



Nem todo prato “fit” é nutritivo

Especialista alerta para erros comuns e ensina como fazer escolhas melhores nas refeições



Montar uma refeição realmente nutritiva vai além de contar calorias ou reduzir porções. Segundo a coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, o ponto de partida deve ser a qualidade dos alimentos escolhidos. “O prato deve ser composto por alimentos ricos em nutrientes e coloridos: frutas, verduras e legumes, grãos, carboidratos, gorduras de boa qualidade e proteínas magras”, explica. A quantidade, segundo ela, entra como um ajuste individual, feito de acordo com fome, rotina e necessidades específicas de cada pessoa.

Na prática, isso significa priorizar alimentos de alta densidade nutricional, aqueles que concentram muitos nutrientes em poucas calorias. É o caso da maior parte das

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

frutas, verduras, legumes e ovos, que oferecem vitaminas, minerais e antioxidantes sem alto valor calórico. Em contrapartida, quanto maior o grau de processamento, menor tende a ser o valor nutricional. “Quanto mais processado, menos nutrientes e mais aditivos químicos. Isso dificulta a absorção de nutrientes, aumenta o consumo de calorias vindas de açúcares e gorduras, e eleva o risco de doenças crônicas a longo prazo”, alerta Bassi.

A especialista também destaca que a combinação dos alimentos no prato interfere diretamente na biodisponibilidade dos nutrientes, ou seja, na forma como o organismo consegue absorvê-los. Combinações clássicas seguem sendo boas estratégias, como arroz com feijão, que juntos formam uma proteína de melhor qualidade, e saladas com azeite, que favorecem a absorção de vitaminas lipossolúveis. Variar cores e tipos de alimentos ao longo da semana também é essencial para ampliar o aporte de vitaminas, minerais e compostos bioativos, evitando a monotonia alimentar.

Entre os erros mais comuns de quem tenta comer melhor estão o excesso de produtos rotulados como “fitness”, que nem sempre são boas opções, o corte desnecessário de grupos alimentares inteiros e o foco exclusivo nas calorias. Para quem tem rotina corrida, o caminho está no planejamento básico: manter em casa alimentos simples e versáteis, como ovos, frutas e legumes congelados, e evitar estocar itens muito açucarados e gordurosos. “Aprender a montar pratos rápidos e evitar depender de ultraprocessados” é uma das estratégias mais eficazes para sustentar uma alimentação equilibrada no dia a dia, conclui a nutricionista.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!