



**BRASILSUL**  
Distribuidora

GUIA DEFINITIVO

# Como montar uma dieta da maneira correta

BRASIL SUL DISTRIBUIDORA



# **Guia definitivo de como montar uma dieta da maneira correta**

Criar uma dieta equilibrada é fundamental para alcançar uma vida saudável, melhorar o desempenho físico e atingir objetivos específicos de saúde e bem-estar. Este guia oferece passos claros para você montar sua dieta de maneira eficaz, considerando suas necessidades nutricionais individuais.

**BRASIL SUL DISTRIBUIDORA**

## PASSO 1

# Defina seus objetivos

Antes de tudo, é crucial definir seus objetivos. Você deseja perder peso, ganhar massa muscular, melhorar sua saúde geral ou manter seu peso atual? Seu objetivo influenciará diretamente sua ingestão calórica diária e a distribuição de macronutrientes.

## PASSO 2

# Conheça suas necessidades calóricas

**Calculando o TMB (Taxa Metabólica Basal):** Comece calculando sua TMB, que é a quantidade de calorias que seu corpo precisa para funcionar em repouso. Existem várias fórmulas para isso, como a Equação de Harris-Benedict ou a Mifflin-St Jeor.

**Considerando o Nível de Atividade:** Multiplique sua TMB pelo seu nível de atividade para encontrar suas necessidades calóricas diárias. Os níveis de atividade geralmente são categorizados como sedentário, levemente ativo, moderadamente ativo, muito ativo e extremamente ativo.

## PASSO 3

# Entenda os macronutrientes

Sua dieta deve incluir um equilíbrio de proteínas, carboidratos e gorduras, conhecidos como macronutrientes.



**Proteínas:** Essenciais para a construção e reparação de tecidos, recomendam-se cerca de 1,2 a 2,0 gramas por quilo de peso corporal, dependendo do seu nível de atividade e objetivos.

**Carboidratos:** A principal fonte de energia. A quantidade necessária pode variar amplamente, mas uma faixa de 45-65% do total de calorias diárias é um bom ponto de partida para a maioria das pessoas.

**Gorduras:** Cruciais para funções corporais como a absorção de vitaminas. Cerca de 20-35% do total de calorias diárias deve vir de gorduras, preferindo-se as fontes insaturadas.

#### PASSO 4

## Inclua micronutrientes

Vitaminas e minerais são essenciais para o bom funcionamento do corpo. Certifique-se de incluir uma variedade de frutas, vegetais, grãos integrais, nozes e sementes em sua dieta para cobrir suas necessidades de micronutrientes.

#### PASSO 5

## Planeje suas refeições

**Frequência e Tamanho das Refeições:** Decida quantas refeições você fará por dia e o tamanho de cada uma. Isso pode variar com base em sua rotina, preferências e objetivos.

**Variedade:** Inclua uma ampla variedade de alimentos para garantir uma gama completa de nutrientes. Tente incorporar diferentes cores de frutas e vegetais para maximizar a ingestão de diferentes vitaminas e minerais.



## PASSO 6

# Acompanhamento e ajustes

**Monitoramento:** Acompanhe sua dieta e progresso. Isso pode incluir manter um diário alimentar ou usar aplicativos de rastreamento de alimentos.

**Ajustes:** Seja flexível e pronto para ajustar sua dieta conforme necessário. Seus objetivos ou necessidades podem mudar, assim como sua resposta à dieta atual.

## PASSO 5

# Planeje suas refeições

**Monitoramento:** Acompanhe sua dieta e progresso. Isso pode incluir manter um diário alimentar ou usar aplicativos de rastreamento de alimentos.

**Ajustes:** Seja flexível e pronto para ajustar sua dieta conforme necessário. Seus objetivos ou necessidades podem mudar, assim como sua resposta à dieta atual.

# Dicas Finais

**Hidratação:** Não esqueça da importância de beber água suficiente ao longo do dia.



**Moderação:** Permita-se desfrutar de alimentos "não tão saudáveis" de vez em quando, com moderação.

**Profissional de Saúde:** Considere consultar um nutricionista para orientações personalizadas, especialmente se você tem condições de saúde específicas.

Montar uma dieta correta é um processo personalizado e dinâmico. Este guia oferece uma base sólida, mas lembre-se de que a flexibilidade e a adaptação às suas necessidades e respostas individuais são chave para o sucesso a longo prazo.



**BRASIL SUL DISTRIBUIDORA**