

## Cidades

## AS DIETAS

## DIETA DUKAN

Propõe um baixo consumo de frutas e verduras e baseia-se no consumo de cardápio hiperproteico, com baixa quantidade de carboidrato e gordura.

Ela é dividida em quatro etapas (fase de ataque, introdutória de legumes, consolidação e estabilização).

ALBERMAR HARRIGAN  
ENDOCRINOLOGISTA



NOTA:  
**6,0**

“É uma dieta para a pessoa fazer sua reeducação alimentar e comer frutas, verduras e legumes. Porém, ela faz restrições alimentares desnecessárias. Não precisa da primeira etapa. Comer verdura e fruta não vai atrapalhar.”

A primeira, com maior restrição, proíbe o consumo de carboidratos e privilegia proteína. Na segunda fase, verduras e legumes são incluídos. A terceira permite frutas e carboidratos integrais. Na última, que deve ser seguida sempre, é mais regrada.

SAMIRA LECOQUE  
NUTRICIONISTA



NOTA:  
**8,0**

“É uma reeducação alimentar, de choque para mudança de hábito. Deve ser feita com orientação nutricional e esclarecimento. A fase restritiva é de desintoxicação e é preciso atenção, sendo feita por no máximo 5 dias. Devem ser ingeridos 3 litros de líquidos por dia.”

## DIETA PALEOLÍTICA

Prega o jejum prolongado — o indicado na dieta é ficar de 16 até 24 horas sem ingerir nenhum alimento —, o consumo de carne à vontade e a restrição de carboidratos, no estilo “homem das cavernas”.

Como não havia cozinha no tempo

das cavernas e naquela época ainda não se plantava trigo, milho e arroz, as fontes de carboidratos se tornam os legumes, verduras e frutas.

Também são vetados alimentos industrializados e a única bebida ingerida deve ser água.

NADIA KLEINE  
ENDOCRINOLOGISTA



NOTA:  
**0**

“Além de perder muitos nutrientes, sem carboidratos não fornecemos energia para o corpo. Dietas muito restritivas são ruins, pois depois o paciente pode engordar de novo. É preciso fazer reeducação alimentar.”

LETÍCIA MATRAK  
NUTRICIONISTA



NOTA:  
**4,0**

“O jejum prolongado reduz o metabolismo e a chance de engordar é maior. Não é bom comer só proteína, pois precisamos de carboidrato para o organismo queimar gordura. O bom são as frutas, verduras e legumes.”

## NUTRIÇÃO

# Novas cápsulas de fruta para perder peso

JUSSARA MARTINS - 08/08/2012

**F**rutas e outras substâncias retiradas de plantas, que são difíceis de comprar no sudoeste e que ajudam a emagrecer, estão cada vez mais sendo consumidas por meio de cápsulas.

Entre as novidades, estão frutinhas, como o goji berry, cranberry, mirtilo, além de substâncias extraídas de plantas, como o koubou e, a mais nova, da corcuma longa.

A farmacêutica da Carpe Diem Jaqueline Stockl explicou que uma substância da corcuma atua no sistema nervoso. “Ela melhora o humor e ainda reduz a compulsão alimentar.”

A nutricionista Leticia Matrak explicou que a fruta goji berry tem ação anti-inflamatória. “Quando a pessoa tem circunferência abdominal acima do normal, é cheia de inflamações. A fruta vai reduzir essa gordura local por ser anti-inflamatória. Podemos mandar manipular com pílulas ou balas e ainda ser ingerida desidratada.”

Já a nutricionista Samira Lecoque diz que o cranberry tem aspecto de uma amora. Ela é conhecida por seu poder de evitar infecções urinárias e ainda ajuda a dar saciedade.

“É rica em betacaroteno, anti-vascularizante, pois ajuda no controle da pressão arterial, é antirradical livre e fonte de ômega 3. Mas prefiro que seja consumida in natura, ou seja, a fruta e não a cápsula, pois desidratada, ela perde 30% dos nutrientes.”



A FARMACÊUTICA Jaqueline Stockl: cápsulas têm propriedades especiais

## SAIBA MAIS

## Mais saciedade e efeito diurético

## GOJI BERRY

> PARECE tomate-cereja. Tem ação antioxidante, estimula secreção de hormônio do crescimento, perda de peso, aumenta saciedade e tem efeito diurético.

## MIRTILO FRESCO

> CHAMADA de blue berry, vindo dos EUA e Canadá. Reduz a inflamação do corpo e ainda combate os radicais

livres.

## CRANBERRY

> É COMO amora, é rica em betacaroteno, anti-vascularizante, pois ajuda no controle da pressão arterial, é antirradical livre, fonte de ômega 3.

> ELA TAMBÉM é famosa por ajudar no combate de infecções urinárias e auxilia na revascularização dos neurônios.

## TRUFA DE COCO COM CHIA

> A CHIA é rica em fibras e ácidos graxos, que dá saciedade e reduz formação de gordura. É usado o óleo de coco, que acelera o metabolismo.

## KOUBO

> FRUTA do nordeste do País que ajuda a emagrecer e dá disposição.

Fonte: Especialistas consultados.

# processo agendado

inscrições [www.novomilenio.br](http://www.novomilenio.br)  
rs15,00

informações  
27 3399.5555

Faculdade  
Novo Milênio

publicidade e propaganda  
A única do estado com 3 anos e meio de duração.

gastronomia  
O melhor curso do Espírito Santo.