

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



EMAGRECIMENTO PARTE 2

Sabemos que Valor energético total é o GET - déficit calórico imposto.

Por exemplo: $VET = 2000kcal - 500kcal$

$$VET = 1500Kcal$$

Em um pessoa que tem o o gasto energético de 2000 kcal e deseja perda de peso, será interessante um consumo de menos 500 kcal (déficit calórico)

O déficit semanal do exemplo acima será 3.500kcal (1.500 x 7 dias). Ele pode ser dividido de forma irregular ao longo dos dias, não necessariamente um déficit fixo poer dia.

Vamos considerar a proposta de perda de 0,5kg por semana.

A perda é gradativa mas é fato que ao decorrer das semanas ela tenderá a diminuir. A redução de calorias deve ser aos poucos associada ao aumento de atividades aeróbicas. Em obesos, sempre será imposto um déficit calórico maior (800 - 1500 kcal).

A distribuição dos macronutrientes varia conforme a estratégia alimentar utilizada e também pelos fatores individuais (TMB, VET, GET, etc). Caloria não é simplesmente apenas caloria, cada uma vinda de um nutriente, terá um impacto diferente no metabolismo.

Geralmente, para um processo de emagrecimento, uma low carb é um bom começo. Uma baixa de carboidratos e suas ações iniciais, considerando aumento de proteínas e gorduras (30% de carbo, 40-45% de proteínas, 25-30% e gorduras) é uma boa proposta. Essa escolha se dá pelos benefícios também relacionados à produção hormonal.

Distribuídas as proteínas em primeiro lugar, os demais macronutrientes se encaixam de acordo com o cálculo total. Lembrando que temos a proposta em gramas (2 -3g de proteína por kg de peso) e multiplicamos por 4 (1g de PTN equivale a 4 calorias).

Tendo o valor de proteínas em kcal, subtraímos ela da proposta total e temos o que vamos distribuir em gorduras e carboidratos. Depois de calculado a quantidade do macronutriente, ele será fracionado entre as refeições, considerando também os treinos e preferências nutricionais. Várias serão as possibilidades e a distribuição não precisa ser regular durante todos os dias.

Acompanhe o exemplo a seguir:

➔ PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

- 1 calcular TMB e GET
- 2 estabelecer VET
- 3 distribuir macronutrientes
- 4 fracionar adequadamente

Joaquina => 70 Kg quer reduzir percentual de gordura

• 2,5 de proteína por Kg/peso → base

GET 2.000 Kcal
VET 1.500 Kcal

→ $2,5 \times 70 = 175 \text{ g}$

175 g de proteína = 700 Kcal

→ Se em 1.500 Kcal, 700 serão de proteínas, logo → VET

700 Kcal = 46% de 1.500 Kcal

Então restam 54% de macronutrientes para serem divididos entre carboidratos e gorduras!

1g PTN = 4kcal
 $175 \times 4 = 700 \text{ Kcal}$

$$\begin{array}{r} 1500 \text{ — } 100 \\ 700 \text{ — } X \\ X = \frac{700 \cdot 100}{1500} = 46 \end{array}$$



35 anos
1,65 m

Achado a quantidade ideal de proteínas, agora é só deduzir os outros macronutrientes, de acordo com a proposta nutricional escolhida, no caso, a low carb. Depois, basta traduzir os dados em um cardápio atrativo para o indivíduo, com seus alimentos preferenciais, fracionando durante o dia.

Lembrando que a divisão dos macronutrientes entre as refeições não precisa ser idêntica em todos os dias, pode variar principalmente em dias de treino, fornecendo um aporte mais adequado para a atividade física. Claro que obedecendo o VET considerado e as quantidades de nutrientes recomendados ao dia.

Observe:

Se 46% serão proteínas, em uma dieta low carb, podemos ter a seguinte opção:

VET = 1500 Kcal

54% $\left\{ \begin{array}{l} 24\% \text{ gorduras} \\ 30\% \text{ carboidratos} \end{array} \right.$

30% de 1.500 Kcal

$$100 - 1500$$

$$30 - x$$

$$x = \frac{45000}{100} = 450 \text{ Kcal}$$

1g de CHO = 4 Kcal

$$1g - 4$$

$$x - 450$$

$$x \Rightarrow 112 \text{ g/dia}$$

24% de 1.500 Kcal

$$100 - 1500$$

$$24 - x$$

$$x = \frac{36000}{100} = 360 \text{ Kcal}$$

1g de gordura = 9 Kcal

$$1g - 9$$

$$x - 360$$

$$x \Rightarrow 40 \text{ g/dia}$$

175 g PTN	÷ 4	40g
112 g CHO	refei.	28g
40 g gord.	coés	10g

ou

flexível de acordo com o treino