

A ORDEM QUE VOCÊ *COME IMPORTA!*



A ordem em que você come os alimentos em uma refeição influencia diretamente as reações do organismo, moldando a saciedade, resposta glicêmica e inflamação corporal.





1 FIBRAS

Comece sempre pelas fibras (saladas, legumes) Elas formam uma espécie de gel no trato gastrointestinal que retarda a absorção dos açúcares que serão ingeridos em seguida, evitando picos de insulina.

Esses alimentos ocupam espaço no estômago, “avisam” ao cérebro que a refeição começou e ativam os mecanismos relacionados à saciedade, evitando que você exagere nas próximas etapas.



2 PROTEÍNAS E GORDURAS SAUDÁVEIS

Depois, vá para as fontes de proteínas, elas podem ser de origem animal ou vegetal. Esses nutrientes estimulam hormônios como o GLP-1 e a colecistocinina, que aumentam a sensação de saciedade e continuam desacelerando o esvaziamento gástrico.

Além disso, as gorduras boas, como as presentes no azeite de oliva extravirgem, no abacate ou em peixes, deixam a digestão mais lenta, ajudando na saciedade e no controle glicêmico.



3 CARBOIDRATOS

Por último, ingira os carboidratos quando eles finalmente chegam ao intestino, a presença prévia de fibras, proteínas e gorduras já terá criado um ambiente mais controlado para a absorção, resultando em menor elevação da glicose no sangue e em um pico de insulina muito mais suave. Deixá-los para o final faz com que o corpo absorva a energia de forma mais lenta e gradual, evitando os picos de açúcar no sangue.

Além disso, você evita o efeito rebote de sentir fome logo em seguida, mantendo a saciedade e energia por mais tempo.



4 SOBREMESA

Por fim, se você for comer uma sobremesa, como um doce ou alimentos mais processados, é importante deixá-la para o final. Como as sobremesas costumam ter alta concentração de açúcar refinado, se consumidas de estômago vazio contribuem para maior pico de glicemia.

Por isso, deixar o docinho para um momento pós-refeição completa diminui bastante o impacto que o açúcar causa no corpo, além de ajudar você a se satisfazer com uma porção menor.



PEQUENAS MUDANÇAS FAZEM UMA GRANDE DIFERENÇA!

**A equipe de Saúde do TCE está aqui para
ajudar você!**

**Nutricionista: Luciana de Carvalho Couto CRN-11/ 1065.
Estagiária de Nutrição: Amanda Victorya Alencar Lima.**