

### Editorial

Olá,  
o último AL.NEWS de 2011 não poderia ser mais apropriado. Estreamos a nossa coluna Mitos e Verdades da Nutrição com um tema sempre polêmico: Light x Diet. Em Nutrição Esportiva, falamos sobre as barrinhas de cereais, consumidas aos milhões todos os dias. Seriam elas tão eficazes assim? Também vamos direto ao ponto quando o assunto é nutrição infantil, questionando os cereais matinais "nutritivos". Mostramos ainda como fazer uma receita deliciosa de molho de açaí para saladas e muito mais! Quero agradecer a você que nos acompanhou por aqui ao longo do ano e no site [www.karinaalassal.com.br](http://www.karinaalassal.com.br). Certamente estaremos juntos no ano que vem com mais conteúdo saudável e interessante.

Boas festas!

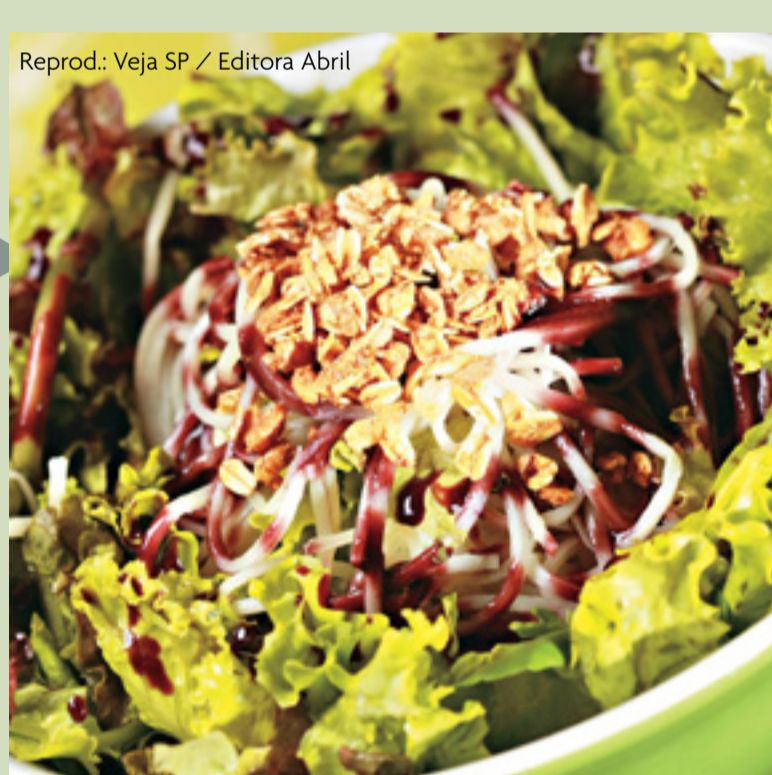
KARINA AL ASSAL  
Orientação Nutricional



### Barras de proteína merecem cuidado

Consumidas aos milhões, as barrinhas de proteína são suplementos alimentares ricos em proteínas e podem ser utilizadas como opção de lanches intermediários, compondo uma dieta hiperproteica. Geralmente, elas contêm proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais, bem como outros ingredientes funcionais. Mas atenção: é preciso ficar atento na hora da escolha da proteína que está na barra. O ideal é que ela contenha proteína derivada do whey protein (soro do leite). Tome cuidado com a quantidade de açúcar (normalmente vem na forma de xarope de milho, o que não é nada bom) ou carboidratos que essas barras contêm. Cuidado ainda com a gordura, principalmente o tipo, que não deve ser trans nem saturada. O ideal é que seja uma gordura de cadeia curta (TCM) ou monoinsaturada. Como essas barras possuem uma quantidade calórica elevada, são recomendadas para quem pratica atividade física e não devem substituir nenhuma refeição principal.

KARINA AL ASSAL  
Nutrição para Esporte



Reprod: Veja SP / Editora Abril

### Comes e Bebes

Consumido em forma de sucos, doces, sorvetes e geleias, o açaí é rico em vitaminas C, B1 e B2. É mais consumido na tigela, onde a polpa é acompanhada de frutas e até mesmo de outros alimentos. Rica em fósforo, ferro e cálcio e em proteínas, fibras e lipídios, a fruta do açaí oferece 250 calorias a cada 100 gramas consumidas. Nesta edição, apresentamos uma receita oferecida na Loja Conceito da Frooty, em Vila Madalena, São Paulo:

#### SALADA PUPUNHA COM MOLHO DE AÇAÍ

- Mix de folhas (alface crespa, roxa e usa)
- Palmíto
- Quinoa em flocos
- Granola

#### MOLHO

- 1 colher (sopa) de açaí Frooty
- 4 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- Para cada colher de açaí, 4 de vinagre

+ Informações [www.FROOTY.com.br](http://www.FROOTY.com.br)

### 'Mitos da Nutrição' - Light x Diet

Ainda tem muita gente que me pergunta se existem diferenças entre comidas light e diet. Eu respondo: toda a diferença. E é preciso tomar cuidado na hora da escolha. Alimentos diet devem ser consumidos especialmente por quem sofre de diabetes. Já o alimento light é aquele que tem diminuição de 25% a 35% de calorias, gorduras ou açúcares em sua composição. Isso não indica que a pessoa irá emagrecer, mas são recomendáveis para quem quer evitar ganhar peso. Independente de consumir light ou diet, vale dizer que você precisa sempre consultar o seu nutricionista ou endocrinologista.



#### ALIMENTOS LIGHT NÃO TÊM GORDURA

**MITO.** O fato de a quantidade de gordura ser de 25% a 35% menor não significa que ela não exista no alimento.

#### PODE-SE LIGHT COMER QUANTO QUISER

**MITO.** Quem age desse jeito pode consumir muito mais calorias do que o normal.

#### GESTANTES NÃO PODEM CONSUMIR ALIMENTOS DIET

**MITO.** Não há nada que impeça grávidas e lactantes de consumir esses produtos. Mas é preciso sempre consultar o médico para mais informações.

#### DIET NUNCA ENGORDA

**MITO.** Mesmo que não haja açúcares durante o preparo, os produtos diet podem, sim, conter açúcares em seus próprios ingredientes. A exceção só vale quando aparece na embalagem "diet sem açúcares".

#### CHOCOLATE DIET NÃO ENGORDA

**MITO.** O chocolate sem adição de açúcar tem tantas ou mais calorias do que o original.

### Alergias tardias existem. Mas são tratáveis

As alergias tardias são causadas pelo consumo diário e excessivo de alguns alimentos. Como suas formas de diagnóstico ainda são pouco conhecidas no País, podem gerar inúmeros problemas, como dor de cabeça crônica, tosse, infecções auditivas, obesidade, celulite e problemas gastrointestinais como diarreia ou má digestão. Determinados alimentos ingeridos podem provocar, em qualquer pessoa, saudável ou não, as hipersensibilidades alimentares, mais conhecidas como alergias. As reações alérgicas são causadas pelo consumo ao longo prazo, de maneira repetitiva, de determinados alimentos. É por essa razão que geralmente desenvolvemos sensibilidade a alimentos consumidos no dia

a dia. Diferente daquelas alergias imediatas (em algumas horas aparecem os sintomas) a hipersensibilidade tardia, ocorre quando outro tipo de anticorpo (IGG) é produzido em resposta à ingestão continuada de alimentos. Os maiores causadores dessas alergias são: carne vermelha, frutas cítricas, leite e derivados, glúten, ovos e carne de porco. Castanhas representam 80% dos casos. A boa notícia é que todas elas podem ser diagnosticadas por testes.

KARINA AL ASSAL  
Nutrição Clínica



### Alimentos saudáveis? Só na embalagem

Existem alimentos que, à primeira vista, parecem ser "saudáveis". Estes, as crianças a-do-ram. Na verdade, pode não ser bem assim. Tome como exemplo os cereais matinais, barrinhas ou bolachas integrais: o consumo excessivo desses açúcares é muito prejudicial e é uma das maiores causas de obesidade e outras doenças na infância. Muitos desses alimentos têm o apelo de serem integrais e fonte de fibras, mas, estão cheios de açúcares e possuem farinha refinada em sua composição. O ideal é procurar cereais naturais, que não tenham açúcar em sua composição, como por exemplo aveia, quinoa, amaranto, castanhas, frutas secas. Misture você mesmo e sinta a diferença! Os biscoitos integrais ou barras de cereal acabam apresentando o mes-



mo valor nutricional do que uma bolacha recheada – estas também ricas em açúcares, gordura hidrogenada e carboidratos simples – em suma, tudo o que queremos evitar dar para os nossos pequenos. Portanto, mães, fuja desses alimentos, que não deixam de ser industrializados. Frutas e cereais naturais são sempre a melhor opção para o café da manhã e petiscos da tarde.

KARINA AL ASSAL  
Nutrição para Crianças

### Arroz Natalino



#### MODO DE PREPARO:

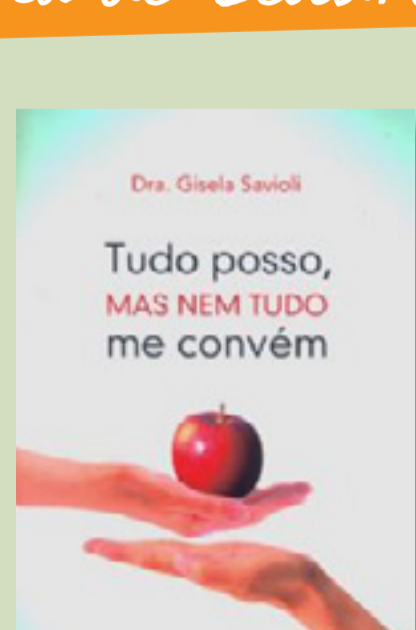
Tempere o frango com sal e curry. Leve para cozinhar em água com o louro até que o frango fique cozido. Retire o frango desfie em lascas. Reserve o frango e o líquido do cozimento para utilizar na receita. Em uma frigideira ou panela, adicione fios de azeite e refogue o alho; em seguida adicione o arroz, o alho porró, o frango em lascas. Adicione 4 col do líquido do cozimento do frango. Misture e deixe ferver o líquido; o arroz ficará úmido. Adicione a castanha de caju e o cheiro verde e misture tudo e sirva.

#### INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 1 filé de frango peito
- 1 pitada de curry
- Sal a gosto
- 1 col. de sopa de cheiro verde
- 1 col. de sopa de alho porró temperado
- 1/4 de maçã cortada em cubos
- 2 unidades de alho picado
- 5 unidades de castanha de caju
- 1 folha de louro

KARINA AL ASSAL  
Nutrição Gourmet

### Dica de Leitura



#### TUDO POSSO, MAS NEM TUDO ME CONVÉM — GISELA SAVIOLI

Gisela Savioli mostra no livro 'Tudo posso, mas nem tudo me convém' como emagrecer de forma saudável em uma sociedade 'obesogênica'. O termo faz referência a fatores externos que favorecem o desenvolvimento de diversas doenças, como a obesidade. Esse livro faz um alerta sobre a ação das toxinas ambientais, que estão presentes em nosso dia-a-dia, e se tornam disruptores endócrinos ou 'gatilhos hormonais' para o nosso organismo. Totalmente embasada em comprovação científica, Gisela Savioli mostra, por meio da sua prática clínica, que para o sucesso de um emagrecimento saudável, basta focar na alimentação e na atividade física.

### Na Mídia

A Drª Karina Al Assal publicou, quinzenalmente, suas colunas sobre Nutrição intituladas 'Case Saudável' no Portal Constance Zahn Casamentos, uma das principais fontes de inspiração e informação para noivas do Brasil e do exterior.

No site Constance Zahn Babies & Kids, destinado às crianças, a Drª Karina também aborda temas relativos à dieta dos pequenos. Acompanhe todas as colunas, acessando o link <http://www.constancezahn.com/?s=karina>.