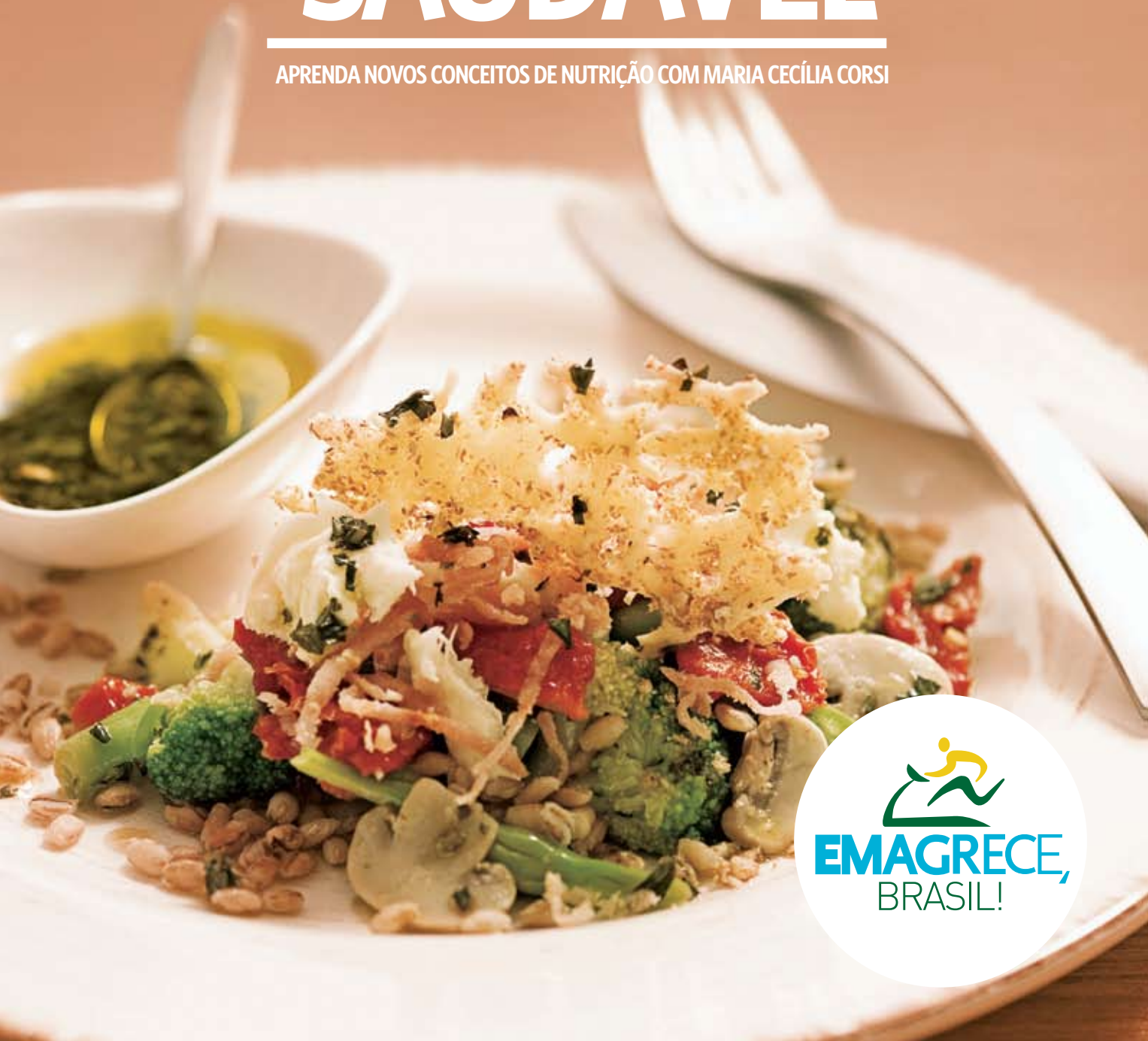

OFICINA DE CULINÁRIA SAUDÁVEL

APRENDA NOVOS CONCEITOS DE NUTRIÇÃO COM MARIA CECÍLIA CORSI





EMAGRECE, BRASIL!

Faça parte desse movimento

A obesidade é um problema de saúde pública. Segundo o IBGE, hoje no Brasil 48% das mulheres e 50% dos homens com mais de 20 anos exibem quilos a mais. Para mudar essa realidade, propomos uma revolução no combate ao excesso de peso e ao sedentarismo com o projeto EMAGRECE, BRASIL!, liderado pelas revistas SAÚDE e BOA FORMA. Nosso objetivo é reunir o maior número de pessoas dispostas a melhorar seus hábitos para conquistar um peso adequado e ganhar saúde e disposição por meio de uma alimentação equilibrada e da prática de atividade física. Contamos com você!

Realização:

BOA FORMA **SAÚDE** 

Patrocínio:

**Coca-Cola**
VIVA POSITIVAMENTE

Parceria:

CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO

Indemulher

Body
Systems
LatinAmerica

Apoio:

Ministério da
Saúde

Ministério do
Esporte

Ministério da
Educação

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA



OMAR PAIXÃO

MARIA CECÍLIA CORSI

Maria Cecília Corsi, 52, é paulistana, formada em nutrição pelo Centro Universitário São Camilo, em São Paulo, com especialização em nutrição clínica. É professora de técnica dietética e proprietária da Essencial Light, que fica na capital paulista.

EssencialLight

A nutricionista Maria Cecília Corsi conta que, desde pequena, passava horas entre as panelas “corrigindo” as receitas da mãe. “Substituí alguns ingredientes por itens mais saudáveis”, diz, se divertindo. Sua família, de origem italiana, fazia da cozinha o espaço perfeito para deliciosos encontros. Assim, ela tornou-se uma alquimista de sabores e, logo nos primeiros anos de consultório, resolveu combinar o gosto pela culinária com os conhecimentos em nutrição. Maria Cecília faz questão de salientar que um menu equilibrado não é sinônimo de grelhados secos e saladas de folhas desbotadas sem nenhum tempero. “Ao longo de 30 anos de atendimento, noto que os pacientes aderem mais ao tratamento quando o prazer à mesa faz parte do cotidiano. A comida deve ser apetitosa”, revela. “Para emagrecer, é preciso reeducar os hábitos e aprender a comer direito”, ensina e complementa: “Seguir dietas da moda, cheias de equívocos, pode até ajudar no emagrecimento, mas é comprovado que, com o passar do tempo, haverá novamente o ganho de quilos extras”. Com tamanha experiência, a expert sempre traz inovações para quem se preocupa com a saúde. Sua última criação é um kit exclusivo de refeições, que é entregue em casa, com alimentos frescos, nas porções adequadas e que agradam em cheio ao paladar.

OS 5 PONTOS ESSENCIAIS DA NUTRIÇÃO

No cardápio da alimentação equilibrada, não é preciso tomar atitudes drásticas e viver à custa de proibições. O importante é fazer com que a hora das refeições seja de bem-estar. Por isso, reserve esse tempo para ser feliz e pare de se preocupar em contar calorias. Aliás, fique sabendo que na nutrição moderna existem estratégias muito mais eficazes para garantir a boa forma e manter a obesidade longe, bem longe.

Foi por meio de uma coleção de estudos de renomadas instituições mundo afora que a nutricionista Maria Cecília Corsi criou um programa alimentar com novíssimos pontos da nutrição, baseados em cinco conceitos essenciais que você vai conhecer agora. Aliás, o prato que você vê logo abaixo é um delicioso exemplo disso.

Reunir todos eles na sua dieta não só vai contribuir para vencer a guerra contra a balança como também pode auxiliar na diminuição do risco para encrascas como o diabete, o infarto e o derrame.

Incluí-los no dia a dia é simples, não tem nada de complicado, até porque eles caminham juntos, com um verdadeiro mix de saúde. Aliás, o prato que você vê logo abaixo é um delicioso exemplo disso. Por fim, é preciso ressaltar que uma estratégia fundamental é acertar na técnica de preparo dos alimentos. Nem tempo demais na panela nem tempero de menos. Alguns truques, ensinados aqui, garantem o sucesso e, com certeza, cada uma das células do seu corpo vai se beneficiar com isso.



PÃO

Ele oferece amido, uma garantia de energia. E, graças às fibras da farinha integral, pode auxiliar no equilíbrio do índice glicêmico, que é o conceito 5 e ajuda a breçar o apetite.

FRANGO

O peito de frango pode ser enquadrado no conceito 1, o da densidade calórica. Mas a regra é não deixá-lo muito tempo na grelha, já que assim grande parte dos líquidos e dos nutrientes se evapora.

GIRASSOL

Suas sementes oferecem o aclamado ômega-3, uma gordura capaz de reduzir o risco do infarto. Assim, essa delícia tem tudo a ver com o conceito 3, o de alimento funcional.

MAÇÃ

Pela riqueza de nutrientes e de líquidos, ela se encaixa no conceito 1. Porém o fruto está lotado de pectina, uma fibra que reduz o colesterol. Portanto, também é um alimento funcional.

UVA

A cor roxa denuncia as antocianinas, substâncias que blindam as artérias. Portanto, aqui aparece o conceito 3, ou seja, é um alimento funcional. E, como a fruta está cheia de água e é rica em nutrientes, também podemos incluí-la no conceito 1, a densidade calórica.

1

DENSIDADE CALÓRICA

ALFREDO FRANCO

Se a terminologia aí de cima lhe parece obscura, ela pode ser traduzida, de maneira simples, em um alimento que contém água e fibras e faz grandes volumes com míseras calorias. Cardápios com doses generosas dessa dupla são perfeitos para quem quer emagrecer com saúde e sem passar fome. Você pode encher seu prato e se fartar sem a menor preocupação.

Abóbora, chuchu, alface, vagem, beterraba, brócolis, abobrinha, grãos, pera, melão, morango e uva são só alguns exemplos dessa turma nutritiva. E o melhor é que, além de não pesarem na balança, eles estão repletos de vitaminas, minerais e substâncias antioxidantes que neutralizam a ação dos radicais livres nas células e, assim, colaboram para a beleza da pele, entre outras coisas.

APROVEITE BEM

Misture boas porções dos alimentos de baixa densidade energética – os fibrosos e cheios de água – com delícias que não fazem parte desse grupo. Que tal adicionar a abóbora ao recheio da panqueca? Vale também variar a receita tradicional de purê de batatas com o acréscimo de chuchu. Outra estratégia que assegura todas as qualidades desses itens é não picá-los muito. Pedacinhos grandalhões retêm mais vitaminas.



2

AMIDO RESISTENTE



Trata-se de uma substância que começa a despertar a atenção de cientistas de todos os cantos do globo. Se ainda não a conhece, vamos apresentá-la. Ela aparece na batata, nas massas integrais e nos feijões, para citar alguns. Esse tipo de carboidrato consegue a proeza de chegar quase intacto ao intestino grosso. Lá simplesmente não é digerido e, assim, permanece por um tempão. O resultado da passagem vagarosa é que a fome não se manifesta tão fácil, o que breca exageros à mesa.

Se ainda não fosse muito, o amido resistente está envolvido com o aproveitamento de nutrientes. E aqui também o mecanismo é bastante simples. Tem a ver com as bactérias que colonizam o nosso intestino, a chamada flora intestinal. Esses micro-organismos alteram o pH da região, propiciando a absorção de minerais, entre os quais o cálcio, o maior amigo dos ossos.

APROVEITE BEM

A técnica de preparo é importantíssima aqui. É ela que assegura maior quantidade de amido resistente. Para começar, a sugestão é não deixar os alimentos por muito tempo na panela durante o preparo. E, depois de cozidos, o segredinho é levá-los à geladeira para que novas moléculas do tipo resistente sejam formadas. Daí que preparar uma salada de batatas ou de macarrão gelado é mesmo uma ótima pedida. Experimente!

3

ALIMENTOS FUNCIONAIS

Como anda a sua memória? Você se lembra do que comeu hoje? Quem sabe não devorou betaglucana no café da manhã e almoçou ômega-3 com um refrescante copo de resveratrol? Essa estranha sopa de letrinhas é uma brincadeira, ou melhor, uma referência a substâncias encontradas na aveia, no salmão e no suco de uva, respectivamente. É graças a elas que esses alimentos podem ser chamados de funcionais. Isso porque, além de nutrir, eles previnem doenças.

O trio em questão tem o poder de reduzir as taxas de colesterol e, dessa forma, as artérias ficam blindadas contra a formação de placas de gordura. Existem evidências também de que colaboram para a manutenção do peso. Mas aqui é importante ressaltar um dos princípios da nutrição saudável: devem ser consumidos sem exageros. Excessos nunca são bem-vindos, até mesmo para essas estrelas, ok?

APROVEITE BEM

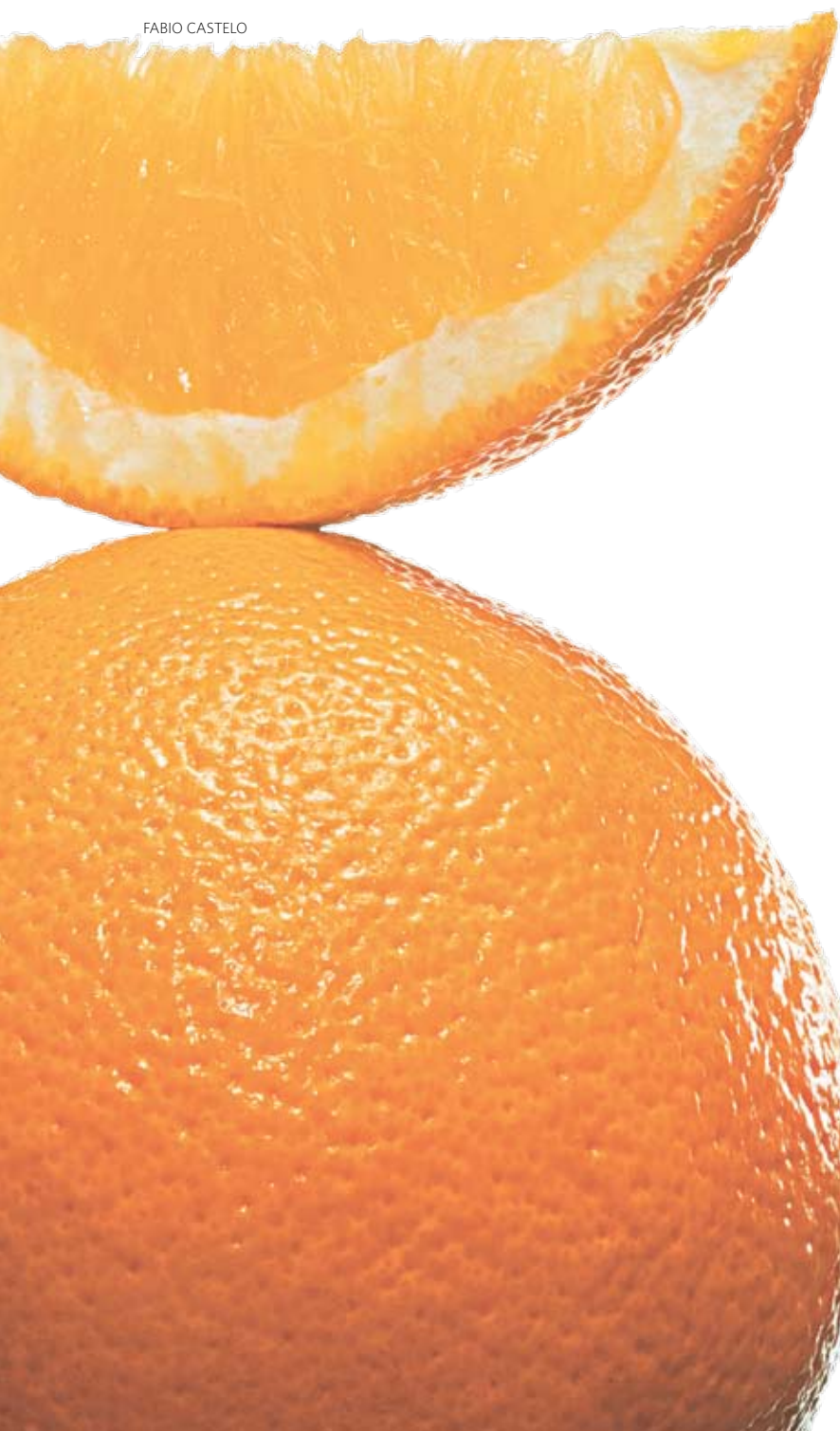
Não dê adeus à casca das uvas: é ali que está a maior concentração de resveratrol. Já para o salmão e outros peixes, o macete é não deixá-los esturrando na grelha. Exceder o tempo ao fogo favorece a perda de água e de nutrientes. Uma dica para quem quer se beneficiar com o licopeno do tomate é preparar molhos com um fio de azeite. Esse poderoso antioxidante precisa de gordura boa para que sua absorção seja mais eficaz.



4

AÇÃO DINÂMICA

FABIO CASTELO



Aqui a mastigação conta pontos. Estudos mostram que a trituração do alimento na boca, feita de maneira tranquila, favorece a liberação de substâncias responsáveis pela sensação de saciedade. Por essa razão, quanto mais fibroso o vegetal, menor o apetite. Além de encher o menu de frutas como a laranja, no supermercado observe com atenção os rótulos e abra espaço no carrinho para os produtos industrializados mais ricos em fibras.

Nesse conceito também há que considerar o gasto energético do nosso organismo para digerir certas comidas. Para quebrar os nutrientes, o aparelho digestivo trabalha duro e gasta combustível. Esse processo, ainda por cima, aumenta a temperatura corporal e, para dissipá-la, lá se vão mais calorias. É por isso que ingredientes com essa capacidade são chamados de termogênicos. A pimenta é um deles.

APROVEITE BEM

Não dispense o bagaço das frutas, assim suas refeições ficarão muito mais cheias de fibras. No caso da laranja, há tanto as do tipo solúvel, como a pectina encontrada na sua polpa, quanto as insolúveis do bagaço. E essa dupla oferece uma porção de benefícios. O intestino vai funcionar muito melhor e o coração irá bater com vigor.

5

ÍNDICE GLICÊMICO (IG)

Ele é a nova arma para combater exageros à mesa e pode, inclusive, ajudar a afastar o diabete. Trata-se de uma classificação para produtos ricos em carboidratos de acordo com os efeitos nos níveis de glicose no sangue. Tem tudo a ver com a entrada do açúcar nas células. Quanto mais baixo o índice, mais gradual será a resposta glicêmica, o que significa maior saciedade. Massas integrais, grãos e castanhas são exemplos de alimentos de baixo IG. Todos eles têm em comum a enorme quantidade de fibras – outra vez elas! – que conta pontos na gradação dessa medida. Mas, fique sabendo, o cozimento interfere na classificação do IG. Assim, da próxima vez que preparar o espaguete, procure não deixá-lo derretendo na panela. A cocção exagerada é capaz de destruir as fibras e botar tudo a perder.

APROVEITE BEM

Aqui as combinações fazem a diferença. Para equilibrar a glicemia, junte itens de médio ou alto IG, como o arroz, com vegetais fibrosos, caso da couve. Ou que tal um caldo verde feito de batata, couve – ela de novo! – e um fio de azeite? E, na hora do lanche, combine um alimento energético, como o pão e uma proteína – o queijo branco, rico em cálcio, ou o peito de peru. O suco de laranja faz dupla com o feijão. Somá-los também favorece a absorção do ferro vindo dos grãos.



ALEX SILVA

ALQUIMIA DE SABORES

CONFIRA RECEITAS DELICIOSAS E SAUDÁVEIS

FOTOS ALEX SILVA

Salada combinada

Rende 5 porções

INGREDIENTES

(cevadinha)

3 xícaras de chá de cevadinha

1 litro de água

1 cebola média inteira

1/2 colher de chá de caldo de legumes

(tuille)

5 colheres de sopa de castanha-do-pará triturada

3 colheres de sopa de farelo de trigo torrado

8 colheres de sopa de parmesão ralado

(crisps)

300 g de peito de peru ralado

(salada)

1 maço de brócolis japoneses cozidos em pedaços

300 g de vagem cozida cortada fina e na diagonal

200 g de champignon fresco cozido e cortado em lâminas

2 colheres de sopa de azeite de oliva

4 unidades de tomate seco cortado em quatro

5 unidades de mussarela de búfala

(molho)

1/2 maço de manjeriço fresco limpo e picado

1 xícara de chá de azeite extravirgem

Raspas de 1 limão-tahiti

MODO DE PREPARO

Cozinhe a cevadinha em 1 litro de água com a cebola sem casca e o caldo de legumes, deixe ferver e tampe até que fique macia.

(tuille)

Em um refratário, misture a castanha, o farelo, o queijo e leve ao forno até dourar.

(crisps)

Espalhe o peito de peru em uma folha de papel toalha e leve ao micro-ondas por 15 segundos, em potência alta. Abra o papel, mexa e volte por mais 15 segundos. Repita até que fique crocante.

(molho)

Misture o manjeriço, o azeite e as raspas.

MONTAGEM

Em um bowl, coloque os brócolis, a vagem, o champignon e mexa. Junte 2 colheres de sopa de azeite. Deixe descansar por 10 minutos. Em uma travessa, coloque os legumes, a cevadinha, os tomates e a mussarela rasgada em pedaços. Salpique com os crisps e o tuille. Sirva com o molho.



OS CONCEITOS NA RECEITA

Essa entrada ilustra o conceito 1 por reunir vegetais como os brócolis e a vagem, que contêm água e nutrientes aos montes. A presença da cevadinha garante energia e oferece fibras, que forçam a mastigação e revelam a ação dinâmica específica. Já a castanha-do-pará e o azeite se encaixam no termo funcional porque nutrem e ainda são capazes de reduzir o risco de males cardiovasculares.





Risoto em camadas

Rende 6 porções

INGREDIENTES

1 xícara de chá de arroz integral

1 colher de café rasa de caldo de legumes

1 cebola inteira com **2** dentes de cravo espetados

1 1/2 litro de água

400 g de aspargos
2 colheres de sopa de azeite

1/2 xícara de chá de vinho branco

3 colheres de sopa de cebola ralada

2 colheres de sopa de requeijão

1/2 xícara de chá de leite

100 g de amêndoas laminadas

400 g de salmão grelhado em lascas

200 g de mussarela light picada

MODO DE PREPARO

Leve o arroz integral para cozinhar com o caldo de legumes, a cebola e os cravos espetados em 1 1/2 litro de água. Escorra e reserve a água. Em uma frigideira grande coloque a cebola e deixe secar,

acrescente o azeite e os aspargos e refogue rapidamente para garantir a crocância. Adicione o vinho e deixe secar, coloque o arroz, mexa delicadamente e vá, aos poucos, despejando o líquido do cozimento do arroz. Depois que o arroz estiver bem refogado, inclua o requeijão. Mexa lentamente, acrescente o leite para que fique cremoso e desligue em seguida para não secar. Leve as amêndoas para dourar no forno.

MONTAGEM

Em uma cumbuca pequena, coloque o salmão em lascas e 2 colheres de sopa do risoto, em seguida salpique com 1 colher de chá de mussarela. Adicione mais uma colher de sopa de risoto e termine com as amêndoas torradas. Sirva imediatamente para não esfriar.

OS CONCEITOS NA RECEITA

Eis uma ótima combinação de ingredientes que dá pique ao corpo e nos abastece com proteína. O arroz integral é rico em fibras que equilibram o índice glicêmico. O salmão, por sua vez, é um alimento funcional, já que fornece ômega-3, gordura festejada por proteger as artérias. Por fim, destacam-se os nutritivos aspargos, ricos em inulina, um tipo de fibra aliado do sistema imunológico. Entretanto, todas essas propriedades podem ir para o espaço se a receita não for seguida à risca e todas as etapas de preparo não forem respeitadas.

Taça gelada Rende 6 porções

INGREDIENTES

(bolo)

5 ovos

1 colher de sopa de adoçante próprio para forno e fogão

Raspas de 1 laranja-pera

2 1/2 colheres de sopa de farelo de trigo

2 1/2 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sobremesa de fermento em pó

(calda)

200 ml de

Coca-Cola light

3 unidades de polpa de framboesa

1 colher de sobremesa de adoçante próprio para ir ao forno

1 pires de chá de framboesa (ou amora)

(creme de baunilha)

3 gemas

500 ml de leite semidesnatado

1 colher de sopa de adoçante próprio para ir ao forno

1/2 fava de baunilha

2 colheres de sopa de aveia

2 colheres de sopa de cream cheese

(chantilly)

1 envelope de chantilly

100 ml de leite gelado

MODO DE PREPARO

(bolo)

Na batedeira, bata as claras em neve, acrescente as gemas, o adoçante, as raspas e bata por mais 1 1/2 minuto. Retire da batedeira, adicione o farelo, a farinha e o fermento e mexa delicadamente. Unte uma fôrma redonda de aro 20 com manteiga e farinha e coloque a massa de bolo para assar em forno médio por 15 minutos – sempre olhando para não ressecar a massa.

(calda)

Em uma panela, coloque a Coca-Cola, as polpas e o adoçante. Mexa bem e leve ao fogo baixo, deixe ferver e acrescente o chá de framboesa. Deixe no fogo até obter a textura de calda.

(creme de baunilha)

Em uma panela, coloque as gemas, o leite, a fava, o adoçante e a aveia, mexa bem e leve ao fogo baixo até engrossar. Espere esfriar, despeje a mistura no liquidificador e bata bem. Coloque esse creme numa vasilha e acrescente delicadamente o cream cheese gelado. Leve à geladeira por 1 hora.

(chantilly)

Na batedeira, coloque o chantilly e o leite e bata em potência média por 3 minutos. Em seguida, passe para a velocidade alta e bata por mais 3 minutos.

MONTAGEM

Em uma taça de vidro grande, coloque o bolo esfarelado, em seguida a calda de framboesa e, por cima, o creme de baunilha. Por fim, adicione o chantilly.

Se precisar, repita os processos novamente. Leve à geladeira por 1 hora.



FOTOS ALEX SILVA



Crocante de chocolate com pimenta

INGREDIENTES

300 g de chocolate cacau 70%

1 xícara de chá de PTS (proteína texturizada de soja) torrada

4 colheres de sopa de castanha-do-pará picada

5 colheres de sopa de pimenta biquinho picada

MODO DE PREPARO

Corte o chocolate em pedaços pequenos, leve ao micro-ondas e vá mexendo a cada 15 segundos até que derreta totalmente. Leve a PTS para torrar no forno, cuidando sempre para não queimar. Em uma tigela, pique a castanha e misture o chocolate, a PTS e a pimenta biquinho picada sem semente. Unte uma fôrma com manteiga e, com a colher, molde os crocantes. Leve à geladeira por 20 minutos e sirva com o café.

OS CONCEITOS NA RECEITA

Nesta sobremesa, há espaço para ingredientes fibrosos, como o farelo de trigo, que interfere com as taxas de açúcar em circulação e aumenta a saciedade. Portanto, temos o conceito 5 aqui. E, por causa da betaglucana da aveia, dá para classificá-la como funcional. A substância ajuda a reduzir os níveis de colesterol e combate males como o infarto.



Realização:

BOA FORMA

SAÚDE EMVITAL



Abril MÍDIA

Patrocínio:



Parceria:



Apoio:

Ministério da
Saúde

Ministério do
Esporte

Ministério da
Educação

