Carolina Horcajo Agostinetti – Nutricionista CRN: 37.853
Holos Medicina Integral LTDA – Rua Copacabana, 27 (11) 4368-7915
www.facebook.com/HolosMedicinaIntegral
www.instagram.com/carol.horcajonutri

Nutrição em tempos de QUARENTENA

Nutricionista Carolina Horcajo Agostinetti CRN:37.853
Pós graduada em Nutrição Infantil e Adolescência pela Universidade de São Paulo (USP).
Pós graduada em Nutrição Clínica Funcional pela VP – Centro de Nutrição Funcional.
Pós graduada em Nutrição Esportiva Funcional pela VP – Centro de Nutrição Funcional.

Carolina Horcajo Agostinetti – Nutricionista CRN: 37.853
Holos Medicina Integral LTDA – Rua Copacabana, 27 (11) 4368-7915
www.facebook.com/HolosMedicinaIntegral
www.instagram.com/carol.horcajonutri

ÍNDICE

1. Quem sou eu?.....3

2. Nutrição x Imunidade: o que os alimentos podem fazer por você?.....5

3. Nutrição x Comportamento Alimentar: Por que sentimos mais fome em momentos de estresse e ansiedade e como driblar isso?.....9

4. Receitas saudáveis para o dia a dia.....12
- 4.1 Substituições de ingredientes nas receitas.....13
- 4.2 Café da manhã/lanches.....15
- 4.3 Patês/pastas/manteigas.....19
- 4.4 Receitas diversas/complementos.....22
- 4.5 Shakes/Sucos.....25
- 4.6 Bolos.....27
- 4.7 Tortas.....32
- 4.8 Molhos.....35

Carolina Horcajo Agostinetti – Nutricionista CRN: 37.853
Holos Medicina Integral LTDA – Rua Copacabana, 27 (11) 4368-7915
www.facebook.com/HolosMedicinaIntegral
www.instagram.com/carol.horcajonutri

1. Quem sou eu?

Olá, tudo bem? Meu nome é Carolina, eu sou nutricionista formada pelo Centro Universitário São Camilo, pós graduada em nutrição infantil e adolescência pela USP, pós graduada em Nutrição Esportiva Funcional e Nutrição Clínica Funcional pela VP – Centro de Nutrição Funcional.

Trabalho há mais de 7 anos com atendimento ambulatorial de crianças, adultos, idosos e praticantes de atividade física. Tenho ampla experiência em atendimento nutricional e comportamento humano.



Se você ainda não me conhece, tenho uma página no instagram onde compartilho meu dia a dia, dicas de alimentação saudável e receitas práticas: **@carol.horcajonutri.**

A situação atual em que estamos vivendo, mudou muito a vida das pessoas, e com a alimentação e rotina de treinos/atividade física não seria diferente.

Carolina Horcajo Agostinetti – Nutricionista CRN: 37.853
Holos Medicina Integral LTDA – Rua Copacabana, 27 (11) 4368-7915
www.facebook.com/HolosMedicinaIntegral
www.instagram.com/carol.horcajonutri

Você está passando muito tempo em casa? Sente que sua alimentação mudou por conta de uma ansiedade generalizada e mais acesso a alimentos? Esse ebook é perfeito para você!

O meu objetivo principal é ajudar e incentivar hábitos melhores, esclarecer dúvidas, orientar e mostrar que devemos comer bem e nos cuidar independentemente da situação.

Aqui, abordarei dicas de alimentação e comportamento para driblar essa fase, além de muitas receitas saudáveis e gostosas para serem feitas neste momento. Tudo isso com objetivo principal de manter a saúde e bem estar físico e mental!

Uma coisa importante para lembrarmos sempre: quando tenho um problema e me alimento mal, passo a ter dois!

Vamos juntos!

Espero que gostem do conteúdo!
Um abraço carinhoso da nutri!

Carolina Horcajo Agostinetti – Nutricionista CRN: 37.853
Holos Medicina Integral LTDA – Rua Copacabana, 27 (11) 4368-7915
www.facebook.com/HolosMedicinaIntegral
www.instagram.com/carol.horcajonutri

2. Nutrição x Imunidade: o que os alimentos podem fazer por você?

Nossa saúde está 100% ligada a forma com que nos alimentamos. Os nutrientes dos alimentos, fortalecem nossas defesas e sistema imunológico. Comer bem e praticar atividade física regular, é fundamental para uma boa saúde e qualidade de vida como um todo.

Levando essa informação a nosso cenário atual da pandemia do Covid-19, darei algumas dicas abaixo para uma manutenção/melhora de nossa imunidade.

Ponto importante: essas dicas NÃO EXCLUEM as orientações dadas por veículos de informação:

*Lavagem e desinfecção de mãos com água, sabão e álcool gel.
*Não levar mãos contaminadas a boca, nariz ou olhos.
*Caso espirrar ou tossir, cobrir com lenços ou cotovelos.
*Evitar aglomerações, locais fechados e com pouca circulação de ar.
*Evitar cumprimentos com beijos, abraços ou contato próximo.
*Sair de casa somente para o essencial.
*Isolamento social sempre que possível.

Todas essas ações conjuntas, ajudarão na prevenção e combate a propagação do vírus.

Ações que deprimem nosso sistema imune:

*Excesso de bebida alcoólica.
*Atividade física extenuante e prolongada.
*Sono ruim.
*Aumento de estresse e ansiedade.

(Grande liberação de cortisol = hormônio do estresse).

*Alimentação inadequada, pobre em nutrientes e com excesso de açúcares e industrializados.

(Esses alimentos por si só já são mais inflamatórios e podem deprimir sistema imune).

Ações que melhoram nosso sistema imune e defesas:

*Hidratar-se, bebendo uma boa quantidade de água ou chás.

*Atividade física regular e moderada.

*Uma boa noite de sono.

*Alimentação adequada, o que enfatizo:

1. **Moduladores de cortisol (hormônio do estresse)** - esses alimentos aumentarão serotonina (hormônio do bem-estar), garantindo menos estresse e ansiedade:

*Cúrcuma ou açafrão da terra (tempere alimentos com 1 pitada. Dica: associando com pimenta, o açafrão é melhor absorvido).

*Beta Sitoesterol (encontrado principalmente em gorduras boas): abacate, castanhas em geral, semente de abóbora ou girassol, amendoim, pasta de amendoim, coco.

2. **Um bom consumo de carboidratos saudáveis:** tubérculos (batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cará, inhame), arroz integral, quinoa, aveia, frutas em geral, geleia de frutas, mel, macarrão integral ou com tipos diferentes como macarrão de farinha de grão de bico/farinha de feijão etc.

•Dietas com poucas calorias prejudicam sistema imune. Agora não é momento de restrição!

3. Um bom consumo de proteínas animais/vegetais: carnes, frango, peixes, ovos, leite, derivados, feijão, grão de bico, lentilha, ervilha, tofu, cogumelos, whey protein, proteína da carne, proteínas veganas (ervilha, soja, amêndoas).

•A proteína tem diversas funções em nosso organismo, sendo algumas delas: construção de tecidos, recuperação de feridas, manutenção e recuperação do sistema imune.

4. Grande variedade de frutas, legumes e verduras: maior variedade de fitoquímicos, vitaminas e minerais.

5. Introdução de chás benéficos (ação anti-inflamatória e imunomoduladora): canela, limão, gengibre, cravo.

6. Boa saúde intestinal = consumo de fibras + alimentos saudáveis + bom consumo de água.

7. Nutrientes que valem a pena suplementar:

*Própolis alcoólico (se alguma criança for consumir, preferir o não alcoólico).

*Ômega 3.

*Vitamina D.

*Glutamina.

*Probiótico.

(Lembrando que a suplementação e quantidade de cada nutriente são individuais – caso queira uma prescrição personalizada, procure um profissional capacitado).



3. Nutrição x Comportamento Alimentar: Por que sentimos mais fome em momentos de estresse e ansiedade e como driblar isso?

A fome em situações assim tem 2 causas:

1. **Fisiológica:** em momentos de estresse ou ansiedade, liberamos o hormônio CORTISOL, e esse hormônio deixa nosso corpo naturalmente em alerta, fazendo com que ele busque energia rápida para suprir essa energia que falta.

Além de termos mais fome, procuramos alimentos mais calóricos e que nos deem essa energia rápida, como carboidratos mais gostosos ao paladar (pães, massas, bolachas etc) e doces em geral.

2. **Emocional:** comer é gostoso, e comer alimentos que gostamos nos dá naturalmente um prazer a mais. E é nisso que nos focamos em situações estressantes. É o famoso 'eu mereço', sabem? É usar a comida como uma muleta para nos confortar.

Além disso, como estamos mais tempo em casa e com mais tempo livre, o tédio é inevitável em muitos momentos. E esse tédio é preenchido comendo.

Identificado e explicado esses dois pontos, vou abordar dicas abaixo de como passarmos por essa situação e nos alimentarmos o melhor possível. Lembre-se da frase acima: quanto tenho um problema e passo a comer mal, então tenho 2. Nesse momento de tensão, manter a calma e uma alimentação saudável, é crucial para sua saúde e bem estar.

1. NÃO FAÇA DIETAS RESTRITIVAS NESTE MOMENTO.

Quando temos privação de calorias, a tendência do corpo é buscar essa energia rápida e aumentar a fome. Coma bem, com variedade, não corte um grupo alimentar nesse momento.

2. INCLUA ALIMENTOS QUE TE DÊEM PRAZER EM QUANTIDADES MODERADAS.

Ama chocolate? Coloque um pedacinho pequeno todos os dias. Gosta muito de pão? Por que não comer uma fatia todos os dias pela manhã? Prefere massa? Faça 1-2x por semana alguma que goste com um molho gostoso. É do vinho que você sente falta? Inclua uma taça 2 -3x por semana.

Lembre-se que o proibido é muito mais atrativo. Quando 'não podemos' comer um alimento, aí que ele se torna o que mais queremos.

Lembre-se que não tem NADA que te engorde ou emagreça de maneira isolada. Tudo pode ser incluído em sua alimentação desde que em quantidade e frequência moderadas.

3. INCLUA ALIMENTOS QUE ESTIMULEM A SEROTONINA (HORMÔNIO DO BEM ESTAR).

A serotonina é oposta ao cortisol, hormônio do estresse citado acima. Quando incluímos alimentos que a estimulem, a sensação de satisfação é maior, tornando os exageros mais difíceis de acontecerem.

Alguns exemplos de alimentos (inclua em sua rotina diária, variando o máximo possível dia a dia): banana, mamão, aveia, mel, geleia de frutas, amendoim, pasta de amendoim, castanhas em geral (castanha de caju, amêndoas, nozes, castanha do pará, noz, noz pecã, macadâmia), ovos,