



# Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

**COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.**

**ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!**

NUTRICIONISTA

MARIANA CARVALHO MARTINS

Céd. N.º 5003N

NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA

BEATRIZ PEREIRA SANTOS Céd. N.º 3732NE

**BE-FIT**<sup>®</sup>  
The Fitness Company

MARÇO DE 2022 | LEIRIA

# NUTRIADVISOR

## FOME FÍSICA VS FOME EMOCIONAL

- **Fome Física vs Fome Emocional**
- **Fome Física**
- **Fome Emocional**
- **Estratégias para combater a Fome Emocional**
- **Receitas**
  - **Receita de Muffins de Curgete e framboesa**
  - **Receita de Waffles de aveia e banana**

**NUTRICIONISTA MARIANA CARVALHO  
MARTINS**

Céd. N.º 5003N

**NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA**

**BEATRIZ PEREIRA SANTOS Céd. N.º 3732NE**

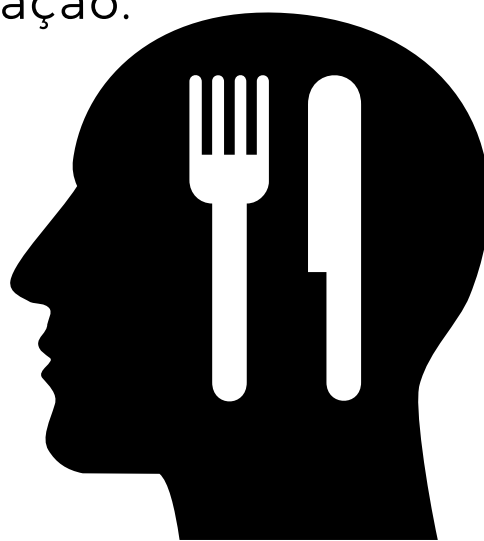
**EDIÇÃO**

Março de 2022

# *Fome Física vs Fome Emocional*

Existem vários tipos de fome e é importante aprender a diferenciá-los para evitar hábitos menos saudáveis.

Se, por um lado, a alimentação tem o objetivo de nutrir e suprir as necessidades fisiológicas, por outro, envolve questões **emocionais**, que incluem o prazer de saborear os alimentos e a socialização.



## *Fome Física*

A **fome física** é definida como uma ânsia ou necessidade urgente de comida. Esta, é regulada por mecanismos do metabolismo e a nível cognitivo que promovem a sensação de fome.

A fome surge ao fim de algum tempo sem ingerir alimentos que forneçam as calorias e nutrientes necessários para o funcionamento do organismo, podendo haver sensação de desconforto gastro intestinal, fraqueza física e dor de cabeça.

Referências: *Hunger, ghrelin and the gut.* Jon Davis. 2018.

*Prevalence and Predictors of Emotional Eating among Healthy Young Saudi Women during the COVID-19 Pandemic.* Sara Al-Musharaf. 2020.

*"Fome ou vontade de comer?" À roda da alimentação - Continente.*

# Fome Emocional

A **fome emocional** é definida como a tendência para comer em excesso como um mecanismo para regular e reduzir **emoções negativas**, como depressão, ansiedade, stress e alterações de humor.

Assim, o comportamento alimentar torna-se uma forma de distrair ou escapar de estados aversivos afetivos. A fome emocional está muitas vezes ligada ao consumo de **alimentos energéticos** densos e palatáveis que têm qualidades de elevação de humor tipicamente atribuídas ao seu alto teor de açúcar, o que pode levar a um ganho de peso correspondente.

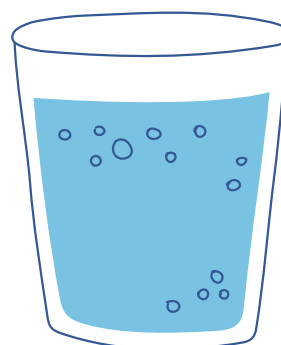


Referências: *Hunger, ghrelin and the gut*. Jon Davis. 2018.

*Prevalence and Predictors of Emotional Eating among Healthy Young Saudi Women during the COVID-19 Pandemic*. Sara Al-Musharaf. 2020.

# Estratégias para combater a fome emocional

- Estabeleça e mantenha as rotinas de horário das refeições.
- Faça refeições equilibradas e completas, que promovam a saciedade.
- Beba muita água.
- Opte por snacks saudáveis, como frutos oleaginosos ao natural (amêndoas, avelãs, nozes, etc.), fruta, iogurtes ou queijo fresco.
- Procure distrações alternativas à comida (ler, fazer desporto, conversar, etc.).
- Faça listas de compras e evite ir ao supermercado com fome.
- Pratique exercício físico com regularidade.
- Mantenha uma rotina de sono regular.



# *Receita*

## *Muffins de Curgete e framboesa*

### INGREDIENTES

- 100 g de farinha de trigo integral
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 pitada de cravinho em pó
- 1 pitada de noz moscada em pó
- 75g curgete ralada (com casca)
- 2 c. sopa de iogurte natural
- 1/2 c. de chá de fermento
- 1 ovo
- 20g azeite
- 30g iogurte natural
- 1/4 vagem de baunilha
- 60g de framboesas
- 1/2 c. de chá de canela

### PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180°C
- Numa taça, misture a farinha, o fermento, a baunilha e as especiarias.
- Noutro recipiente, bata o ovo, o azeite, o iogurte, o açúcar e a baunilha.
- Adicione a mistura de farinhas, a curgete ralada e as framboesas e envolva com cuidado.
- Verta o preparado em pequenas formas de muffin untadas com azeite e polvilhadas com farinha.
- Leve os muffins ao forno, cerca de 20 a 25 minutos.
- Deixe arrefecer completamente antes de servir.

**Receita adaptada de @ãrodadaalimentação**

# *Receita*

## *Waffles de aveia e banana*

### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 clara
- 25 g de farelo de aveia
- 1/2 banana
- 1/2 c. de chá de canela
- 1/2 c. de chá de sementes de linhaça moídas

### PREPARAÇÃO

- Comece por preparar a massa. Num copo alto, coloque os ovos, as claras e o farelo de aveia, e triture tudo.
- À massa, junte a banana, a canela e a linhaça e triture novamente.
- Verta o preparado na máquina de waffles.
- Retire e reserve no frigorífico até ao momento de servir.
- Sugestão: Acompanhe as waffles com iogurte e frutos vermelhos.

Receita adaptada de @àrodadaalimentação