alimentos ricos em proteínas, fibras e água, enquanto alimentos ricos em gordura apresentam baixa capacidade de controlar o apetite", explica a nutricionista Patrícia Bertolucci.

### ****Sal****

O alimento é a principal fonte de sódio. Tudo o que modifica a quantidade de água afeta a retenção de líquidos no nosso corpo, por isso que consumir muito sal é prejudicial para a saúde, além de o fato de levar à hipertensão. "A recomendação é que adultos ingiram de quatro a seis gramas de sal por dia. O problema é que é difícil controlar essa quantidade, já que nosso paladar está muito acostumado ao ingrediente. O jeito é tentar substituí-lo por outros ingredientes ou controlar a quantidade de sódio que ingerimos, através da leitura de rótulos. Lembrando sempre que seis gramas de sal se equivalem a 2,4 gramas de sódio", indica a nutricionista Roberta Stella.

### ****Sódio****

É o responsável pelo transporte de fluídos fora das células, ou seja, a substância ajuda a regular as passagens de líquido para as nossas células. O mineral regula as funções do organismo, como o ritmo cardíaco e o volume de sangue no corpo, porém se for consumido em excesso pode ser um gatilho para doenças cardiovasculares, como hipertensão e infarto. Por ser um conservante natural está presente em vários alimentos industrializados. De acordo com dados da OMS, a população brasileira consome duas vezes mais sódio do que o recomendado. Para adultos, o consumo diário do mineral deve ser de 4 g ramas, o equivalente a uma colher de sobremesa. [**(Conheça os alimentos ricos em sódio)**](http://www.minhavida.com.br/alimentacao/galerias/11390-excesso-de-sodio-na-comida-transforma-coracao-em--bombarelogio)

### ****Vitaminas****

Essenciais para o organismo, as vitaminas participam de diversas reações químicas e atuam no metabolismo. Classificadas em lipossolúveis e hidrossolúveis, as vitaminas são divididas de acordo com a capacidade que têm de se dissolver em gordura ou em água. Algumas de suas funções principais são o fortalecimento do sistema imunológico, manutenção do sistema nervoso, ajuda na coagulação sanguínea, combate os sintomas da [**depressão**](http://www.minhavida.com.br/saude/temas/7-depress%C3%A3o), entre outras.

### ****Oleaginosas****

Gergelim, semente de girassol, de abóbora, linhaça, castanhas, nozes, amêndoas e avelãs são alimentos que além de tapear a fome, elas trazem um bem enorme ao organismo. "Elas são ricas em ácidos graxos monoinsaturados que auxiliam o controle dos triglicérides, do colesterol total, do colesterol ruim (LDL), diminuindo o risco de desenvolvimento de doenças do coração", explica a nutricionista Patrícia Bertolucci. A única ressalva é que, algumas delas são muito calóricas e, por isso, deve-se maneirar no consumo.