

# ALIMENTAÇÃO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL



**Cartilha de orientações para a família curitibana**



**CURITIBA**  
PREFEITURA DA CIDADE  
Secretaria da Saúde

**PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA**

**BETO RICHA**

Prefeito

**LUCIANO DUCCI**

Vice-Prefeito

Secretário Municipal da Saúde

**BEATRIZ BATTISTELLA NADAS**

Superintendente Executiva da Secretaria Municipal da Saúde

**ELIANE REGINA DA VEIGA CHOMATAS**

Superintendente de Gestão da Secretaria Municipal da Saúde

**RAQUEL FERRARO CUBAS**

Diretora do Centro de Informação em Saúde da Secretaria Municipal da Saúde

**ANTONIO DERCY SILVEIRA FILHO**

Coordenador de Promoção à Saúde da Secretaria Municipal da Saúde

**ANGELA CRISTINA LUCAS DE OLIVEIRA**

Coordenadora de Alimentação e Nutrição da Secretaria Municipal da Saúde



# ALIMENTAÇÃO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

## CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA A FAMÍLIA CURITIBANA

Essa cartilha pertence à família de:

---

---

Curitiba - Paraná  
Agosto de 2009

## FICHA TÉCNICA

### **ALIMENTAÇÃO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL** **CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA A FAMÍLIA CURITIBANA**

#### **REALIZAÇÃO**

PREFEITURA MUNICIPAL DE CURITIBA  
SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE  
CENTRO DE INFORMAÇÃO EM SAÚDE  
COORDENAÇÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE  
COORDENAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

#### **FINANCIAMENTO**

GOVERNO FEDERAL / MINISTÉRIO DA SAÚDE

#### **ORGANIZAÇÃO E ELABORAÇÃO**

ANDRÉA BONILHA BORDIN  
CRISTIANE APARECIDA AZEVEDO DE ASSIS MACHADO

#### **CO-AUTORES**

ANGELA CRISTINA LUCAS DE OLIVEIRA  
ANNE LIZ DYNKOWSKI ZEGHBI  
ARISTIDES SCHIER DA CRUZ  
DANIELLE RODRIGUES LECHETA  
KARYNE SANT'ANA GONZALES GOMES  
NILTON WILLRICH

#### **COLABORADORES**

ADEMAR CEZAR VOLPI  
ANA MARIA CAVALCANTI  
ANA VALERIA DE ALMEIDA CARLI  
ANTONIO DERCY SILVEIRA FILHO  
CLAUDIA SCHNECK DE JESUS  
CELSO AUGUSTO SILVEIRA  
EDVIN JAVIER BOZA JIMENEZ  
FABIANE ANTUNES  
FERNANDA NOGARI  
JULIA VALERIA FERREIRA CORDELLINI  
KARIN REGINA LUHM  
LISE MARA VILLANI SOUZA  
MÁRCIA LUIZA KRAJDEN  
MARIO AUGUSTO GORI GOMES  
RAQUEL FERRARO CUBAS  
SINARA DE MELO MANEI  
VERA REGINA PILOTTO SILVA

#### **PRODUÇÃO / EDIÇÃO / ILUSTRAÇÕES**

ANTONIO CARLOS PATITUCCI



## VOCÊ E SUA FAMÍLIA

Apresentamos a Cartilha de orientações alimentares para a família curitibana, uma continuidade da Cartilha de orientações aos pais sobre alimentação infantil, lançada em 2007 pela Secretaria Municipal da Saúde.

O objetivo das duas cartilhas é orientar as famílias sobre a alimentação mais adequada desde o nascimento até o envelhecimento.

É fato que não basta apenas ter o conhecimento sobre como deve ser a alimentação, isso quase todos nós sabemos. É necessário ter informação e saber também como plantar; como e onde comprar; como armazenar e conservar; como preparar e comer, afinal todos esses itens fazem parte do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável.

Aqui vocês encontrarão dicas e muitas informações para ajudá-los a fazer escolhas mais adequadas e com isso melhorar a saúde da família para a vida toda.

A Prefeitura Municipal de Curitiba investe em programas de saúde, de educação, de abastecimento alimentar, de esporte e lazer e vários outros para auxiliar na incorporação de hábitos de vida mais saudáveis.

Esse é mais um passo de Curitiba a caminho da Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida.



LUCIANO DUCCI

Vice-Prefeito / Secretário Municipal da Saúde



# SUMÁRIO

1. Introdução.....	9
2. Alimentos x Nutrientes .....	11
3. Doenças crônicas não transmissíveis .....	17
4. Monitorar e cuidar do peso .....	19
5. Atividade física, práticas corporais e lazer.....	25
6. Alimentação nas fases da vida e os cuidados com a saúde bucal .....	31
7. Planejar o que comer .....	41
8. Organizar a cozinha e planejar as compras .....	43
9. Cozinhar .....	53
10. Comer fora de casa e em dias especiais .....	81
11. Cuidar da alimentação em situações especiais.....	83
12. Rotulagem e informação nutricional .....	93
13. Monitorar os seus dados e de sua família.....	99
14. Minhas receitas x Minhas receitas saudáveis .....	103
15. Referências .....	111



## 1. INTRODUÇÃO

O que saúde tem a ver com cozinhar, comer e gastar energia? E o que cozinhar, comer e gastar energia tem a ver com saúde? Nessa cartilha você e sua família encontrarão as respostas e entenderão que saúde, comida e atividade física estão diretamente relacionados.

É na cozinha que preparamos os alimentos e é no preparo que acrescentamos sabor e significados a esses alimentos, transformando-os em comida. Na cozinha também é onde ocorrem as lembranças que são passadas de geração em geração e que se traduzem nas receitas que usamos e na forma como cozinhamos. Nesse espaço que pode ser pequenininho, onde só cabe um fogão e uma pia, ou grande, onde cabe também uma geladeira e uma mesa, é onde quem prepara a comida usa toda sua história de vida: econômica, social, cultural, religiosa etc.

Essas características, aliadas as escolhas alimentares e as formas como os alimentos são adquiridos e preparados podem aumentar a oportunidade para uma vida mais saudável, feliz e ativa.

Querem compreender melhor?

### O que se come?

O consumo diário de alimentos como cereais integrais, feijões, frutas, verduras, legumes, leite e derivados e carnes magras, aves ou peixes está associado a uma redução das doenças crônicas: diabetes, pressão alta, colesterol e triglicérides altos, obesidade, doenças do coração, alguns tipos de câncer e outras.

### Onde se come?

Os locais onde fazemos nossas refeições influenciam em nossas escolhas e pode modificar a forma como nos alimentamos. Quanto maior a frequência de refeições realizadas em casa, maior é a facilidade de selecionar alimentos e preparar as refeições de maneira mais saudável.

### Como se come?

O horário da refeição deve ser calmo, tranquilo, proporcionar prazer, alegria, escolhas alimentares saudáveis e moderação na quantidade.

### Com quem se come?

As pessoas com quem comemos podem influenciar nossas escolhas. Se realizarmos as refeições com pessoas que possuem uma alimentação saudável, certamente isso influenciará nossos hábitos alimentares.



No entanto, sabemos que além do nosso desejo em fazer escolhas alimentares corretas, existem alguns fatores que não dependem apenas da nossa vontade, não é mesmo? Daí a importância de sabermos identificar os fatores que interferem em nossas escolhas e procurar ajuda para solucionar esses problemas.

Às vezes temos dificuldades em comprar alguns tipos de alimentos, no entanto a Secretaria Municipal do Abastecimento de Curitiba possui vários programas que facilitam o acesso a vários alimentos, oferecendo preços mais baratos. No Capítulo 8 dessa cartilha daremos todas as dicas. Não esqueçam de conferir!

Queremos que essa cartilha ajude você e seus familiares a terem um comportamento alimentar e um estilo de vida mais saudáveis.

Procurem ler cada capítulo. Temos certeza que muitas das suas dúvidas serão esclarecidas. A partir do conhecimento que vocês já possuem, ficará mais fácil identificar o que cada um precisa fazer para melhorar sua saúde e ter mais qualidade de vida.



## 2. ALIMENTOS X NUTRIENTES

Afinal, o que é que nós comemos, alimentos ou nutrientes?

Acertou quem respondeu os dois. Mas na hora de escolhermos os alimentos que comemos geralmente não pensamos muito nos nutrientes que eles carregam, não é mesmo?

Vocês devem estar se perguntando: Como assim? Não entendemos!

### VAMOS PENSAR...

#### Exemplo 1

D. Maria diz: “**Desculpe vizinha, mas agora vou entrar, pois tenho que cozinhar a carne para o almoço**”. Nesse exemplo, a carne representa o alimento que será preparado pela D. Maria.

#### Exemplo 2

D. Maria diz: “**Desculpe vizinha, mas agora vou entrar, pois tenho que cozinhar a proteína para o almoço**”. Nesse exemplo, a proteína representa o nutriente existente na carne, que é o alimento que será preparado pela D. Maria.

Vocês entenderam os exemplos acima? Todos nós utilizamos a forma do exemplo número 1 quando falamos sobre o que iremos comer, não é mesmo? Agora iremos explicar melhor a diferença entre alimentos e nutrientes para que vocês possam realizar suas escolhas alimentares.

**Os alimentos** são os produtos que utilizamos para nossa alimentação. Eles têm sabor, cheiro, forma e textura. Além disso, carregam significados culturais, comportamentais, afetivos e familiares, e são fontes de prazer para muitas pessoas. Os alimentos são representados por elementos encontrados na natureza, como frutas, verduras, legumes, ovos, leite, carnes, arroz, feijão, milho etc, e por produtos processados ou industrializados como: queijo, iogurte, enlatados, embutidos (presunto, mortadela, salsicha, linguiça, salames), massas, hambúrgueres, sucos industrializados, refrigerantes, doces, guloseimas etc.

**Os nutrientes** são as substâncias químicas que existem nos alimentos, ou seja, são as proteínas, os carboidratos, os lipídios, as vitaminas, os sais minerais, as fibras e a água.

## FIXANDO...

**Alimento** é o produto que comemos. Exemplo: maçã.

**Nutrientes** são as substâncias químicas que existem dentro dos alimentos e que possuem funções específicas em nosso corpo. Na maçã (alimento) encontramos os seguintes nutrientes: carboidratos, vitaminas, sais minerais, fibras e água.

**As proteínas, os lipídios e os carboidratos** são os nutrientes responsáveis por fornecer as calorias/energia dos alimentos. Além de fornecerem as calorias dos alimentos eles também desempenham outras funções importantes para o nosso corpo, que serão explicadas mais para frente.

**As vitaminas, os sais minerais, as fibras e a água** são nutrientes indispensáveis para a manutenção da vida, pois regulam todas as funções e reações do nosso organismo. Não fornecem calorias/energia.

E para que servem os nutrientes? E por que precisamos saber sobre isso?

Os nutrientes servem para fazer o nosso corpo funcionar bem e ter saúde. Precisamos saber disso porque cada nutriente possui funções específicas no organismo.

Não existe nenhum alimento que, sozinho, contenha todos os nutrientes em quantidade suficiente para manter todas as funções do nosso corpo. É por essa razão que para a alimentação ser considerada saudável e conter todos os nutrientes necessários, deve ter alimentos variados, coloridos e em quantidade suficiente.

Por exemplo, a carne é fonte maior de proteínas, mas também contém minerais como o ferro, entre outros. Esses nutrientes juntos são importantes para o crescimento e para a prevenção e tratamento da anemia.

É importante esclarecer que tanto a falta quanto o excesso de nutrientes podem causar prejuízo à saúde das pessoas. Para fixar mais, leia o quadro a seguir.



FUNÇÕES	NUTRIENTES E COMO AGEM NO ORGANISMO	ONDE PODEMOS ENCONTRAR	PARA ENTENDER MELHOR
<b>ENERGÉTICA</b> 	<b>Carboidratos (açúcares)</b> Fornecem energia para realizar nossas atividades do dia-a-dia, como andar, falar, respirar, estudar, trabalhar etc.	Cereais (arroz, milho, trigo, aveia), farinhas, massas, pães, tubérculos (batata, batata-doce, mandioca, inhame), doces, mel, açúcar etc.	Esses nutrientes funcionam em nosso corpo como a gasolina funciona para o carro. O carro sem combustível (energia) não anda.
	<b>Lipídios (gorduras)</b> Fornecem energia e servem para transportar algumas vitaminas em nosso corpo.	Óleos vegetais, azeite de oliva, amendoim, nozes e castanhas, abacate, gordura aparente da carne, creme de leite, manteiga, nata, margarina, maionese industrializada, banha, toucinho ou bacon etc.	
<b>CONSTRUTORA OU REPARADORA</b> 	<b>Proteínas</b> Constroem, reparam os tecidos e órgãos, mantendo o nosso corpo, além de aumentarem a resistência do organismo contra as infecções.	Carnes (boi, porco, cabrito, carneiro, frango, pato, marreco, peru), peixes e frutos do mar, ovos, leites e derivados, feijão, lentilha, soja, grão de bico e castanhas (castanha do pará ou castanha do brasil, avelã, castanha de caju, nozes) etc.	Esses nutrientes funcionam em nosso corpo como se fossem os tijolos de uma construção. A construção sem estrutura cai.
<b>REGULADORA</b> 	<b>Vitaminas</b> Defendem nosso organismo de infecções e atuam em vários processos metabólicos do nosso corpo. São nutrientes indispensáveis ao crescimento e manutenção da vida.	Frutas, verduras (principalmente as folhas verdes escuras) e legumes (principalmente os de cores verde, amarelo e vermelho). Leite, carnes, fígado, grãos e cereais integrais, gema de ovo.	Esses nutrientes funcionam em nosso corpo como se fossem as ferramentas utilizadas para reparar as engrenagens de uma máquina. A máquina sem reparos nas engrenagens com o tempo deixará de funcionar adequadamente.
	<b>Minerais</b> São importantes para regular as funções das células, facilitam o transporte de diversas substâncias em nosso corpo, mantêm a atividade muscular e nervosa, e estão também envolvidos no processo de crescimento e manutenção da vida.	Frutas frescas e frutas secas, verduras, legumes, batata, feijão, lentilha, castanhas, leite e derivados, ovos, carnes, peixes e frutos do mar.	
	<b>Fibras alimentares</b> São essenciais para manter o bom funcionamento do intestino e auxiliam no controle do diabetes e do colesterol alto.	Frutas, verduras e legumes, grãos e cereais integrais.	
	<b>Água</b> É fundamental para manutenção da vida; ajuda no funcionamento dos rins, coração, intestinos, estômago, fígado e músculos, auxilia na digestão, absorção e excreção, regula a temperatura do corpo e hidrata o organismo.	Água, sucos, frutas, água de coco.	

Mas qual a quantidade necessária de calorias/energia, vitaminas e minerais para manter a saúde? Qual é a nossa necessidade diária de nutrientes?

Cada indivíduo tem uma necessidade de nutrientes que depende, entre outros fatores, do sexo, idade, peso, altura, se faz ou não atividade física e de como está sua saúde.

Levando esses fatores em consideração, é possível calcular a quantidade de energia e de nutrientes necessários para que a pessoa possa realizar todas as suas atividades e dessa forma manter, também, a sua saúde.

## ESCLARECENDO...

Os nutrientes dos alimentos são responsáveis por fornecer a energia necessária para nossas atividades diárias. A energia é medida em calorias. Então vejamos:

- 1 grama de carboidrato = 4 calorias.
- 1 grama de proteína = 4 calorias.
- 1 grama de lipídio (gordura) = 9 calorias.
- vitaminas, minerais e água não fornecem calorias.

Veja como é possível calcular a quantidade de calorias de um alimento:

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO PÃO FRANCÊS (50 gramas):

- 29,0 gramas de carboidratos x 4 calorias = 116 calorias
- 4,0 gramas de proteínas x 4 calorias = 16 calorias
- 1,4 gramas de lipídios x 9 calorias = 13 calorias
- 15,6 gramas de água, vitaminas e minerais = 0 calorias

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 2ª Edição. NEPA, 2006.

Somando as calorias dos nutrientes do pão francês de 50 gramas encontramos o total de calorias do pão:

### TOTAL DE CALORIAS DE 1 PÃO FRANCÊS =

$$116 + 16 + 13 + 0 = 145 \text{ calorias}$$





## EXEMPLIFICANDO...

**Homem, 35 anos, pesando 71 Kg, medindo 1,78 m, não faz atividade física regularmente, saúde em bom estado. O peso é normal para a altura e idade dele.**

De acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, a média de calorias/energia recomendada para um adulto saudável e que não faz atividade física regularmente (sedentário) é de 2000 calorias por dia. Então, se esse homem de 35 anos, comer dois (2) pães no café da manhã, ele terá comido 290 calorias (145 calorias de cada pão x 2). Para completar as 2000 calorias que precisa por dia, ele terá que comer mais 1710 calorias através de outros alimentos, tomando cuidado para não comer além do que precisa.

O excesso de calorias ingeridas quando não são utilizadas para a realização das atividades diárias, acaba sendo armazenado em nosso corpo em forma de gordura. Enquanto que a deficiência de nutrientes acaba causando doenças como desnutrição, anemia e outras, causadas pela falta de vitaminas e minerais.

A quantidade de calorias e de nutrientes existentes nos alimentos pode ser encontrada nos rótulos dos produtos industrializados e também nos alimentos embalados (de fabricação própria) e que são comercializados em supermercados, panificadoras, mercearias etc.

Ficou claro? Nos próximos capítulos explicaremos de uma forma simples os cuidados que cada um deve ter em relação à escolha dos alimentos e à prática de atividade física. Ficarà mais fácil entender que para manter a saúde é necessário comer todos os dias alimentos variados, em quantidades moderadas, distribuídas em 5 a 6 refeições no dia. Também será esclarecido sobre a necessidade de se praticar alguma atividade física por no mínimo 30 minutos em pelo menos 5 dias da semana.

## FIXANDO...

Os **alimentos** são fontes de nutrientes, os quais fornecem calorias, proteínas, carboidratos, lipídios (gorduras), vitaminas, minerais, fibras e água quando são ingeridos. A falta ou o excesso de nutrientes no organismo podem causar problemas de saúde, tais como desnutrição, anemia, diabete, hipertensão, doenças do coração, excesso de peso ou obesidade, câncer entre outros.



### 3. DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

O grupo das doenças crônicas não transmissíveis compreende o diabetes, a hipertensão ou pressão alta, a obesidade, as dislipidemias (como por exemplo, colesterol e triglicerídeos elevados), as doenças do coração e alguns tipos de câncer. Hoje são as doenças que mais matam no Brasil e no mundo.

São muitos os fatores comuns que contribuem para o aparecimento ou agravamento dessas doenças. No entanto, elas podem ser prevenidas. Prevenidas porque podem ser evitadas. Evitadas? Isso mesmo. É possível diminuir os riscos de desenvolver essas doenças fazendo algumas mudanças em nossos hábitos alimentares e estilos de vida.



#### FIXANDO...

**Hábitos Alimentares:** fazem parte da cultura alimentar. São o que aprendemos a comer com nossos pais, avós, tios, primos e que são passados de geração em geração. E que ao longo da nossa vida são influenciados, também, por outros fatores como: ambiente social e familiar, religião, condições financeiras, tecnologias alimentares, propagandas de rádio, jornal, revistas, TV etc. **Exemplo:** comer macarronada com molho de tomate todos os domingos, é um hábito alimentar de muitas famílias de origem italiana que moram aqui no Brasil. Comer arroz com feijão todos os dias é hábito alimentar dos brasileiros.

**Estilo de Vida:** é em parte a forma como as pessoas vivem e as escolhas que fazem. Dizemos “em parte” porque algumas das opções que as pessoas fazem estão relacionadas com o local onde vivem. Para resumir podemos dizer que é a forma como as pessoas se relacionam com elas mesmas, com os outros e com a natureza. Quando o estilo de vida que adotamos é saudável, dizemos que estamos agindo todos os dias a favor da nossa saúde e em busca de uma melhor qualidade de vida. **Exemplo:** comer frutas, verduras e legumes, caminhar todos os dias, não fumar e não beber é ter um estilo de vida saudável.

Nos próximos capítulos daremos dicas de como podemos melhorar o autocuidado em relação à nossa saúde e à saúde de nossos familiares.

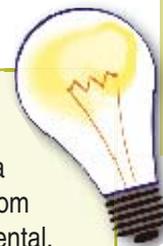


## 4. MONITORAR E CUIDAR DO PESO

O peso do nosso corpo é a soma dos nossos ossos, músculos, órgãos, sangue e outros fluidos corporais e da nossa gordura. Alguns ou todos esses componentes que determinam o nosso peso podem sofrer alterações dependendo da fase da vida, como por exemplo: na infância, na adolescência, na gestação ou durante o envelhecimento.

Quando falamos em monitorar e cuidar do peso, queremos dizer que é importante procurar fazer a manutenção de um peso saudável ao longo da vida. Segundo vários estudos, essa pode ser uma das formas mais importantes de proteger as pessoas contra as doenças crônicas não transmissíveis como o diabetes, hipertensão ou pressão alta, obesidade, doenças do coração, dislipidemias (colesterol e triglicerídeos elevados) e alguns tipos de câncer.

O excesso de peso na infância e na adolescência aumenta as chances de excesso de peso e obesidade na vida adulta.



### ESCLARECENDO...

**Peso saudável** é o peso adequado para as características de cada pessoa. Varia de acordo com a altura e com a idade. É também o peso com o qual nos sentimos bem, isto é, sem que afete nossa saúde física e mental. E como podemos saber qual é o nosso peso saudável? Uma das formas de avaliar se o peso está adequado é calculando o Índice de Massa Corporal ou IMC.

O IMC avalia a adequação entre o peso e altura corporais, e pode ser utilizado para avaliar o risco para doenças (desnutrição, obesidade, diabetes, pressão alta, doenças do coração). O resultado do IMC permite dar o diagnóstico do estado nutricional da pessoa.

### CALCULANDO O IMC...

O **IMC** é calculado da seguinte maneira:

$$\text{IMC} = \text{peso (Kg)} \div \text{altura (m)} \div \text{altura (m)}$$

Exemplo: uma pessoa com 1,70 m de altura e 75 kg tem um IMC de 25,9 kg/m<sup>2</sup>. Veja como realizamos esse cálculo:

$$\text{IMC} = 75 \div 1,70 \div 1,70 = 25,9 \text{ kg/m}^2$$

## VERIFICANDO O DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL...

Use esse quadro se tem entre 20 e 59 anos de idade

IMC	Diagnóstico Nutricional
Menor que 18,5	Baixo peso
Maior ou igual a 18,5 e menor que 25	Normal
Maior ou igual a 25 e menor que 30	Sobrepeso
Maior ou igual a 30	Obesidade

Fonte: WORLD HEALTH ORGANIZATION. Geneva, Switzerland, 1995.

Use esse quadro se tem 60 anos de idade ou mais

IMC	Diagnóstico Nutricional
Menor que 22	Baixo peso
Maior ou igual a 22 e menor que 27	Normal
Maior ou igual a 27	Sobrepeso

Fonte: THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, 1994.

**Exemplo:** se a pessoa com 1,70 m de altura e 75 kg e com IMC de 25,9kg/m<sup>2</sup> do exemplo anterior tiver 40 anos, seu diagnóstico nutricional é de sobrepeso.

**ATENÇÃO:** No caso de crianças, adolescentes e gestantes existem gráficos e referências específicos para realizar o diagnóstico nutricional. Se tiver crianças, adolescentes e gestantes na família procure a Unidade de Saúde mais próxima da casa e peça uma avaliação nutricional.



Outra medida importante e que serve para avaliar o risco para doenças cardiovasculares é a circunferência abdominal.

## MEDINDO A CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL...

### COMO MEDIR A CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL COM AJUDA DE OUTRA PESSOA

- 1º passo:** ficar em pé, em posição reta, abdômen (barriga) relaxado, braços estendidos ao longo do corpo e os pés afastados numa distância de 25 a 30 cm um do outro.
- 2º passo:** erguer a roupa que estiver cobrindo o abdômen (barriga), de forma que essa região fique despida. A medida não deve ser feita nem sobre a roupa e nem sobre o cinto. Se estiver usando uma calça que esteja apertando o abdômen, lembrar de abri-la e abaixá-la, para que não interfira na medida correta.
- 3º passo:** ficar de lado para a pessoa que irá medir você. Ela deverá passar uma fita métrica em volta de seu abdômen (barriga), posicionando a fita no ponto médio entre a **última costela e o começo do osso do seu quadril** (esse ponto médio geralmente coincide com a altura do seu umbigo).
- 4º passo:** manter a fita nessa posição, tomando o cuidado para que a fita fique no mesmo nível em todas as partes do abdômen. Ela não deve ficar larga nem apertada.
- 5º passo:** puxar o ar pela boca (inspirar) e, em seguida, soltar todo ar (expirar). Nesse momento a pessoa deverá ler e anotar no quadro o valor encontrado (valor onde a fita cruza com o número zero).
- 6º passo:** comparar o resultado encontrado com o quadro abaixo.

## VALORES DE REFERÊNCIA DE RISCO PARA DOENÇA CARDIOVASCULAR PARA ADULTOS DE 20 a 59 ANOS DE IDADE

MEDIDA	Mulheres	Homens
Circunferência abdominal	Igual ou maior que 80 cm	Igual ou maior que 94 cm

Fonte: WORLD HEALTH ORGANIZATION. Geneva, Switzerland: WHO, 2000.

**ATENÇÃO:** Se o valor encontrado for maior ou igual aos valores de referência para risco citados na tabela acima, você apresenta risco de desenvolver doença cardiovascular. Procure a Unidade de Saúde mais próxima da sua casa e peça orientações.



### Como fazer para manter o peso saudável?

A quantidade de alimentos que consumimos deve estar de acordo com a quantidade de energia que gastamos para realizar nossas atividades diárias. Quando consumimos mais alimentos do que a energia que gastamos, nosso organismo armazena o excesso dessas calorias em forma de gordura corporal.

Assim é que a pessoa engorda, podendo vir a se tornar obesa. Portanto, para reduzir o peso precisamos consumir uma quantidade de alimentos menor do que a quantidade de energia que gastamos. A prática regular de atividade física e as escolhas alimentares corretas auxiliarão na redução do peso e na melhoria da qualidade de vida para aqueles que precisam. E, também, ajudará aqueles que querem manter a forma e ter uma vida mais saudável.

Para os que estão abaixo do peso outras medidas deverão ser tomadas; nesse caso é necessária uma avaliação da equipe de saúde da Unidade de Saúde mais próxima de sua casa.



## MONITORANDO...



**Peso Máximo:** é o limite de peso que a pessoa pode atingir e continuar com diagnóstico nutricional normal. Acima desse limite de peso a pessoa passa a ser classificada como com sobrepeso ou como obesa, aumentando os riscos para as doenças crônicas não transmissíveis, especialmente se já tiver histórico de alguma dessas doenças na família.

**Peso Mínimo:** é o limite de peso que a pessoa pode atingir e continuar com diagnóstico nutricional normal. Abaixo desse limite de peso a pessoa passa a ser classificada como com baixo peso, aumentando os riscos para algumas doenças.

## ESCLARECENDO...



**Pessoas com 20 a 59 anos de idade:**

$$\text{Peso máximo} = 24,9 \times \text{altura (m)} \times \text{altura (m)}$$

**Exemplo:** uma pessoa de 40 anos de idade e com 1,70 m de altura poderá ter um peso máximo de 71,96 kg. Veja como realizamos esse cálculo:  
Peso máximo =  $24,9 \times 1,70 \times 1,70 = 71,96$  kg

**Pessoas com 60 anos de idade ou mais:**

$$\text{Peso máximo} = 26,9 \times \text{altura (m)} \times \text{altura (m)}$$

**Exemplo:** uma pessoa de 60 anos de idade e com 1,70 m de altura poderá ter um peso máximo de 77,74 kg. Veja como realizamos esse cálculo:  
Peso máximo =  $26,9 \times 1,70 \times 1,70 = 77,74$  kg



## ESCLARECENDO...

**Pessoas com 20 a 59 anos de idade:**

$$\text{Peso mínimo} = 18,5 \times \text{altura (m)} \times \text{altura (m)}$$

**Exemplo:** uma pessoa de 40 anos de idade e com 1,70 m de altura poderá ter um peso mínimo de 53,46 kg. Veja como realizamos esse cálculo:  
 Peso mínimo =  $18,5 \times 1,70 \times 1,70 = 53,46\text{kg}$

**Pessoas com 60 anos de idade ou mais:**

$$\text{Peso mínimo} = 22 \times \text{altura (m)} \times \text{altura (m)}$$

**Exemplo:** uma pessoa de 60 anos de idade e com 1,70 m de altura poderá ter um peso mínimo de 63,58 kg. Veja como realizamos esse cálculo:  
 Peso mínimo =  $22 \times 1,70 \times 1,70 = 63,58\text{kg}$

No final da cartilha existe um espaço para você monitorar seus dados e também de sua família. Esse acompanhamento ajudará a motivar aqueles que precisam fazer mudanças no hábito alimentar e no estilo de vida. Para quem estiver bem, motiva a manutenção dos resultados para melhoria da qualidade de vida. **Boa sorte!**

## ANOTE AQUI...

---



---



---



---



---



---



## 5. ATIVIDADE FÍSICA, PRÁTICAS CORPORAIS E LAZER

### Vamos pensar em ser PRÓ-ATIVOS?

Isso significa adotar hábitos no seu dia a dia que permitam que você se sinta mais ativo, simplesmente modificando o modo como você realiza suas tarefas em casa, ou no trabalho, ou mesmo nas atividades de lazer e social. Isso pode acontecer, por exemplo, se você trocar o uso do elevador e de escadas rolantes pelo uso de escadas normais. Ou ainda, levantar-se do sofá para mexer na TV em vez de usar o controle remoto. Mesmo utilizando ônibus ou carro para se transportar, é possível buscar um meio de caminhar um pouco mais até onde tem que ir. Sair para passear com o cachorro. Levar as crianças para brincar, andar e correr. Lavar o carro. Varrer o jardim. Enfim, movimentar-se, ser ATIVO!



Para você se manter em bom estado de saúde é importante que tenha atividades físicas frequentes, ou pratique algum esporte regularmente, ou seja, adepto de alguma prática corporal, e que cultive o lazer.

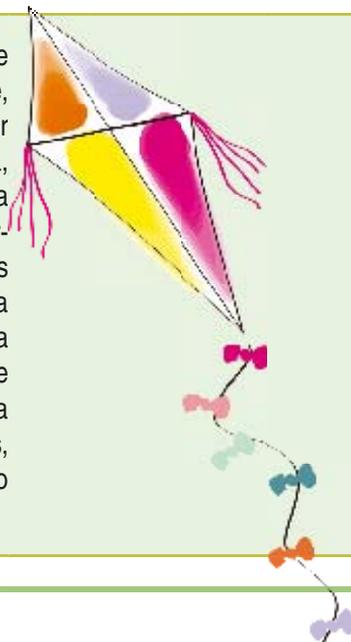


**Atividade física** é aquela que você realiza além da sua atividade normal, que precisa de um “tempinho” a mais. Pode ser uma atividade moderada, como caminhar 30 minutos por dia, ou mais intensa se você optar por uma corrida, uma ginástica, musculação ou mesmo um futebol. O importante é que você faça essas atividades de forma frequente, se possível um pouco todo dia. E não só no final de semana...

**Exercício físico** é quando você faz determinada atividade física regularmente, como quem pratica um esporte.

**Prática corporal** são atividades de cunho integralistas (corpo, mente, espírito), trabalhando com os músculos, articulações, tendões e principalmente a respiração. Na maioria são atividades recomendadas para pessoas de qualquer idade, produzindo benefícios para a saúde, representando um espaço de convivência e socialização. São exemplos: Danças Circulares, Ioga, Lian Gong em 18 terapias, Meditação, Tai Chi Chuan, e outras.

**Lazer** é um conjunto de ocupações de livre vontade, seja para repousar, para divertir-se, recrear-se e entreter-se, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais. É uma forma de você utilizar seu tempo dedicando-se a uma atividade que você goste de fazer, o que não significa que seja sempre uma mesma atividade. São exemplos: jogos, brinquedos, brincadeiras, leitura, teatro, recreação, turismo ecológico, etc.



**Atividade física** ou **prática corporal** e cultivar o **lazer** é importante para todos, das crianças aos idosos. Tanto para promoção da saúde quanto para a prevenção das doenças. Para os portadores de algumas doenças como hipertensão, diabete, obesidade e outras, é necessária uma avaliação prévia e um acompanhamento mais específico, orientado pela equipe de saúde e o profissional da educação física. O profissional de educação física é capacitado a ajudar você e seus familiares a escolherem a atividade física mais adequada.



## ESCLARECENDO...

Antes de iniciar seu programa de atividades físicas ou prática corporal você pode procurar um profissional de Educação Física nas Ruas da Cidadania, nos Centros de Esporte e Lazer da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SMEL) ou nas equipes das Unidades de Saúde mais próximas de sua casa.



Em cada fase da vida existe uma maneira mais adequada de ser pró-ativo. É importante que cada um faça aquilo que mais lhe seja conveniente e prazeroso. Senão, a pessoa não conseguirá manter-se ativa por muito tempo, e o que contribui mesmo para sua saúde é você criar este hábito para toda sua vida. Se a criança é ativa, ela tenderá a ser ativa na sua vida adulta e mesmo quando idosa.

## ALGUMAS IDÉIAS...

### 5.1. PARA AS CRIANÇAS

Jogos com bola, bicicleta, pular corda e amarelinha, pega pega e se esconder, nadar, skate, patins, balé, jogos coletivos como futebol, vôlei, basquete. É importante que as crianças utilizem os equipamentos de segurança (capacetes, joelheiras, tornozeleiras etc.) indicados para cada atividade. Esse tipo de atividade é muito bom, pois contribui para o desenvolvimento físico, mental e social.



### 5.2. PARA OS JOVENS

Eles têm muita energia! Incentive a idéia de ir a pé ou de bicicleta à escola, os programas de aventura como escalar montanhas, nadar em rios, gincanas, "street dance", esportes. Nessa fase da vida, as atividades mais livres, em contato com a natureza, contribuem para opções mais saudáveis.

### 5.3. PARA OS ADULTOS

Se você não apresenta algum problema de saúde que tenha conhecimento, pode iniciar qualquer atividade, no início mais devagar, para haver uma adaptação do organismo, e depois aumentar aos poucos, seja no tempo ou na intensidade que é realizada.

A caminhada é a atividade mais simples e fácil, indicada a ser realizada uns 30 minutos todos os dias. As academias e centros esportivos oferecem ginástica, musculação, natação, mas as atividades coletivas costumam ser mais estimulantes e de maior adesão. Existem outras opções alternativas, como danças, ioga, tai chi e artes marciais por exemplo. Cada pessoa deve fazer sua escolha, naquilo que lhe é mais apropriado e prazeroso.

### 5.4. PARA OS ADULTOS PORTADORES DE ALGUMA DOENÇA

Como hipertensão arterial, diabete, obesidade, osteoporose, reumatismo, e outras, a recomendação é a mesma: adaptar às suas condições e capacidade.

### 5.5. PARA AS GESTANTES

É muito bom que a gestante faça caminhadas, natação, hidroginástica, ioga, ginástica, desde que não haja algum impedimento médico. Os cuidados básicos devem ser orientados durante o pré-natal.



## ATENÇÃO...

Você deve parar a atividade e procurar uma avaliação médica se apresentar algum destes sintomas: dor no peito ou desconforto; respiração ofegante; tonturas, desmaio; náusea; vômitos; palpitações no coração; câimbras; cansaço intenso ou suor frio; forte dor de cabeça; alteração do seu comportamento habitual.

## LEMBRANDO OS BENEFÍCIOS...

Os benefícios obtidos pela prática de atividades físicas ou corporais estão relacionados a todo organismo: melhora a circulação do sangue, fortalece o coração, facilita a respiração, os músculos e ossos ficam mais fortes, as articulações mais protegidas, todo seu metabolismo fica mais eficiente, e isto ajuda a “queimar” as gorduras, equilibrar os hormônios, regular seu intestino. Contribui em aspectos emocionais, como ansiedade, depressão, fadiga, insônia, stress.

## DICAS...

Para que os resultados sejam positivos, procure fazer uma atividade que você goste e que se sinta bem. Faça uma atividade que lhe proporcione prazer. Procure um local que seja de fácil acesso, que seja próximo da sua casa ou do seu local de trabalho; isso o ajudará a não arranjar desculpas para não fazer. Faça atividade física sozinho ou convide alguém para fazer com você; dessa forma um estimula o outro a dar continuidade.

Se você levar em consideração esses aspectos, você terá maior chance de incorporar esse hábito no seu dia-a-dia e com certeza com melhores resultados.

## MAIS ALGUMAS DICAS...

**Se você escolher caminhar, após ter sido avaliado pela equipe de saúde:** comece fazendo pequenas distâncias e preste atenção na sua respiração; caso sinta-se cansado, pare e volte. À medida que ganhar resistência, aumente o ritmo da caminhada, a distância e o tempo de exercício.

Faça alongamentos antes e após a atividade física.

Utilize um calçado adequado para evitar lesões. Use uma roupa adequada e confortável. Caminhe por locais seguros, adequados, bem iluminados, sem movimento intenso de carros, com chão firme, não escorregadio e sem buracos.

Mantenha um ritmo um pouco mais acelerado do que o seu normal e evite parar com frequência.

Não faça atividade física em jejum e beba água para se hidratar.

Para atividades físicas ou práticas corporais feitas ao ar livre evite os horários onde o sol é mais prejudicial à saúde, ou seja, após as 10 horas da manhã e antes das 16 horas da tarde. Proteja a cabeça com boné ou chapéu e use protetor solar.



## 6. ALIMENTAÇÃO NAS FASES DA VIDA E OS CUIDADOS COM A SAÚDE BUCAL

A alimentação saudável tem início com a prática do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade e complementar até pelo menos os dois anos, e se prolonga pela vida com adoção de bons hábitos alimentares.

De acordo com o Ministério da Saúde, apresentamos abaixo os princípios da alimentação saudável e os cuidados com a saúde bucal em cada fase de vida da pessoa.

### 6.1. NA INFÂNCIA

#### RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS DE IDADE...

- Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos líquidos ou sólidos.
- A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual os alimentos complementares (arroz, pão, macarrão, batata, aipim, carne, feijão, frutas e legumes) três vezes ao dia, mais o leite materno até a criança completar dois anos de idade ou mais. E cinco vezes ao dia, se a criança já estiver desmamada.
- A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
- A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas/purês) e gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à consistência da alimentação da família.
- Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida. Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
- Cuidar da higiene no preparo e no manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
- Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.
- Consultar também a cartilha de orientações aos pais sobre alimentação infantil distribuída nas Unidades de Saúde durante a 1ª consulta do bebê após o nascimento.



Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE / SAS / DAB / CGPAN. Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Crianças Menores de 2 anos, 2007. Adaptado pela Coordenação de Alimentação e Nutrição da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.

## CUIDANDO DA SAÚDE BUCAL...

Antes de nascer o primeiro dente a boca e a gengiva devem ser higienizadas com gaze ou com um pano, toalhinha ou fraldinha de boca limpa molhados apenas em água filtrada ou fervida. Após o nascimento do primeiro dente deve-se utilizar uma escova de cerdas macias e cabeça pequena. Até a criança completar 4 anos de idade utilizar um pouquinho de creme dental (equivalente ao tamanho de um grão de arroz) em apenas uma das escovações realizadas no dia. A escovação dos dentes deve ser sempre realizada por um adulto (pais/responsáveis) após cada refeição da criança.

**ATENÇÃO!** Restos de leite ou alimentos na boca, principalmente durante a noite, aumentam o risco da cárie dentária.



Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE/SAS/DAB. Caderno de Atenção Básica nº. 17, 2006. Adaptado pela Coordenação de Saúde Bucal/ Cárie Zero da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.

## RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS MAIORES DE 2 ANOS DE IDADE...

- Estimular a criança a tomar água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.
- Incentivar a criança a diversões mais ativas como correr, pular corda, jogar bola, andar de bicicleta, assim você pode evitar que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador.
- Procurar oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia.



- Incluir diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches do seu filho, ao longo do dia.
- Procurar oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches.
- Oferecer feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo, cinco vezes por semana.
- Procurar oferecer diariamente leite e derivados, como queijo e iogurte nos lanches, e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal de seu filho.
- Consultar também a cartilha de orientações aos pais sobre alimentação infantil distribuída nas Unidades de Saúde durante a 1ª consulta do bebê após o nascimento ou no Centro Municipal de Educação Infantil (“creche da prefeitura”).

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE/SAS/DAB/CGPAN. Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Crianças Maiores de 2 anos, 2007. Adaptado pela Coordenação de Alimentação e Nutrição da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.

### CUIDADO...

- Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.
- Evitar oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia-a-dia.
- Evitar adoçar sucos de frutas naturais, chás, leites etc.
- Diminuir a quantidade de sal na comida.



Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE/SAS/DAB/CGPAN. Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Crianças Maiores de 2 anos, 2007. Adaptado pela Coordenação de Alimentação e Nutrição da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.



## CUIDANDO DA SAÚDE BUCAL...

Um adulto deverá continuar escovando os dentes da criança até os 6 anos de idade. Caso a criança escove sozinha, o adulto deverá complementar a escovação em seguida. A partir dos 5 anos de idade, a quantidade de creme dental deverá ser equivalente ao tamanho de um grão de lentilha.

**ATENÇÃO!** Restos de alimentos na boca aumentam muito o risco da cárie dentária.

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE / SAS / DAB. Caderno de Atenção Básica nº. 17, 2006. Adaptado pela Coordenação de Saúde Bucal/ Cárie Zero da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.

## 6.2. NA ADOLESCÊNCIA

- Para manter, perder ou ganhar peso, procure sempre a orientação de um profissional de saúde.
- Procure fazer 5 a 6 refeições todos os dias. Comer no café da manhã, almoço, jantar e fazer lanches saudáveis nos intervalos; coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Tente comer menos salgadinhos fritos e de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, sanduíches com alimentos gordurosos, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes.
- Prefira comer as frutas, verduras e legumes que mais gosta.
- Tente comer feijão todos os dias.
- Procure comer arroz, massas e pães todos os dias, mas não em excesso. Prefira os alimentos integrais.
- Procure tomar leite e/ou derivados todos os dias.



Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE / SAS / DAB / CGPAN. Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Adolescentes, 2007. Adaptado pela Coordenação de Alimentação e Nutrição da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.



**CUIDADO...**

- O consumo de bebidas alcoólicas é extremamente prejudicial à saúde física e mental.
- Procure movimentar-se! Não fique horas em frente à TV, computador ou videogame.
- Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.



Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE./SAS/DAB/CGPAN. Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Adolescentes, 2007. Adaptado pela Coordenação de Alimentação e Nutrição da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.

**CUIDANDO DA SAÚDE BUCAL...**

Nesse período é muito importante a escovação dos dentes e o uso de fio dental, após todas as refeições. O cuidado com a saúde bucal torna o sorriso mais bonito e o hálito mais agradável. O uso de piercing na boca traz riscos para a saúde, portanto sempre consulte um profissional de saúde antes de tomar uma decisão dessas. O uso de álcool ou cigarro pode causar mau hálito, manchas nos dentes e câncer de boca, além de ser muito prejudicial à saúde.

**ATENÇÃO!** Restos de alimentos na boca aumentam muito o risco da cárie dentária.

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE/SAS/DAB. Caderno de Atenção Básica nº. 17, 2006. Adaptado pela Coordenação de Saúde Bucal/Cárie Zero da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.

**6.3 NA VIDA ADULTA E A PARTIR DOS 60 ANOS DE IDADE**

- Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia.
- Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro dos limites saudáveis.

- Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- Inclua diariamente nas suas refeições cereais (arroz, milho, trigo), pães e massas, tubérculos (batatas) e raízes (mandioca/aipim). Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- Coma diariamente legumes e verduras, pelo menos no almoço e jantar, e frutas como sobremesas e lanches.
- Coma feijão com arroz todos os dias, ou pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato é uma combinação completa de proteínas e é muito bom para a saúde.
- Procure comer todos os dias: leite e derivados, carnes, aves, peixes ou ovos. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes de cozinhar.
- Consuma, no máximo, 1 colher de sopa por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles sem gordura trans.
- Procure observar que durante o processo de envelhecimento existe uma redução dos nossos sentidos como audição, visão, olfato (cheiro) e paladar (gosto). Cuidado para não exagerar no sal e no açúcar com a desculpa de que não está sentindo o gosto da comida. Use temperos naturais como: cebola, alho, salsinha, cebolinha, manjerona, sálvia, orégano, noz moscada para realçar o sabor dos alimentos no lugar do sal e dos caldos concentrados industrializados.



Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE/SAS/DAB/CGPAN. Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Adultos e Idosos, 2007. Adaptado pela Coordenação de Alimentação e Nutrição da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.

### CUIDADO...

- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.
- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE/SAS/DAB/CGPAN. Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Adultos e Idosos, 2007. Adaptado pela Coordenação de Alimentação e Nutrição da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.



## CUIDANDO DA SAÚDE BUCAL...

A escovação e o uso de fio dental, nos dentes e gengivas devem ser feitos todos os dias após cada refeição, visando o autocuidado, a prevenção de doenças da boca e gengivas e combate ao mau hálito. É importante procurar um dentista a cada 6 meses para avaliar a saúde da sua boca. Quando a coordenação motora estiver prejudicada, solicite ajuda de familiares ou de cuidadores para o processo de higienização.

**Se usar prótese dentária (dentadura):** escove a dentadura todos os dias, retire-a e faça a higienização completa da boca e gengivas e ao perceber qualquer alteração de cor e/ou de textura na boca procure a ajuda de um dentista.

**ATENÇÃO!** Se a prótese (dentadura) estiver frouxa ou machucando a boca, o dentista deverá ser avisado imediatamente.

A ausência de dentes pode ser um agravante na condição nutricional dos idosos.



Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE/SAS/DAB. Caderno de Atenção Básica nº. 17, 2006. Adaptado pela Coordenação de Saúde Bucal/ Cárie Zero da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.

## 6.4. NA GESTAÇÃO

- A alimentação e a nutrição adequadas são fundamentais para atender às necessidades da gestante e da mãe que amamenta (nutriz).
- Para uma gestação tranquila e saudável, como também para uma amamentação com sucesso, é necessário que a mulher esteja com um bom estado nutricional antes, durante e depois da gestação. Isso inclui ganho de peso adequado e prevenção de doenças como anemia, diabetes e hipertensão, contribuindo assim para redução do baixo peso ao nascer e do risco de morte materna e do bebê.
- A alimentação saudável para a gestante e nutriz segue os mesmos princípios da alimentação para a família toda, devendo incluir todos os grupos de alimentos em quantidades adequadas para a mulher e para o bebê que está em desenvolvimento.

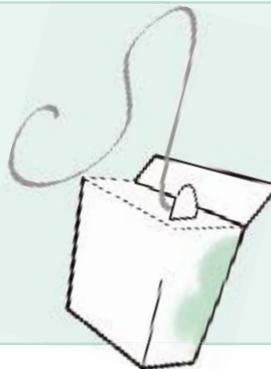
- Durante a gestação e no período de amamentação as necessidades de energia e nutrientes aumentam, devido principalmente, ao aumento do volume sanguíneo, ao desenvolvimento do bebê e à produção do leite materno. Gestantes com baixo peso e gestantes com excesso de peso receberão orientações especiais ao fazer o pré-natal na Unidade de Saúde.
- O consumo de alimentos como: vegetais verdes escuros, feijões, gema de ovo, fígado e farinhas de trigo e milho podem auxiliar na prevenção das anemias e na formação do cérebro do bebê.
- Pela ansiedade e mudanças hormonais é comum acontecerem náuseas e vômitos no início da gravidez. Procure comer pequenas quantidades de alimentos várias vezes ao dia. Prefira os alimentos mais secos (sem caldos e molhos) e mais frios (alimentos muito quentes podem causar mais enjôo). Evite alimentos gordurosos e muito temperados. Não tome líquidos durante as refeições e evite deitar logo após as refeições. Limão, água gelada e picolé de frutas ajudam a diminuir as náuseas.



Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE/SAS/DAPE/ATSM. Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada – manual técnico. – Caderno nº 5, 2006. Adaptado pela Coordenação de Alimentação e Nutrição da Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.

## CUIDANDO DA SAÚDE BUCAL...

A escovação e o uso de fio dental nos dentes e gengivas devem ser feitos todos os dias após cada refeição, visando o autocuidado, a prevenção de doenças, o combate às cáries e ao mau hálito. A boa higiene bucal desde o início da gravidez pode assegurar uma gengiva sadia.







## 7. PLANEJAR O QUE COMER

**Comidas** são saudáveis quando preparadas com alimentos variados, com tipos de alimentos e quantidades adequadas às fases de vida (relatados no capítulo anterior), compondo refeições coloridas e saborosas. E que incluem alimentos tanto de origem vegetal (arroz, feijão, macarrão, farinhas, batata, aipim, frutas, verduras e legumes), como alimentos de origem animal (carnes, aves, peixes, ovos, leites e derivados).

### 7.1. ALIMENTOS QUE PODEM FAZER PARTE DO SEU CAFÉ DA MANHÃ, DOS SEUS LANCHES OU DA SUA CEIA

#### PREFERIR...

Pães, principalmente os integrais, leite desnatado ou semidesnatado, frutas, verduras, legumes, barra de cereais, iogurtes, leites fermentados, queijos magros, aveia, granola, cereais matinais feitos de milho sem açúcar, biscoitos e bolos simples sem recheio, sucos e vitaminas feitos com pedaços de frutas naturais, picolés com suco de frutas, iogurte com sementes de gergelim, linhaça ou com castanhas, nozes ou amendoim, banana com aveia, entre outros. Prefira sempre os alimentos que tenham pouca quantidade de açúcar, de gordura e de sal nas suas composições. Consuma alimentos com maior quantidade de fibras e tome bastante água.



#### EVITAR...

Produtos industrializados (salgadinhos, bolachas e bolos recheados, salames, mortadela, salsichas, patês e enlatados) e os produtos de confeitaria e de pasteleria (sonhos, tortas, bombas, bolos recheados, pastéis, coxinhas e salgados fritos etc.).



## 7.2. ALIMENTOS QUE PODEM FAZER PARTE DO SEU ALMOÇO E DO SEU JANTAR

### PREFERIR...

Arroz, feijão, carne magra, verduras e legumes tanto no almoço como no jantar. Use macarrão, fubá, lentilha, grão de bico, soja etc. Se possível coma produtos integrais e naturais. Prefira comer alimentos crus, cozidos, grelhados, assados ou no vapor. Prefira molhos caseiros feitos com tomates e temperos caseiros.



### EVITAR...

Evite fazer preparações fritas ou à milanesa. Evite os produtos enlatados, os já processados, como lasanhas, pizzas, tortas, pratos prontos, e os embutidos, como linguiças, salsichas etc. Evite os produtos industrializados ricos em aditivos, corantes, conservantes, sal e gorduras. Evite também as carnes salgadas, defumadas e com excesso de gordura. Evite comer a gordura aparente das carnes, a pele das aves e o couro dos peixes. Evite os molhos brancos, com queijos, creme de leite, manteiga, ovos e maionese.



### ANOTE AQUI...

---



---



---



## 8. ORGANIZAR A COZINHA E PLANEJAR AS COMPRAS

O que a organização da cozinha tem a ver com o planejamento das compras de comida? Tem tudo a ver quando queremos utilizar melhor os nossos recursos financeiros e o que já temos em casa.

### 8.1. COMEÇAR PELOS ARMÁRIOS E GELADEIRA

Caso você ainda não tenha armários na sua casa, procure um lugar limpo, seco e longe de insetos para guardar os alimentos, as panelas, os talheres e as louças. Você pode utilizar caixas de papelão limpas e bem fechadas no lugar dos armários, mas deve mantê-los afastados do chão e da parede. Caso você ainda não tenha geladeira na sua casa, os produtos comprados que necessitam de refrigeração deverão ser consumidos imediatamente. Produtos fora de refrigeração estragam facilmente, podendo causar sérios problemas de saúde, principalmente em crianças e idosos. Fique atento!

### INICIAR...

#### DICAS...

- Comece pelos armários da pia. Retire todos os utensílios que estiverem dentro desses armários. Procure limpar as prateleiras e gavetas frequentemente com pano úmido e depois passe um pano seco.
- Agora separe tudo que você guarda nesse local. Verifique o que você realmente utiliza e organize de maneira que facilite seu trabalho na cozinha. O que você não usar, doe para alguém que precisa.
- Lembre-se de que esponjas e panos de limpeza não devem ser guardados molhados embaixo da pia. Eles devem ser lavados após o uso com água corrente e sabão e colocados para secar no varal (evitando assim a contaminação dos utensílios e dos alimentos).
- O sal de cozinha deve ser armazenado em local seco e arejado dentro da própria embalagem e dentro de recipiente de vidro fechado, para não prejudicar a qualidade do iodo.

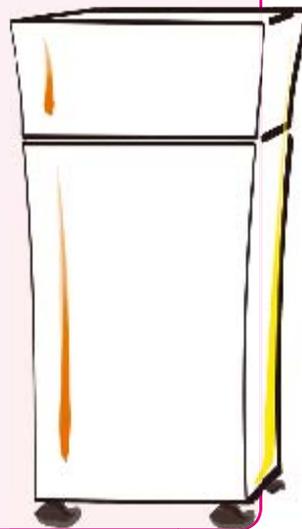


## ARMAZENAR OS ALIMENTOS NOS ARMÁRIOS...

- Arrume as prateleiras colocando os produtos que usa todos os dias na frente e deixando os produtos que usa com menor frequência atrás. Lembre-se de conferir a validade de todos os produtos. Os produtos que vencem antes devem ser utilizados por primeiro. Após abrir uma embalagem veja o prazo que o produto ainda terá após aberto e programe-se para usá-lo antes do vencimento.
- Saber o que você tem dentro dos armários facilita na hora de comprar e também na hora de preparar a comida, contribuindo para fazer preparações mais saudáveis e com menores gastos.

## ARMAZENAR OS ALIMENTOS NA GELADEIRA OU FREEZER...

- Mantenha a geladeira, congelador e freezer funcionando adequadamente. As borrachas devem vedar bem a porta. Abra a porta somente quando necessário e não deixe-a aberta por muito tempo. Limpe esses equipamentos com frequência e verifique a data de validade dos produtos armazenados.
- Guarde na prateleira superior da geladeira o leite, queijo, iogurte, presunto, margarina, requeijão, salsicha e comidas prontas. Na prateleira do meio coloque as carnes cruas e os ovos. Na gaveta coloque as verduras e legumes e na porta coloque apenas água e sucos.
- Guarde as sobras limpas de comida pronta que sobraram nas panelas em potes limpos e fechados com tampa. Não deixe os alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de 2 horas. Coloque na geladeira e consuma no máximo em 2 dias (48 horas). Se forem preparações com molhos ou peixes e frutos do mar consumir no máximo em 1 dia (24 horas). Antes de consumir aqueça bem e mantenha no fogo por 5 minutos.
- Prepare os alimentos em quantidade suficiente para consumo imediato. Caso não seja possível,



congele o restante da comida limpa que sobrou na panela em potes fechados e identifique os potes com a data em que foram preparados. Consuma o mais rápido possível, ou no máximo em 30 dias.

- Observe as recomendações do fabricante quanto à forma de conservação e o prazo máximo para o consumo dos produtos, após terem sido abertos.
- Utilize potes plásticos ou de vidro para o armazenamento de alimentos. Evite os recipientes de alumínio, não guarde panelas com comida dentro da geladeira.
- Nunca deixe panelas com comida no forno, a comida fora de refrigeração estraga facilmente podendo causar intoxicação alimentar e sérios problemas de saúde.
- Para os alimentos guardados no refrigerador ou freezer programe o consumo antecipadamente, de forma a levar o alimento para descongelamento somente sob refrigeração (geladeira 4° C). Não descongele os produtos imersos em água, em temperatura ambiente ou em água corrente.

### **CUIDAR COM O ARMAZENAMENTO...**

- Nunca armazene produtos de limpeza junto com os alimentos. Deixe os produtos de limpeza longe do alcance das crianças. Não utilize embalagens de alimentos, de água e/ou de refrigerantes para guardar produtos de limpeza ou em embalagens de produtos de limpeza para armazenar alimentos. Pode ser muito perigoso, principalmente se tiver crianças e idosos em casa que podem confundir a embalagem.
- Evite assim acidentes, intoxicações, envenenamentos e morte!

### **MANTENHA O CUIDADO...**

- Armazene corretamente o lixo em sacos, cestos ou latas com tampa, em local separado da área de preparo dos alimentos. Após o manuseio do lixo, lave as mãos.
- Proteja os alimentos e as áreas da cozinha contra insetos, roedores e animais de estimação.



## 8.2. PLANEJAR AS SUAS COMPRAS - LISTA DE COMPRAS

Antes de comprar os produtos que precisa para sua casa, faça uma lista. A lista de compras deve conter a relação dos alimentos que você irá usar e as quantidades que precisa de cada produto. Os alimentos que estragam com facilidade devem ser comprados próximos do dia em que serão utilizados, para garantir a qualidade e a validade.

Quando estiver fazendo a lista, verifique o que você tem em casa. Aproveite também para planejar como usar aquelas sobras de alimentos guardadas em potinhos na geladeira; crie uma receita nova. Todos na sua casa irão gostar muito.

- Aproveite sobras de vegetais e legumes para enriquecer o arroz, a carne ou para fazer uma farofa, um molho para o macarrão ou uma sopa.
- As sobras de arroz para fazer um arroz de forno, risoto, sopa ou salada.
- As sobras de queijo para colocar na salada, no macarrão, no arroz ou na sopa.
- As sobras de feijão para fazer uma sopa ou um virado de feijão.
- As sobras de frutas para colocar nas saladas ou na mesa no horário das refeições.
- As outras sobras para enriquecer alguma outra preparação. Use sua criatividade!



Não compre o que não irá utilizar em curto período de tempo; muitas vezes o excesso acaba estragando nos armários. Evite desperdícios e gastos desnecessários; planeje suas compras! Essa lista vale tanto para alimentos, como para produtos de higiene e limpeza.

Na sua lista inclua os produtos de época, pois são mais baratos e mais nutritivos.



<b>ESTAÇÕES DO ANO</b>	<b>FRUTAS</b>	<b>VERDURAS, LEGUMES E TUBÉRCULOS</b>
<b>VERÃO</b> 	Abacaxi, abacate, ameixa, banana, caju, figo, goiaba, jaca, laranja, limão, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, pera e uva	Agrião, escarola, repolho, abóbora, abobrinha, alcachofra, alho, batata, batata-doce, berinjela, cenoura, chuchu, jiló, mandioca, milho verde, broto de feijão, nabo, pimentão, quiabo e rabanete
<b>OUTONO</b> 	Abacate, banana, caqui, goiaba, jaca, laranja, limão, maçã, maracujá, melancia, pera e tangerina	Acelga, alface, repolho, abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, berinjela, brócolis, chuchu, mandioca, nabo, pimentão, quiabo, rabanete, tomate e vagem
<b>INVERNO</b> 	Banana, laranja, limão, mamão, melão, morango, pera, tangerina	Acelga, alface, almeirão, couve, espinafre, mostarda, repolho, abóbora, abobrinha, batata, batata-doce, berinjela, brócolis, cenoura, couve-flor, ervilha, mandioca e nabo
<b>PRIMAVERA</b> 	Banana, caju, laranja, melão, morango e pêssego	Alface, almeirão, chicória, escarola, repolho, abóbora, abobrinha, alcachofra, batata, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, couve-flor, ervilha, mandioquinha, nabo e vagem

Fonte: CEASA - PARANÁ

### 8.3. COMPRE OS ALIMENTOS NO MERCADO, NA FEIRA E NOS EQUIPAMENTOS DA SECRETARIA MUNICIPAL DO ABASTECIMENTO DE CURITIBA

Saber onde comprar os alimentos é outro passo muito importante, tanto no que se refere à qualidade do produto comprado quanto ao preço que se paga por ele. A Prefeitura Municipal de Curitiba se preocupa com os cidadãos que moram na cidade e disponibiliza através da Secretaria Municipal do Abastecimento equipamentos sociais para que a população possa comprar alimentos com qualidade e menor preço. A seguir, apresentamos os Equipamentos da Secretaria Municipal do Abastecimento.

**Armazém da Família:** são locais fixos onde são comercializados alimentos como arroz, feijão, macarrão, fubá, óleo, açúcar, temperos secos, farinhas, leite, frango, ovos e produtos de higiene e limpeza. Os Armazéns da Família vendem a preços mais baixos que os mercados comuns. Para comprar no Armazém é preciso ser morador de Curitiba e ter renda familiar comprovada de até três salários mínimos por mês.

**Mercadão Popular:** são iguais ao Armazém da Família, mas funcionam dentro de um ônibus que percorre alguns pontos da cidade a cada quinze dias. Os critérios para comprar são os mesmos do Armazém da Família.

**Sacolão da Família:** são locais que comercializam frutas, verduras e legumes de qualidade com preços controlados; apresentam preço único por quilo para todos os produtos.

**Câmbio Verde:** consiste na troca do lixo reciclável por frutas, verduras e legumes da época. Cada quatro quilos de lixo reciclável pode ser trocado por um quilo de frutas, verduras e/ou legumes. E cada 2 litros de óleo usado também pode ser trocado por um quilo de frutas, verduras e/ou legumes. A troca é realizada quinzenalmente em pontos de atendimento distribuídos na cidade de Curitiba.

**Feiras:** são locais móveis de comercialização de alimentos, que funcionam em diferentes pontos da cidade e em dias determinados da semana. As feiras em Curitiba são classificadas em: **feira livre** - barracas que comercializam principalmente frutas, verduras e legumes; **feira gastronômica** - barracas ou trailers que comercializam comida pronta, pratos típicos de diferentes etnias, pratos



regionais e ingredientes para o preparo de alguns pratos comercializados; **feira de pescado** - pescadores do litoral comercializam pescados e frutos do mar; **feira de orgânicos ou feira verde** - barracas que comercializam principalmente frutas, verduras e legumes sem agrotóxicos ou adubos químicos e **feiras especiais** - acontecem em datas comemorativas ou de acordo com produtos de época, típicos das estações do ano. Exemplo: Feira do Mel, do Pinhão, de Natal, de Páscoa entre outros.

### PARA SABER OS DIAS E OS ENDEREÇOS MAIS PRÓXIMOS DE SUA CASA, LIGUE 156

Procure conhecer os dias de ofertas dos supermercados. Muitos promovem ofertas de pães, frutas, verduras, legumes e carnes em dias diferentes da semana. É possível fazer boas compras com muita economia utilizando-se dessas promoções.



### NÃO ESQUEÇA:

compre só os produtos que estão na sua lista de compras.

Se na sua casa tiver terreno disponível, você pode plantar verduras, legumes e temperos; algumas verduras de folha, o tomate e alguns tipos de temperos como salsinha, cebolinha, manjerona e sálvia podem ser plantados em vasos. Esses temperos podem ser utilizados para diminuir ou substituir o sal das preparações, além de serem fontes de vitaminas e minerais. Se na sua comunidade tiver um espaço para fazer horta, informe-se sobre os **Programas Agricultura Urbana e Nosso Quintal da Secretaria Municipal do Abastecimento**.

Outro programa que pode auxiliar bastante na hora de fazer as compras é o **Disque Economia** que consiste na informação à população do menor preço por item pesquisado (266 itens de 14 a 16 supermercados), de produtos alimentícios, higiene e limpeza, através de consulta telefônica ou internet.

## PARA SABER MAIS SOBRE OS PROGRAMAS, LIGUE 156.

### ORIENTAÇÕES PARA A HORA DA COMPRA...

- Verifique se o local onde você faz compras tem licença sanitária e se apresenta condições adequadas para conservação dos alimentos. Verifique também a limpeza e organização do ambiente.
- Observe se os funcionários que trabalham diretamente com os alimentos como no açougue e panificadora se utilizam avental e touca para prender os cabelos. A roupa deve estar limpa e em bom estado de conservação.
- Observe se os produtos estão em prateleiras limpas e organizadas. Não podem estar colocados direto no chão. Os alimentos refrigerados e congelados devem estar armazenados na geladeira ou no freezer conforme as temperaturas indicadas nas embalagens.
- Procure seguir uma ordem para realizar suas compras: primeiro, pegue os produtos não comestíveis (utensílios, materiais de higiene e limpeza); depois os alimentos não perecíveis (arroz, feijão, açúcar, macarrão, fubá, óleo, farinhas etc.) e por último os alimentos perecíveis (carnes, leites, queijos, iogurtes, frutas, verduras, legumes e outros produtos refrigerados).
- Verifique o prazo de validade, a identificação do fabricante e as condições da embalagem se não apresentam furos ou vazamento. Não compre se a embalagem estiver violada ou rasgada. No caso das latas, não compre nem utilize se estiverem com ferrugem, amassadas, estufadas ou com qualquer outra alteração.
- Observe se os alimentos apresentam cor, consistência, aspecto e características normais. Não compre se apresentarem qualquer alteração.
- Os alimentos congelados devem estar firmes e sem sinais de descongelamento, isto é, sem acúmulo de líquidos ou com cristais de gelo.
- Confira se os ovos estão com a casca inteira. Não compre se estiverem rachadas ou quebradas.
- Verifique se os produtos de origem animal (carnes e derivados) apresentam o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF), do Serviço de Inspeção Estadual (SIE) ou do Serviço de Inspeção Municipal (SIM).
- Observe se os peixes estão com os olhos brilhantes, com a pele firme, úmida,



se as escamas estão bem aderidas, sem manchas, se as guelras apresentam cor rosa variando ao vermelho intenso, brilhante, sem viscosidade e com cheiro característico.

- Cuide com o transporte dos alimentos até a sua casa. Evite que os alimentos fiquem expostos diretamente ao sol e retorne o mais breve possível.
- Guarde os produtos perecíveis na geladeira da sua casa o mais breve possível. Para que não estraguem, o tempo máximo do horário da compra até o armazenamento não deve ultrapassar 2 horas.

## 8.4. HIGIENIZAR OS ALIMENTOS

Para evitar a contaminação dos alimentos e a transmissão de doenças causadas por alimentos, a pessoa responsável pelo preparo das refeições deve lavar bem as mãos com água e sabão toda vez que for preparar ou manipular qualquer alimento e sempre que sair e voltar do local de preparo. Procurar usar somente água limpa tratada, filtrada ou fervida para tomar e para preparar os alimentos. Os utensílios onde os alimentos são preparados e servidos também devem ser lavados com água e sabão e depois devem ser enxaguados em água corrente.

### HIGIENIZAR VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS...

- Selecione as folhas de vegetais, separando e desprezando as que apresentam manchas, ou pequenos buracos.
- Lave folha por folha em água corrente fazendo movimentos com as mãos de cima para baixo, para que as sujidades maiores como terra, insetos, caramujos ou outros resíduos possam ser retirados.
- Lave as frutas e os legumes, esfregando-os muito bem com as mãos, em água corrente antes de serem consumidos. Retire todas as sujidades.
- Prepare uma solução clorada. Em uma bacia plástica ou de vidro, coloque para cada litro de água limpa uma colher de sopa rasa de água sanitária (cloro até 2,5%) sem perfume. Verifique se é indicada para ser utilizada na higienização de alimentos.



- Coloque as folhas, as frutas e/ou os legumes já lavados de molho nessa solução de água clorada. Verifique se ficaram cobertos pela solução e deixe por 15 minutos.
- **ATENÇÃO: vegetais de folha e legumes que serão cozidos não necessitam ser deixados na solução clorada. Frutas e legumes utilizados sem a casca também não precisam ser deixados de molho na solução clorada.**
- Retire os alimentos e enxágue bem em água corrente limpa e tratada, para retirar o excesso de cloro.
- **A solução de água clorada tem como objetivo eliminar os microorganismos (bactérias e fungos).**
- Após, coloque as folhas de vegetais de molho em uma solução de vinagre por 5 minutos (1 colher de sopa de vinagre para cada 1 litro de água). Após esse tempo, enxágue as folhas em água corrente para retirar o excesso de vinagre e evitar que essas murchem.
- **A solução de vinagre funciona como um detergente. Facilita a retirada de ovos de vermes, larvas ou lagartas que não foram eliminados anteriormente. Não serve para eliminar os microorganismos causadores de doenças.**



## ANOTE AQUI...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 9. COZINHAR

Na hora de cozinhar geralmente utilizamos receitas. Muitas dessas são receitas familiares, outras são de amigos, de programas de rádio, de televisão, de revistas, de sites, jornais, cursos ou simplesmente criadas por nós mesmos. Muitas receitas apresentam ingredientes saudáveis, mas quando utilizados em grande quantidade podem tornar a receita menos saudável. Comer com moderação deve ser um hábito praticado por toda a família.

### RECEITAS...

- Leia toda receita com atenção!
- Verifique e separe todos os ingredientes (exemplo: açúcar, farinha, arroz, sal, óleo, fermento, chocolate etc.) necessários para o preparo da receita.
- Verifique e pegue todos os utensílios (colher, peneira, garfo, faca, formas, xícara, copo etc.) antes de começar a receita.
- Verifique se todos os equipamentos (liquidificador, batedeira, espremedor de frutas, forno etc.) estão funcionando adequadamente.
- Verifique se o fogão tem gás suficiente para o preparo da receita.
- Verifique quais ingredientes poderão ser trocados ou reduzidos da receita para torná-la mais saudável.
- Verifique o tempo de preparo e o tempo de espera para ser consumido.
- Fique atento! Existem receitas que devem ser preparadas com um dia de antecedência, ou que necessitam ser preparadas em mais de uma etapa.
- Faça esses procedimentos para evitar contratempos ou estresse desnecessário.



**NOTA...**

**Todas as receitas dessa cartilha foram calculadas para uma família com quatro pessoas.**

**Ingredientes:** são os alimentos (carne, óleo, arroz, feijão, cebola, ovo, frutas, verduras, legumes etc.).

**Quantidade:** representa os ingredientes em gramas (g), quilogramas (kg) ou mililitros (ml) que são necessários para preparar a receita para quatro pessoas, no entanto se você mora sozinho ou quer saber a quantidade de ingredientes por pessoa, é só dividir a quantidade de ingredientes de cada receita por 4 (quatro). Depois é só multiplicar pelo número de pessoas que deseja. Veja o exemplo abaixo:

Quantidade de arroz para 4 pessoas na receita: 160 gramas

Quantidade de arroz para 1 pessoa:  $160 \div 4 = 40$  gramas

Quantidade de arroz para 2 pessoas:  $40 \times 2 = 80$  gramas

Quantidade de arroz para 3 pessoas:  $40 \times 3 = 120$  gramas

Quantidade de arroz para 6 pessoas:  $40 \times 6 = 240$  gramas

**Medida caseira:** representa a quantidade de alimentos medida em utensílios domésticos ou em outra forma de medida, por exemplo: xícaras, colheres, unidades, número de folhas etc.

**Valor energético:** o valor energético das receitas são apresentados de duas formas; a primeira representa o valor energético total da preparação completa e a segunda representa o valor energético por porção.

**Valor energético por porção:** o valor energético por porção representa nessa cartilha a quantidade total de calorias da receita dividida por quatro, uma vez que a quantidade de ingredientes é para uma família com quatro pessoas.

**ATENÇÃO:** as receitas de pão caseiro e de pão integral rendem mais do que quatro porções. O total de calorias nessa cartilha representará uma porção de 25 gramas, ou seja, de 1 fatia.



## ENTENDER AS RECEITAS...

Apresentaremos dois tipos de receitas: as receitas tradicionais e as receitas modificadas. Nessa cartilha consideramos:

**Receitas Tradicionais:** são as receitas originais, que não sofreram modificações. São as receitas de família, as divulgadas na TV, no rádio, nas revistas, nos livros de receitas e aquelas trocadas entre as pessoas no local de trabalho, em festas, reuniões etc.

**Receitas Modificadas:** são as receitas tradicionais que sofreram algum tipo de modificação. As modificações realizadas nas receitas dessa cartilha deverão servir de exemplo para você e para sua família modificarem outras receitas que tenham em casa. O objetivo das modificações é tornar as receitas mais saudáveis.

**As principais mudanças apresentadas nas receitas são:** redução da quantidade de gordura, de açúcar e de sal. Essas alterações auxiliarão as pessoas com diabete, hipertensão, problemas cardíacos, câncer, excesso de peso, colesterol e triglicérides altos a terem uma alimentação mais saudável e adequada.



### FIQUE ATENTO!

As receitas modificadas são apresentadas aqui para que vocês possam praticar escolhas alimentares mais saudáveis e prevenir o aparecimento das doenças ou tratar as doenças citadas anteriormente.

**Pratique você também!** Modifique suas receitas e contribua para a promoção da sua saúde e de sua família.

## 9.1. ARROZ E FEIJÃO

### ARROZ BRANCO RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Arroz	160 gramas	1 xícara
Alho	5 gramas	1 dente
Cebola	10 gramas	1 colher de sopa
Óleo	8 ml	1 colher de sopa
Água	400 ml	2 xícaras
Sal	12 gramas	1 colher de sopa
<b>Valor energético total</b>	<b>653,1 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>163,3 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** escolher o arroz. Lavar bem. Em uma panela, aquecer o óleo, dourar o alho, a cebola e o arroz. Acrescentar a água, o sal e deixar cozinhar por 20 minutos aproximadamente. Verificar se o arroz ficou cozido, caso contrário acrescentar mais um pouco de água e deixar secar. Estará pronto para ser consumido.

**Observação:** a receita é a mesma para qualquer tipo de arroz. Se usar o arroz integral, acrescentar mais uma xícara de água e deixar cozinhar por 30 minutos aproximadamente. Se tiver, utilize a panela de pressão; o tempo de cozimento será reduzido pela metade (15 minutos).

### ARROZ BRANCO RECEITA MODIFICADA

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Arroz Tipo Parboilizado	160 gramas	1 xícara
Água	400 ml	2 xícaras
Sal	4 gramas	1 colher de chá
<b>Valor energético total</b>	<b>572,8 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>143,0 Kcal</b>	



**Modo de fazer:** escolher o arroz, lavar bem. Em uma panela, colocar a água e o sal e deixar ferver. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar por 20 minutos aproximadamente. Verificar se o arroz ficou cozido, caso contrário acrescentar mais um pouco de água. Estará pronto para ser consumido. Se preferir poderá colocar algumas gotas de limão sobre o arroz servido no prato e um pouco de cheiro-verde picadinho; esses ingredientes irão substituir o sal que foi reduzido da receita.

**Observação:** a receita é a mesma para qualquer tipo de arroz. Se usar o arroz integral, acrescentar mais uma xícara de água e deixar cozinhar por 30 minutos aproximadamente. Se tiver, utilize a panela de pressão; o tempo de cozimento será reduzido pela metade (15 minutos).

### CONFIRA...

- A retirada do óleo diminui as calorias e deixa o arroz mais saudável.
- A redução do sal contribui para a saúde e controle da pressão arterial. Substitua o sal por ervas e temperos como: sálvia, alecrim, orégano, salsinha, cebolinha, cebola, alho, limão, manjerona etc.
- A utilização do arroz integral aumenta a quantidade de fibras da alimentação, sendo recomendável para toda família, em especial para diabéticos e pessoas com colesterol e triglicérides altos.
- Para enriquecer o arroz com vitaminas e minerais, acrescentar nos últimos 10 minutos do cozimento do arroz: vagem, brócolis ou espinafre picadinhos; beterraba, abóbora, cenoura ou abobrinha ralada, entre outros conforme a preferência da família.
- Cozinhe sempre a quantidade necessária para a refeição do dia. Evite desperdícios!
- Coma arroz com feijão todos os dias. É saudável!

ISTO SO  
FAZ BEM



## FEIJÃO, LENTILHA, ERVILHA VERDE SECA, SOJA OU GRÃO DE BICO

### RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Feijão	120 gramas	¾ xícara
Alho	5 gramas	1 dente moído
Cebola	10 gramas	1 colher de sopa
Óleo	24 ml	3 colheres de sopa
Água	700 ml	3 ½ xícaras
Sal	12 gramas	1 colher de sopa
<b>Valor energético total</b>	<b>625,5 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>156,4 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** escolher o feijão. Lavar bem. Em uma panela de pressão, aquecer a água, adicionar o feijão e tampar a panela. Após a panela começar a apitar, deixar cozinhar por 30 minutos aproximadamente. Verificar se o feijão ficou macio, caso contrário adicionar mais água e deixar cozinhar até ficar macio. Em uma frigideira aquecer o óleo e dourar o alho e a cebola. Jogar esse tempero no feijão, deixar ferver novamente por alguns minutos. Acrescentar o sal. Estará pronto para consumir.

**Observação:** a receita e o modo de preparo são os mesmos para qualquer tipo de feijão, para soja ou grão de bico. Para lentilha e ervilha que são mais macias, o tempo de cozimento será de 15 minutos aproximadamente; o restante da receita será igual. Caso você não tenha uma panela de pressão, deixe o feijão escolhido e lavado de molho em água dentro de uma bacia plástica por 2 a 4 horas. Após esse tempo cozinhe em uma panela comum seguindo as orientações da receita acima. Esse procedimento reduzirá o tempo de cozimento e economizará o gás.



## FEIJÃO, LENTILHA, ERVILHA VERDE SECA, SOJA OU GRÃO DE BICO

### RECEITA MODIFICADA

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Feijão	120 gramas	¾ xícara
Alho	5 gramas	1 dente moído
Cebola	10 gramas	1 colher de sopa
Óleo	8 ml	1 colher de sopa
Água	700 ml	3 ½ xícaras
Sal	8 gramas	1 colher de sobremesa
<b>Valor energético total</b>	<b>474,6 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>118,6 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** escolher o feijão. Lavar bem. Em uma panela de pressão, aquecer a água, adicionar o feijão e tampar a panela. Após a panela começar apitar, deixar cozinhar por 30 minutos aproximadamente. Verificar se o feijão ficou macio, caso contrário adicionar mais água e deixar cozinhar até ficar macio. Em uma frigideira aquecer o óleo e dourar o alho e a cebola. Jogar esse tempero no feijão, deixar ferver novamente por alguns minutos. Acrescentar o sal. Estará pronto para consumir.

**Observação:** a receita e o modo de preparo são os mesmos para qualquer tipo de feijão, para soja ou grão de bico. Para lentilha e ervilha que são mais macias, o tempo de cozimento será de 15 minutos aproximadamente; o restante da receita será igual. Caso você não tenha uma panela de pressão, deixe o feijão escolhido e lavado de molho em água dentro de uma bacia plástica por 2 a 4 horas. Após esse tempo cozinhe em uma panela comum seguindo as orientações da receita acima. Esse procedimento reduzirá o tempo de cozimento e economizará o gás.

### CONFIRA...

- A diminuição do óleo reduz as calorias e deixa o feijão mais saudável.
- A redução do sal contribui para a saúde e controle da pressão arterial. Para temperar use temperos naturais como: alho, cebola, louro etc.
- O consumo diário de feijão aumenta a quantidade de fibras da alimentação, além de fornecer ferro que auxilia na prevenção da anemia.
- Para enriquecer o feijão com vitaminas e minerais, acrescentar nos últimos 10 minutos do cozimento: beterraba, chuchu, cenoura, couve, repolho entre outros.
- Evitar temperar o feijão com banha de porco, toucinho ou bacon, linguiça, carne seca, carne com gordura, costelinha de porco, paio, entre outros. Esses ingredientes além de aumentarem as calorias, possuem muito sal, gordura saturada e colesterol não sendo recomendados para diabéticos, hipertensos, pessoas com excesso de peso, com colesterol e triglicérides altos, cardíacos, entre outros.
- Para temperar, use alho, cebola, louro etc.

ISTO SO  
FAZ BEM



## 9.2. CARNES

Evite o consumo exagerado de carnes. Procure sempre que possível fazer variar entre carnes vermelhas, frango, peixe e ovos durante a semana. Prefira as carnes magras, sem gordura aparente e sem pele. Retire a gordura e a pele antes de iniciar o preparo. Evite as frituras e as preparações à milanesa ou empanada. Apresentaremos uma preparação a base de proteína de soja; essa preparação apresenta um custo menor, sendo mais uma opção de substituição para as carnes.



## BIFE FRITO

### RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Carne	400 gramas	4 bifés médios
Alho	5 gramas	1 dente moído
Cebola	10 gramas	1 colher de sopa
Óleo	32 ml	4 colheres de sopa
Sal	8 gramas	1 colher de sobremesa
<b>Valor energético total</b>	<b>824,5 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>206,1 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** limpar a carne. Cortar em bifés. Temperar com sal, cebola e alho. Colocar o óleo na frigideira para aquecer e fritar os bifés, um de cada vez.

**Observação:** essa receita pode ser feita com frango, carne de porco ou peixe.

## BIFE À MILANESA OU EMPANADO

### RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Carne	400 gramas	4 bifés médios
Alho	5 gramas	1 dente moído
Cebola	10 gramas	1 colher de sopa
Ovo inteiro	100 gramas	2 unidades
Farinha de pão/rosca	64 gramas	4 colheres de sopa cheias
Óleo	64 ml	8 colheres de sopa
Sal	8 gramas	1 colher de sobremesa
<b>Valor energético total</b>	<b>1487,8 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>372,0 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** limpar a carne. Cortar em bifés. Temperar com sal, cebola e alho. Em um prato fundo bater os 2 ovos inteiros e acrescentar uma pitada de sal. Em outro prato colocar a farinha de pão/rosca. Passar os bifés primeiro no ovo e depois na farinha de pão/rosca. Colocar o óleo na frigideira para aquecer e fritar

os bifes, um de cada vez. Cuidar para não deixar o óleo queimar.

**Observação:** essa receita pode ser feita com frango, carne de porco ou peixe.

## BIFE GRELHADO

### RECEITA MODIFICADA

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Carne	400 gramas	4 bifes médios
Óleo	4 ml	1 colher de sobremesa
Sal	4 gramas	1 colher de chá
<b>Valor energético total</b>	<b>567,4 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>141,4 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** limpar a carne. Cortar em bifes. Temperar com sal. Colocar o óleo em um pedaço de papel ou guardanapo, passar na frigideira para untar, deixar aquecer e colocar os bifes para grelhar. **Sugestão:** faça um bife de cada vez, ficará mais macio e suculento.

**Observação:** essa receita pode ser feita com frango, carne de porco ou peixe.

**Opcional - Carne assada:** aquecer antes o forno, untar levemente a forma com o óleo. Cobrir a forma com papel alumínio. Assim que a carne cozinhar, retirar o papel alumínio para dourar. O papel alumínio evitará que a carne fique muito ressecada. Cuide para que o alumínio não fique em contato direto com a carne.

**Carne cozida:** aquecer uma panela, colocar 1 colher de sopa de óleo, colocar a carne em pedaço inteiro ou cortada e deixar dourar, acrescentar a cebola o alho e deixar refogar. Acrescentar água suficiente para cobrir toda a carne. Tampar a panela e deixar cozinhar. Após 20 minutos verificar se a carne ficou cozida e macia. Acrescentar dois tomates maduros e uma colher de sopa de extrato de tomate. Deixar cozinhar por mais 5 minutos e estará pronta para ser consumida.



## CARNE DE SOJA REFOGADA

### RECEITA OPCIONAL DE SUBSTITUIÇÃO PARA CARNES

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Proteína de soja	160 gramas	1 xícara de chá
Água fervente	400 ml	2 xícaras de chá
Cebola	20 gramas	2 colheres de sopa
Tomate picado	100 gramas	5 colheres de sopa
Salsinha	20 gramas	2 colheres de sopa
Óleo	8 ml	1 colher de sopa
Alho	5 gramas	1 dente moído
Sal	8 gramas	1 colher de sobremesa
<b>Valor energético total</b>	<b>751,7 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>141,4 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** colocar a proteína de soja em uma tigela e cobrir com água fervente. Deixar por 5 minutos. Em seguida escorrer a proteína de soja em uma peneira, retirando o excesso de água com o auxílio de uma colher, apertando-a contra a peneira. Temperar a proteína de soja com os tomates picados, a cebola, o alho e o sal. Colocar o óleo em uma panela e refogar a proteína até ficar levemente dourada. Antes de servir polvilhe a salsinha picada e misture levemente.

### CONFIRA...

- A diminuição do óleo reduz as calorias e deixa a carne mais saudável.
- Para enriquecer a carne com vitaminas e minerais acrescentar cebola, tomate, pimentão.
- Evitar preparações feitas com banha de porco, toucinho ou bacon, com pele ou com gordura aparente. Além de aumentarem as calorias, possuem



gordura saturada e colesterol, não sendo recomendados para diabéticos, hipertensos, pessoas com excesso de peso, com colesterol e triglicérides altos, cardíacos, entre outros.

- No lugar do sal use ervas e temperos naturais para acrescentar mais sabor às carnes e peixes.
- Tempere o frango e o peixe cru com suco de limão; ficarão mais saborosos e diminuirá a necessidade de colocar muito sal. Na hora de servir coloque pedaços de limão na mesa, assim todos poderão colocar o suco do limão sobre a comida pronta, ao invés de adicionarem mais sal.
- Se quiser pode acrescentar batata, aipim, cenoura, chuchu junto com a carne para cozinhar.
- Prefira o molho de tomate, no lugar de molhos à base de creme de leite, molho branco etc. São menos calóricos e mais saudáveis.
- Procure comprar as carnes que estão em oferta nos supermercados.
- Como você pode ver é possível substituir as carnes pela carne de soja. Nessa receita você poderá também acrescentar legumes como cenoura, chuchu, quiabo etc.

### 9.3. VERDURAS, LEGUMES, TUBÉRCULOS E RAÍZES

As verduras e legumes são muito saudáveis, agem como fatores de proteção contra várias doenças como diabete, hipertensão, obesidade, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer como o de mama, de intestino, entre outros.

Os vegetais e legumes devem ser preparados de forma que fiquem saborosos, com uma aparência atrativa estimulando toda família a provar.

A melhor forma de serem consumidos é na forma crua ou cozida apenas o necessário para ficar levemente macia e em pouco volume de água; isso contribui para preservação das vitaminas e minerais, tornando os vegetais e legumes muito mais saudáveis.

Os tubérculos e as raízes são as batatas, a mandioca e o inhame.

Apresentaremos receitas com um tipo de verdura, um tipo de legume e um tipo de tubérculo e as sugestões de como fazer com as demais variedades.



## COUVE REFOGADA COM BACON

### RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Couve manteiga	80 gramas	4 folhas médias
Alho	5 gramas	1 dente moído
Cebola	10 gramas	1 colher de sopa
Óleo	16 ml	2 colheres de sopa
Toucinho/bacon	20 gramas	1 colher de sopa cheia
Sal	8 gramas	1 colher de sobremesa
<b>Valor energético total</b>	<b>291,2 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>72,8 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** lavar a couve folha por folha, esfregando bem e enxaguando em água corrente. Cortar em tirinhas bem fininhas. Aquecer uma frigideira, acrescentar o óleo e o toucinho ou bacon e deixar fritar. Acrescentar a cebola e o alho e deixar refogar, acrescentar a couve picadinha e o sal. Deixar refogar levemente sem deixar a couve ficar muito cozida. Servir com arroz e feijão.

## COUVE REFOGADA

### RECEITA MODIFICADA

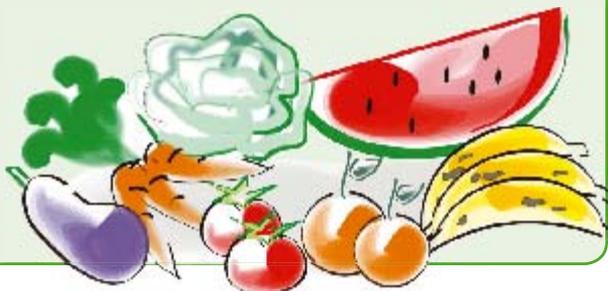
Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Couve manteiga	80 gramas	4 folhas médias
Alho	5 gramas	1 dente moído
Cebola	10 gramas	1 colher de sopa
Óleo	8 ml	1 colher de sopa
Sal	4 gramas	1 colher de chá
<b>Valor energético total</b>	<b>101,3 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>25,3 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** lavar a couve folha por folha esfregando bem e enxaguando em água corrente. Cortar em tirinhas bem fininhas. Aquecer uma frigideira, acrescentar o óleo a cebola e o alho e deixar refogar, acrescentar a couve picadinha e o sal. Deixar refogar levemente sem deixar a couve ficar muito cozida. Servir com arroz e feijão. Acrescentar gotas de limão sobre a couve.

### CONFIRA...

- A diminuição do óleo, do sal e a retirada do bacon ou toucinho, evita a adição de gordura saturada e de colesterol em um alimento fonte de vitaminas, minerais e fibras que podem auxiliar no controle do diabete, obesidade, hipertensão, colesterol e triglicerídeos altos, entre outras.
- A couve pode ser substituída por repolho, acelga, espinafre, rúcula, mostarda etc.
- Todos os tipos de vegetais em folhas (alface, agrião, rúcula, radite etc) podem ser consumidos em salada crua, temperada com limão, cheiro-verde, alho, cebola etc.
- Acrescentar frutas como manga, abacate, ponkan, uva, maçã, pêsego, abacaxi, morango, entre outras nas saladas é uma forma de incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes.
- Outra opção de servimento de vegetais em folhas são nas farofas; basta acrescentar uma colher de sopa de farinha de milho ou de mandioca por pessoa no vegetal que foi refogado e mexer.
- **Observação:** para fazer a farofa use a receita modificada.

ISTO SO  
FAZ BEM



## ABOBRINHA À MILANESA

### RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Abobrinha	160 gramas	16 fatias em rodela
Sal	8 gramas	1 colher de sobremesa
Óleo	64 ml	8 colheres de sopa
Ovo inteiro	100 gramas	2 unidades
Farinha de pão/rosca	64 gramas	4 colheres de sopa cheias
Farinha de trigo	32 gramas	2 colheres de sopa
<b>Valor energético total</b>	<b>1091,8 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>273,0 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** lavar bem a abobrinha. Cortar as fatias em rodela. Temperar com sal. Em um prato fundo, bater os 2 ovos inteiros e acrescentar uma pitada de sal. Em outro prato colocar a farinha de pão/rosca e a farinha de trigo e misturar. Passar a abobrinha primeiro no ovo e depois na farinha. Colocar o óleo na frigideira para aquecer e fritar as abobrinhas. Cuidar para não deixar o óleo queimar.

**Observação:** essa receita pode ser feita com berinjela, couve-flor, cebola etc.



## ABOBRINHA CHIPS NO FORNO

### RECEITA MODIFICADA

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Abobrinha	160 gramas	16 fatias em rodela
Sal	4 gramas	1 colher de chá
Óleo	4 ml	1 colher de sobremesa
Clara de ovo	75 gramas	3 claras batidas
Farinha de pão/rosca	64 gramas	4 colheres de sopa cheias
<b>Valor energético total</b>	<b>340,1 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>85,1 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** aquecer o forno. Lavar bem as abobrinhas. Cortar em rodela finas. Temperar com sal. Passar as abobrinhas nas claras de ovos batidas e por último na farinha de pão/rosca. Untar uma forma com o óleo. Colocar as abobrinhas e deixar assar por 30 minutos, virando as abobrinhas aos 15 minutos para que assem por igual. **Outra opção** é passar as abobrinhas na clara batida e no cereal de milho sem açúcar tipo Sucrilhos® e colocar para assar.

**Sugestão:** essa receita pode ser feita com berinjela.

**Atenção:** frango sem pele temperado com limão e sal, também pode ser passado nas claras e no cereal de milho e colocado para assar.

### CONFIRA...

- A diminuição do óleo e do sal deixa os legumes mais saudáveis.
- Legumes como cenoura, beterraba, abobrinha, pepino, pimentão etc, podem ser consumidos em salada crua, temperados com limão, cheiro-verde, alho, cebola etc.
- Acrescentar frutas como manga, abacate, ponkan, uva, maçã, pêssego, abacaxi, morango, entre outras nas saladas de legumes é uma forma de incentivar o consumo de frutas e legumes.



- Outras opções de servimento de legumes são: os refogados, os ensopados com carne, os recheios de tortas salgadas, as sopas, os molhos para massas, as farofas etc.
- Para saladas cozidas com qualquer tipo de legume, segue uma dica: coloque água para ferver em uma panela, acrescente os legumes e deixe ferver por 3 a 5 minutos. Escorra a água. Passe os legumes na água gelada. Esse processo deixará os legumes com uma cor mais viva e com melhor sabor.

## BATATA FRITA

### RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Batata inglesa	200 gramas	2 batatas médias
Sal	8 gramas	1 colher de sobremesa
Óleo	64 ml	8 colheres de sopa
<b>Valor energético total</b>	<b>693,8 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>173,4Kcal</b>	

**Modo de fazer:** lavar bem as batatas. Descascar. Cortar em tiras. Colocar o óleo para aquecer. Colocar aos poucos as batatas para fritar. Deixar dourar. Retirar as batatas e deixar escorrer sobre um papel toalha. Polvilhar sal e servir.

**Sugestão:** essa receita pode ser feita com aipim ou inhame. Primeiro cozinhar esses alimentos para depois fritá-los.



## BATATA ASSADA TIPO FRITA

### RECEITA MODIFICADA

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Batata inglesa	200 gramas	2 batatas médias
Sal (opcional)	4 gramas	1 colher de chá
Óleo	4 ml	1 colher de sobremesa
<b>Valor energético total</b>	<b>163,4 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>40,8 Kcal</b>	

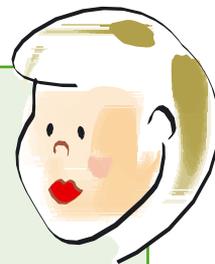
**Modo de fazer:** lavar bem as batatas. Descascar. Cortar em tiras. Secar com papel absorvente. Untar uma forma com óleo. Espalhar as batatas na forma. Colocar para assar até dourar. Retirar as batatas. Polvilhar sal (opcional) e servir.

**Sugestão:** essa receita pode ser feita com cenoura, abobrinha, abóbora etc, raladas ou cortadas na forma de palitos.

**Atenção:** batata congelada vendida nos mercados pode ser assada dessa forma.

### CONFIRA...

- A diminuição do óleo e do sal deixa a batata mais saudável. Hipertensos podem deixar de acrescentar o sal e aprender a saborear o alimento naturalmente.
- Use batata, aipim ou inhame cozido ou na forma de purê. Utilize leite desnatado e margarina light sem gordura trans.
- Se for diabético e/ou com excesso de peso, evite usar arroz, macarrão, batata, aipim e/ou inhame na mesma refeição. No máximo reduza as quantidades para não exceder uma porção. Por exemplo, se pode comer 4 colheres de sopa de arroz, coma 2 colheres de sopa de arroz e 2 colheres de sopa de batata cozida, e assim por diante.



## 9.4. MOLHOS

Para os molhos de carnes e de massas prefira sempre os molhos feitos com tomate ou polpa de tomate, pois são menos calóricos. Não esqueça de reduzir o óleo e o sal.

**Sugestão:** utilize manjerona, manjeriço, orégano, salsinha, cebolinha, alho, cebola e outras ervas ou temperos no preparo desses molhos; eles acrescentam sabor sem acrescentar calorias.

Evite utilizar caldos concentrados ou temperos industrializados, pois esses são ricos em sódio, aumentando os riscos para hipertensão arterial.

Evite os molhos à base de queijos, creme de leite, nata ou manteiga; são calóricos e não são indicados para pessoas com excesso de peso, cardíacos, hipertensos, pessoas com colesterol e triglicérides altos.

### MOLHO DE MAIONESE PARA SALADAS RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Molho de maionese industrializada	108 gramas	4 colheres de sopa
<b>Valor energético total</b>	<b>326,2 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>81,5 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** utilizar 4 colheres de sopa sobre a salada de legumes ou de batatas pronta.

**Sugestão:** utilize maionese light, as calorias serão reduzidas.

### MOLHO DE MAIONESE PARA SALADAS RECEITA MODIFICADA

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Molho de maionese light industrializada	27 gramas	1 colher de sopa
iogurte desnatado	140 gramas	1 pote
Suco de limão	10 ml	1 colher sobremesa
<b>Valor energético total</b>	<b>150,5 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>37,6 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** misturar o suco de limão na maionese, acrescentar no iogurte e misturar bem. Servir sobre a salada de legumes ou de batatas pronta.

**Sugestão:** acrescentar salsinha picadinha sobre a salada temperada.

### CONFIRA...

- A diminuição da gordura, presente no molho de maionese, deixa o molho mais saudável.
- Para saladas evite usar molhos à base de óleos, molhos prontos à base de queijos e temperos com excesso de sal.
- O azeite de oliva puro extra virgem ou o óleo de canola são mais saudáveis porque apresentam gordura monoinsaturada que melhoram o colesterol bom (chamado de HDL) do sangue e reduzem o ruim (chamado LDL). No entanto, devem ser consumidos com moderação, principalmente por pessoas com excesso de peso, pois são tão calóricos quanto qualquer outro tipo de óleo ou gordura.
- Para saladas use limão, iogurte natural desnatado, temperos e ervas naturais.
- Prefira sanduíches sem molho de maionese e aprenda a saborear o gosto natural dos alimentos. Prefira os feitos com pão integral, queijo tipo ricota ou queijo light, com vegetais e legumes e carne magra.
- Evite acrescentar batatas fritas nas saladas e nos sanduíches. Prefira os molhos de tomate ou à base de iogurte natural.



## 9.5. MASSAS E PÃES

Os carboidratos presentes nos pães, nas massas e nos cereais em geral são importantes e devem estar presentes nas principais refeições do dia. O consumo de produtos integrais acrescenta fibras na alimentação, proporcionando maior saciedade, melhor controle da glicemia e melhor funcionamento do intestino. Os produtos integrais são indicados para pessoas com diabetes, hipertensão arterial, excesso de peso, colesterol e triglicérides alto e pessoas com alguns tipos de câncer. Prefira sempre os integrais aos produtos fabricados com farinha de trigo branca. Pratique escolhas mais saudáveis!



## LASANHA DE QUEIJO E PRESUNTO COM MOLHO BRANCO

### RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Massa seca de lasanha	300 gramas	mais ou menos 24 tiras de massa seca
Queijo mussarela	200 gramas	20 fatias
Presunto	200 gramas	20 fatias
Leite integral	200 ml	1 xícara de chá cheia
Amido de milho	20 gramas	1 colher de sopa cheia
Cebola picadinha	10 gramas	1 colher de sopa
Manteiga/margarina	25 gramas	1 colher de sopa
Sal	12 gramas	3 colheres de chá rasas
Óleo	8 ml	1 colher de sopa
Água fervente	2 litros	10 xícaras
Queijo parmesão ralado	15 gramas	1 colher de sopa
<b>Valor energético total</b>	<b>2080,0 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>520,0 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** preparar o molho branco; em uma panela derreter a manteiga/margarina, colocar a cebola para dourar, adicionar 1 colher de chá de sal, meia xícara de leite e deixar ferver. Dissolver o amido no restante do leite até desmanchar bem. Adicionar o amido dissolvido na mistura da panela mexendo sempre até encorpar. Desligar a panela e reservar. Colocar os 2 litros de água para ferver com 2 colheres de chá de sal e 1 colher de sopa de óleo. Colocar as tiras de massas de lasanha uma por uma para cozinhar, escorrer e colocar em uma forma refratária. Montar a lasanha colocando no fundo da forma um pouco de molho branco repetindo as camadas até terminar o recheio. Por último acrescentar o molho branco, polvilhar queijo parmesão ralado e colocar para assar por 25 a 30 minutos.



## LASANHA DE ABOBRINHA, QUEIJO E PRESUNTO COM MOLHO BRANCO

### RECEITA MODIFICADA

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Abobrinha/Berinjela	300 gramas	Tiras de abobrinha/berinjela
Queijo mussarela	150 gramas	15 fatias
Presunto magro	150 gramas	15 fatias
Leite desnatado	200 ml	1 xícara de chá cheia
Amido de milho	20 gramas	1 colher de sopa cheia
Cebola picadinha	10 gramas	1 colher de sopa
Margarina <i>light</i>	10 gramas	1 colher de sobremesa
Sal	8 gramas	2 colheres de chá rasas
<b>Valor energético total</b>	<b>818,8 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>204,7 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** preparar o molho branco; em uma panela derreter a margarina *light*, colocar a cebola para dourar, adicionar 1 colher de chá de sal, meia xícara de leite desnatado e deixar ferver. Dissolver o amido no restante do leite até desmanchar bem. Adicionar o amido dissolvido na mistura da panela mexendo sempre até encorpar. Desligar a panela e reservar. Lavar bem a abobrinha ou a berinjela. Cortar no sentido do comprimento em tiras finas e temperar com 1 colher de chá de sal. Colocar as tiras de abobrinha/berinjela em uma forma refratária. Montar a lasanha colocando no fundo da forma um pouco de molho branco, as tiras de abobrinha/berinjela, uma camada de presunto, uma de queijo, repetindo as camadas até terminar o recheio. Por último acrescentar o molho branco e colocar para assar por 25 a 30 minutos.

**Sugestão:** substituir o molho branco por molho de tomate, o queijo mussarela por ricota e o presunto por frango desfiado ou carne moída refogada.



**CONFIRA...**

- A diminuição do óleo, manteiga e do sal deixa a lasanha mais saudável.
- A utilização de leite desnatado e tiras de abobrinha reduz as calorias além de serem mais adequados para pessoas com diabete, excesso de peso e com triglicerídeos e colesterol altos.
- Dar preferência para massas e macarrão integral no lugar de massas preparadas com farinha de trigo refinada (branca).



## PÃO CASEIRO

### RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Farinha de trigo	1 Kg	1 pacote
Ovos	150 gramas	3 unidades
Óleo de soja	160 ml	1 xícara
Fermento biológico fresco para pão	30 gramas	2 tabletes
Sal	24 gramas	1 colher de sopa rasa
Água	800 ml	4 xícaras de chá
<b>Valor energético total</b>	<b>5255,9 kcal</b>	
<b>Valor energético por fatia de 25g</b>	<b>87,6 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** desmanchar o fermento em 2 xícaras de chá de água morna. Acrescentar, os outros ingredientes, amassar muito bem, adicionar o restante da água aos poucos, até que a massa desgrude das mãos, se necessário adicione mais um pouquinho de trigo. Fazer uma bola única com a massa e deixe descansar até que dobre de tamanho. Fazer os pães, colocar na fôrma própria para pães ou na assadeira, cobrir com um pano limpo e deixar crescer novamente até dobrar de volume. Levantar os pães para assar por 30 minutos aproximadamente.

**Dica:** para saber se a massa do pão cresceu, faça uma bolinha com a massa e coloque em um copo com água, quando a massinha subir é porque já cresceu.

## PÃO CASEIRO INTEGRAL

### RECEITA MODIFICADA

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Farinha de trigo	350 gramas	2 xícaras
Farinha de trigo integral	350 gramas	2 xícaras
Fermento biológico fresco para pão	15 gramas	1 tablete
Sal	4 gramas	1 colher de chá
Mel ou melado de cana ou açúcar	15 gramas	1 colher de sopa
Semente de gergelim (opcional)	8 gramas	1 colher de sopa
Água morna	600 ml	3 xícaras de chá
<b>Valor energético total</b>	<b>2579,9 kcal</b>	
<b>Valor energético p/ fatia de 25g</b>	<b>80,6 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** colocar a farinha e o sal numa vasilha grande e misturar bem. Abrir um espaço no centro da vasilha. Esfarelar o fermento biológico fresco numa vasilha menor. Adicione o mel, o melado de cana ou o açúcar e aproximadamente  $\frac{3}{4}$  de xícara (150 ml) de água morna. Mexer lentamente até conseguir uma mistura cremosa. Deixar descansar por 10 minutos até que fermente. Derramar a mistura fermento/água/mel no centro da vasilha grande com a farinha. Adicionar a água morna restante. Misturar a massa vigorosamente com as mãos até que a massa se torne elástica e se desprenda das paredes da vasilha. Note que a massa será bem mais úmida e mole do que uma massa de pão tradicional. Colocar a massa em uma forma untada para pão. Cobrir a forma com papel toalha e pano limpo. Deixar a massa crescer em ambiente sem vento por 25-35 minutos; a massa deverá crescer até 1cm abaixo do topo da forma. Espalhar as sementes de gergelim sobre o pão e assar em forno pré-aquecido por 35-40 minutos.

**Sugestão:** variar a receita acrescentando centeio, aveia, linhaça e outros grãos integrais para criar hábito de consumir pães integrais.

**Atenção:** pessoas com diabete deverão preferir utilizar adoçante artificial que possa ir ao forno tipo: Linea® Forno e Fogão, Tal e Qual® Forno e Fogão etc, no lugar do mel, melado ou açúcar.

### CONFIRA...

- A diminuição do óleo e dos ovos confere ao pão menor quantidade de gordura e de colesterol, além de diminuir as calorias e o custo do pão.
- A diminuição do sal e do fermento e o acréscimo das fibras tornam o pão mais saudável e mais adequado à saúde da família toda.



## 9.6. SUCOS E SOBREMESAS

Prefira não tomar líquidos junto com o almoço e jantar. No entanto, caso não seja possível evitar, primeiro mastigue bem os alimentos; lembre-se que o estômago não tem dentes; só depois tome o líquido. Isso auxiliará no controle da vontade de comer mais do que seu corpo necessita.

A melhor bebida é a água; é um hidratante natural e de baixo custo. Evite os sucos artificiais; eles são ricos em açúcar, corantes e aditivos. Prefira os sucos naturais; misture frutas, vegetais e legumes. Invente, crie sua receita. Melhor do que tomar o suco da fruta é comer a fruta, isso porque as várias frutas utilizadas para fazer o suco aumentam as calorias e carboidratos ingeridos, o que pode elevar a glicemia (açúcar no sangue) e o peso corporal. Use as frutas como sobremesa; as frutas são ricas em vitaminas, minerais e fibras, além de serem menos calóricas. No verão guarde as frutas na geladeira, mas não esqueça de colocá-las na mesa. Disponibilize, facilite o acesso e desperte a vontade na família toda. Crie hábito!



### SUCO DE LARANJA NATURAL RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Laranja pera	2 Kg	12 unidades de laranja
<b>Valor energético total</b>	<b>740,0 Kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>185,0 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** lavar bem as laranjas. Cortar as laranjas ao meio e espremer. Colocar o suco de laranja em uma jarra e servir em temperatura ambiente ou gelado.

**Observação:** para fazer um copo de 200 ml de suco de laranja são necessárias 3 ou 4 unidades de laranjas.

**Atenção:** Pessoas com excesso de peso e pessoas diabéticas devem tomar no máximo 100 ml de suco de fruta puro, ou devem diluir o suco com 100 ml de água, pois o suco concentrado da fruta tem muitas calorias e carboidratos, o que pode aumentar a glicemia (açúcar no sangue) e também o peso corporal, quando consumidos em excesso.

## SUCO DE LIMÃO COM COUVE

### RECEITA MODIFICADA

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Limão taiti (verde)	50 gramas	1 unidade
Couve manteiga	60 gramas	3 folhas médias
Açúcar	60 gramas	3 colheres de sopa
Gelo	-	1 forminha
Água	1000 ml	5 xícaras
<b>Valor energético total</b>	<b>264, 4 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>66,1 kcal</b>	

**Modo de fazer:** lavar bem as folhas de couve. Bater as folhas de couve com ½ litro de água, peneirar e reservar. Lavar o limão e cortar em quatro partes. Retirar o miolo branco central para evitar que o suco amargue. Bater o limão no liquidificador com ½ litro de água e peneirar. Misturar o suco de couve, o açúcar, o suco de limão e o gelo e liquidificar. Servir gelado.

#### CONFIRA...

- A combinação da couve com limão auxilia no combate a anemia, sendo muito saudável especialmente para crianças, gestantes e idosos.
- Experimente substituir o limão por laranja, abacaxi, maracujá, maçã ou outra fruta e substituir a couve por alface, agrião, repolho, beterraba, cenoura ou outro de sua preferência.
- Diabéticos, pessoas com triglicerídeos alto e pessoas com excesso de peso devem dar preferência ao adoçante artificial no lugar do açúcar.



## MOUSSE DE MARACUJÁ

### RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Suco de maracujá concentrado	150 ml	¾ de xícara
Leite condensado	395 gramas	1 lata
Creme de leite sem soro	300 gramas	1 lata
<b>Valor energético total</b>	<b>2223,0 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>555,8 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** misturar o suco de maracujá no leite condensado até incorporar bem. Acrescentar o creme de leite sem soro e misturar bem. Colocar na geladeira por 1 hora e servir gelado.

## MOUSSE DE MARACUJÁ

### RECEITA MODIFICADA

Ingredientes	Quantidade	Medida Caseira
Suco de maracujá concentrado	150 ml	¾ de xícara
Clara em neve	75 gramas	3 unidades
Iogurte desnatado	140 gramas	1 pote
Gelatina em pó sem sabor	5 gramas	½ envelope
Açúcar	100 gramas	5 colheres de sopa
<b>Valor energético total</b>	<b>557,6 kcal</b>	
<b>Valor energético por porção</b>	<b>139,4 Kcal</b>	

**Modo de fazer:** bater as claras em neve e acrescentar o iogurte batendo sempre. Fazer a gelatina conforme as instruções da embalagem. Acrescentar o suco, o açúcar, as claras batidas com o iogurte na gelatina dissolvida e mexer para incorporar bem. Colocar na geladeira para ficar com consistência adequada por 1 ou 2 horas. Servir gelado.

**Sugestão:** diabéticos, pessoas com triglicerídeos e colesterol altos e pessoas com excesso de peso devem dar preferência ao adoçante artificial no lugar do açúcar.

### CONFIRA...

- Substituir o leite condensado e o creme de leite reduz as calorias, a gordura saturada, o colesterol e o açúcar da sobremesa, tornando-a muito mais saudável.
- Deixar na mesa frutas naturais cortadas incentiva e estimula o consumo.
- Antes de colocar a sobremesa na mesa sirva frutas, e não avise que tem outro tipo de sobremesa; você verá que todos irão comer as frutas servidas. A quantidade de sobremesa a ser consumida será bem menor, contribuindo para a saúde da família toda.
- Para quem não resiste a um chocolate, vale lembrar que 100 gramas de chocolate tem calorias equivalente a aproximadamente 10 laranjas, portanto para não consumir calorias em excesso, procure sempre que possível comer primeiro uma fruta e depois um pedacinho de chocolate. Prefira o chocolate meio amargo. Cuidado com chocolate *diet*, geralmente não tem açúcar, mas tem maior quantidade de gordura e as mesmas calorias do chocolate normal.
- Todos devemos aprender que nada é proibido, mas tudo deve ser consumido com moderação, de acordo com as necessidades nutricionais de cada pessoa.
- Aprender a comer é uma forma de ter mais saúde e qualidade de vida!



### ANOTE AQUI...

---



---



---



---



---



## 10. COMER FORA DE CASA E EM DIAS ESPECIAIS

No dia-a-dia quando preparamos os alimentos em casa podemos decidir o que iremos cozinhar, escolher os alimentos que queremos e evitar outros. Podemos decidir se colocamos todos os ingredientes que estão na receita ou se reduzimos ou trocamos alguns ingredientes como: óleos e gorduras, sal, açúcar e outros tipos de temperos. Essas opções permitem que façamos preparações mais saudáveis. Quando cozinhamos, comemos e bebemos em casa temos mais autonomia para decidir o que queremos colocar em nossa mesa e em nosso prato.

Porém, a correria da vida moderna, o curto tempo que temos para fazer todas as nossas atividades de trabalho, de casa, com os filhos, netos etc, as distâncias entre um lugar e outro, acabam tornando quase impossível a realização de todas as refeições em casa. Além desse fator, temos também desafios para escolher o que comer em festinhas de aniversário, batizados, casamentos, encontros nas casas de amigos e parentes, em lanchonetes, bares e restaurantes, cinemas, campos de futebol, sem falar nos carrinhos de cachorro-quente e espetinhos que teimam aparecer em nossa frente quando estamos na rua.

E então, o que fazer nessas horas; não aceitar os convites, se fechar em casa, deixar de aproveitar os momentos de lazer? Não, nada disso! Fugir não ajuda em nada; além do que, na primeira oportunidade que você sair, irá comer sem controle. Precisamos aprender a fazer escolhas mais saudáveis, e pegar somente a quantidade de alimentos suficiente para nossa necessidade.

No entanto, mesmo sabendo sobre tudo isso, em algumas situações não conseguiremos colocar tudo em prática por falta de opções de alimentos mais saudáveis. Nesse caso, precisamos decidir o que comer e resistir aos excessos.

### ALGUNS TRUQUES...

**RESTAURANTES:** Se for do tipo **buffet**, antes de começar a pegar os alimentos, de uma volta em todo o buffet, verifique as opções disponíveis e escolha o que irá pegar. Dessa forma evitará que pegue um pouco de cada coisa e ao final não terá um prato cheio de alimentos não saudáveis (massas, frituras, carnes gordas etc.). Se gosta de frituras, escolha a preparação frita que mais gosta e sirva-se de uma porção pequena. Se gosta de massas, prefira a que for menos recheada



e a que tiver menor quantidade de molho à base de creme de leite e queijos. Prefira uma massa com molho de tomate, por exemplo. Se gosta de carnes, prefira um grelhado ou assado no lugar dos fritos ou à milanesa. Abuse das saladas cruas sem tempero, adicione o vinagre ou limão, e um fio de azeite de oliva; evite os cremes com maionese. Coma feijão com arroz. Para sobremesa, prefira as frutas ou picolé de frutas. **Se for restaurante tipo prato pronto**, verifique se existem opções de pratos saudáveis ou lights, verifique com o garçom se pode diminuir as frituras do prato ou se é possível substituir as batatas fritas por purê, por exemplo. Ou verifique se dá para trocar alguma preparação por outra mais saudável, por exemplo retirar as frituras e aumentar o feijão e as saladas.

**PIZZARIA:** evite os rodízios, mas se não tiver outra opção, procure não pegar todas as pizzas que vierem servir, escolha a que mais gosta, preferindo as que forem menos gordurosas, que tenham menos queijo amarelo; por exemplo, prefira as que sejam feitas com ricota, queijo branco e as com vegetais. Evite as pizzas doces, mas se isso não for possível, escolha uma com frutas.

**LANCHONETES, BARES E PETISCARIAS:** peça seu lanche sem maionese. Prefira pão integral, pão sírio, pão de hot-dog ou pão francês. Escolha lanches com queijo branco, ricota ou cottage, presunto de peru ou frango, blanquet de peru ou frango, salsicha de peru ou frango, peito defumado de peru ou frango, hambúrguer assado, alface e tomate. Evite os refrigerantes e sucos adoçados com açúcar. Prefira o suco natural de frutas sem açúcar, caso não tenha essa opção prefira água ou um refrigerante diet, zero ou light.

**ANIVERSÁRIOS, FESTAS, CASAMENTOS:** Não saia de casa com fome, coma alguma coisa leve para que não fique com muita fome ao chegar na festa e saia comendo tudo que ver pela frente. Prefira sempre os alimentos assados e grelhados, evite os folhados, as frituras e os alimentos muito recheados e à base de cremes, maionese e queijos. Prefira os doces simples e de preferência aos que sejam feitos com frutas; se possível sirva-se de frutas ou salada de frutas.

**NA PRAIA:** leve água e frutas lavadas e higienizadas, coloque em sacos plásticos e se tiver coloque em bolsas térmicas ou isopor com gelo; é muito saudável, refrescante e auxilia na hidratação. Se for comprar prefira os picolés de frutas, água de coco e milho verde de boa procedência. Evite as frituras como pastéis e churros. Evite as cervejas e os refrigerantes.

**NO TRABALHO:** prefira um lanchinho com frutas, iogurte ou barrinha de cereais. No horário do almoço siga as sugestões anteriores; caso almoce em casa, prefira arroz, feijão, salada, legumes refogados e carne magra.



## 11. CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

Procure ter uma alimentação saudável, de acordo com seu ciclo de vida. Verifique o capítulo 6 dessa cartilha. Apresentamos orientações gerais para algumas situações especiais.

**ATENÇÃO:** Não deixe de seguir também as orientações dadas pela equipe de saúde. É comum que uma pessoa tenha mais de uma situação especial como pressão alta e diabete, por exemplo. Por isso, preste atenção às orientações de cada uma dessas situações.

### 11.1. BAIXO PESO...

- Procure fazer do horário da refeição uma atividade prazerosa, tente evitar o estresse e a solidão, procure fazer a refeição em companhia de familiares ou de amigos. Caso não seja possível, arrume a mesa especialmente para você – valorize-se!
- Procure ter horários certos para comer; o intervalo entre as refeições deve ser pequeno. Mesmo sem apetite não fique mais do que 2 horas sem comer alguma coisa. Procure escolher os alimentos que mais gosta ou que gostava muito.
- Resgate as receitas de família, prepare as receitas e convide alguém para comer junto com você, aproveitando a oportunidade para conversar e dar boas risadas; isso ajudará você a se sentir melhor e voltar a ter prazer em comer.
- Use ervas e temperos para acrescentar mais sabor aos alimentos, não exagerando na quantidade para não ficar enjoativo. Use-os com moderação!
- Prefira alimentos em temperatura ambiente ou em temperatura mais fria, geralmente são melhor aceitos. De manhã geralmente o apetite é melhor, então, aproveite para comer nesse horário.
- Adicione 1 colher de sopa de óleo ou azeite de oliva sobre a refeição pronta já colocada no prato. Dessa forma você aumentará o valor calórico da refeição.
- Nos intervalos das refeições, use leite com biscoitos, pudins, mingaus,



vitaminas com cereais, sorvete batido com frutas e leite etc. Em geral, são alimentos melhor aceitos.

- Coloque pão para aquecer com margarina livre de gorduras trans, adicione queijo, geléia, mel etc.

## 11.2. ANEMIA...

- Coma carne vermelha, peixe, frango e fígado bovino, pois são ótimas fontes de ferro.
- Coma feijão, ervilha seca, grão-de-bico, lentilha, soja e vegetais verdes escuros como a mostarda, a escarola, a couve, o brócolis, o almeirão, a rúcula, o agrião. Esses alimentos são boas fontes de ferro, mas por serem de origem vegetal necessitam de vitamina C para que sejam melhor aproveitadas pelo organismo.
- Tome suco de limão, laranja, acerola, abacaxi, goiaba, maracujá junto com a refeição ou utilize o suco das frutas para temperar as saladas.
- Faça sucos com as frutas e os vegetais verdes escuros; ficam muito saborosos e são uma ótima fonte de ferro. Experimente limão e couve, maracujá e couve, abacaxi com couve, laranja com almeirão, tangerina com almeirão entre outros. Tente novas combinações e tenha mais saúde. É bom para adultos, idosos e crianças. Evite os refrigerantes.
- Cuide de sua alimentação e siga as orientações do seu médico sobre o tratamento.

## 11.3. BAIXA IMUNIDADE...

- Prefira alimentos cozidos, assados ou grelhados e evite misturar alimentos crus com alimentos cozidos. Alimentos crus podem estar contaminados.
- Coma frutas, verduras e legumes todo dia. Prefira os de cor amarelo, vermelho e verde escuros. Se possível, use o germe de trigo, gengibre e alho, pois esses alimentos contribuem para melhorar a resistência do corpo contra algumas doenças respiratórias.



- Frutas, verduras e legumes deverão ser sempre muito bem lavados em água corrente e deve ser realizada uma desinfecção da seguinte forma: para cada litro de água limpa coloque 1 colher de sopa de água sanitária sem perfume, coloque os vegetais, legumes e/ou frutas nesta mistura e deixe por 15 minutos. Após esse tempo, enxágue em água corrente e estará pronto para ser consumido. Só use água tratada ou fervida.
- Iogurte e leites fermentados ajudam no funcionamento do intestino e melhoram a resistência contra algumas doenças.
- Verifique os rótulos dos alimentos e não compre se a data de validade estiver vencida. Verifique as embalagens; não compre se estiverem amassadas, furadas, enferrujadas ou rasgadas. Só compre produtos que estiverem conservados de maneira adequada, conforme as recomendações descritas na embalagem.
- Não consuma produtos a granel que fiquem expostos ao meio ambiente e que não apresentem informações a respeito de sua origem e data de validade.
- Ao comer fora de casa, verifique antes a higiene do local e a qualidade da refeição.



#### 11.4. CONSTIPAÇÃO, PRISÃO DE VENTRE OU INTESTINO PRESO...

- Aumente gradativamente a quantidade de fibras da alimentação, até achar a quantidade necessária e adequada para você.
- Prefira o arroz, os pães e os cereais integrais. Quando possível, coma também nozes, castanhas e sementes.
- Coma todos os dias no almoço e no jantar frutas, verduras e legumes. Dê preferência para os que podem ser consumidos crus, com casca e/ou com sementes. Não coe os sucos pois as fibras ficariam na peneira.
- Coma as leguminosas como feijão, lentilha, ervilha seca, grão-de-bico ou

soja no mínimo 5 vezes por semana. As fibras desses alimentos auxiliam no funcionamento do intestino.

- Reduza a formação de gases causados pelo consumo das leguminosas: deixe os grãos de molho em água por 4 horas, troque a água e em seguida cozinhe normalmente. Utilize pouco óleo e pouco tempero.
- Tome no mínimo 6 a 8 copos de água por dia. A água ajuda as fibras a amolecerem as fezes, o que facilita a sua eliminação, e a prevenção de hemorróidas.
- Experimente utilizar as fibras ou farelos de cereais integrais (trigo, linhaça, aveia), adicionando-os na comida, nas frutas, no iogurte, sucos e sopas. A quantidade dependerá da sua aceitabilidade; teste e veja qual quantidade traz melhor resultado para você.
- Procure fazer alguma atividade física leve; a atividade física produz ótimos resultados.
- Evite “prender” o seu intestino, isso irá auxiliar no tratamento. Assim que sentir vontade vá ao banheiro. Crie o hábito de ir ao banheiro todos os dias. Mesmo que esteja sem vontade, sente no vaso e espere a vontade de evacuar, assim seu intestino se habituará a funcionar diariamente.
- Evite usar medicamentos laxativos, isso é prejudicial à saúde. Só utilize medicamento sob orientação médica.
- Experimente tomar suco de mamão com laranja, água de ameixa preta e quando possível comer frutas com casca, semente e/ou bagaço.

## 11.5. DIARRÉIA...

- Durante o período de diarreia, mantenha a alimentação normal. Prefira as preparações mais simples para que o organismo consiga aproveitar melhor o alimento.
- É normal ficar com pouco apetite, mas mesmo assim não deixe de comer. Prefira preparações bem cozidas, arroz com peito de frango ou carne magra, batata ou legumes (cenoura, chuchu, abobrinha). Evite os vegetais folhosos, eles tendem a soltar o intestino.
- Retire os temperos e condimentos. Cozinhe com água, use pouco ou nenhum óleo e pouco sal. Coma frutas como banana maçã, pera ou maçã; torradas;



leite fermentado (tipo Yakult®) e gelatina sem açúcar.

- Quando o estado geral voltar a ficar bom, mesmo que ainda tenha diarreia, procure se alimentar com os alimentos normais da família. Isto ajudará a recuperar o estado nutricional.
- Coma e tome pequena quantidade de alimentos e de líquidos várias vezes ao dia; observe a tolerância e a aceitabilidade; cuide para não desidratar.
- É preciso compensar as perdas de líquidos para evitar a desidratação. Tome chás claros como camomila, erva-doce; água pura filtrada e fervida; sucos diluídos em água em pequenas quantidades. Verifique a aceitabilidade e tolerância.
- Evite leites e derivados.
- Evite os alimentos com grande quantidade de açúcar e gordura. Prefira alimentos grelhados ou cozidos. Evite molhos à base de creme de leite, maionese e queijos. Evite as frituras e os produtos industrializados.
- Cuide da higiene pessoal, dos alimentos e do ambiente. Evite misturar alimentos crus e cozidos. Verifique a validade dos produtos e a qualidade das embalagens. Mantenha os alimentos bem armazenados e após o preparo guarde as sobras na geladeira.
- Não tome remédio para cortar a diarreia sem orientação médica.



## 11.6. GASTRITE E ÚLCERA...

- Faça refeições com pequenas porções de alimentos. O tempo entre uma refeição e outra depende da tolerância de cada pessoa. Observe qual é a sua tolerância e faça como se sentir melhor. Evite ficar mais de 3 a 4 horas sem se alimentar.
- Observe os alimentos que são bem aceitos por você e utilize-os. A aceitação dos alimentos varia de acordo com cada pessoa.
- Coma devagar e mastigue muito bem os alimentos. Lembre-se: o estômago

não tem dentes! Procure não tomar líquidos junto com as refeições.

- Evite os refrigerantes, as bebidas alcoólicas (principalmente cerveja e vinho), o café (com ou sem cafeína), chá preto, os alimentos gordurosos e os com muito açúcar; eles pioram os sintomas da gastrite e da úlcera.
- Evite somente os sucos que pioram os sintomas. Tome em pequenas quantidades e evite tomar junto com a refeição. A tolerância depende de cada pessoa, mas no geral sucos ácidos tendem a piorar os sintomas.
- Diminua ou evite o consumo de alimentos industrializados, condimentados e de vinagre.
- Evite o consumo de alimentos embutidos como: salsicha, salame, mortadela, presunto e linguiça.
- Evite leite e creme de leite, pois eles podem piorar os sintomas. Geralmente o queijo e o iogurte são melhor tolerados.
- Siga as orientações da alimentação saudável; a qualidade da alimentação é muito importante para a redução dos sintomas da doença.
- Evite o estresse! Procure entender os motivos que levam você ao nervosismo, agitação ou ansiedade; isso irá ajudar a controlar os sintomas. Procure fazer alguma atividade relaxante; isso contribuirá na sua melhora. Siga as orientações do médico. E seja feliz!

## 11.7. PRESSÃO ALTA OU HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA...

- Evite carnes secas, salgadas e defumadas e embutidos como, salame, apresuntado, mortadela, presunto, salsicha, linguiça, entre outros.
- Evite conservas como picles, azeitona, pepino e palmito; enlatados como extrato de tomate, milho e ervilha.
- Evite aperitivos como, batata frita, amendoim salgado, azeitonas, pepino azedo, salgadinhos de pacote, entre outros.
- Evite os alimentos que contêm o aditivo glutamato monossódico (alguns temperos, caldos concentrados, macarrão instantâneo, sopas de pacote).
- Evite temperos prontos à base de sal, tipo alho e sal, sal temperado para carnes e aves, amaciantes para carnes etc.
- Use o mínimo de sal no preparo dos alimentos, substituindo-o por temperos



naturais como salsinha, cebolinha, cebola, orégano, hortelã, limão, alho, manjeriço, sálvia, manjerona, alecrim, entre outros.

- Evite adicionar mais sal sobre os alimentos já preparados. Nunca deixe o salero na mesa.
- Leia os rótulos dos alimentos e verifique a quantidade de sódio (sal). Prefira os com menor quantidade de gorduras e com quantidade de sódio menor que 140 mg por porção ou com percentuais menores que 5 % do valor diário (%VD) para o sódio.

## 11.8. DIABETE...



- Procure ter horários certos para comer; o intervalo entre as refeições não deve ser menor do que 2 horas e nem maior do que 4 horas.
- Os alimentos fontes de carboidratos devem ser distribuídos em quantidades equilibradas ao longo do dia, por isso evite comer arroz, macarrão, farinha, pão e/ou batata na mesma refeição. Se for comer algum desses alimentos juntos reduza as quantidades. Esses alimentos aumentam a glicemia (quantidade de açúcar no sangue) podendo dificultar o seu controle sobre o diabetes.
- Prefira alimentos integrais (arroz integral, aveia, pão de centeio, pão integral etc.), pois as fibras também ajudam a controlar a glicemia.
- Evite os alimentos que contêm sacarose ou açúcar refinado, cristal ou mascavo, frutose, mel e melado. Dê preferência ao adoçante artificial.
- Prefira as preparações assadas ou grelhadas. Prefira o molho de tomate.
- Prefira comer as frutas no lugar de tomar os sucos das frutas. Tome água.
- Leia os rótulos: os produtos *diet* ou *light* não podem ter sacarose (açúcar), frutose, glicose de milho ou maltose. Prefira os produtos sem gordura saturada e sem gordura trans.
- Fique atento: não é só o alimento que altera a glicemia; o excesso ou a falta de atividade física, o uso errado da medicação e o estresse podem interferir nesse controle. Procure se conhecer melhor; isso poderá ajudar no controle do diabetes.

## 11.9. COLESTEROL OU TRIGLICERÍDEOS ALTOS...

- Evite açúcares, pães, massas, doces, refrigerantes e bebidas alcoólicas se você estiver com triglicerídeos altos.
- Prefira leite desnatado, queijos brancos, ricota, queijo cottage. Evite tomar leite integral e comer queijos amarelos, nata, creme de leite, manteiga e sorvetes cremosos, pois esses alimentos aumentam o colesterol ruim do sangue.
- Evite comer carnes com gordura aparente; a pele do frango e de aves; fígado de boi ou de frango; coração; banha de porco; bacon ou toucinho; mortadela, salame, apresuntado, presunto, salsicha, linguiça; camarão. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes de prepará-las.
- Use óleo com moderação, prefira preparações assadas, grelhadas ou cozidas, evite todo tipo de fritura. O azeite de oliva extra virgem faz bem, mas use-o com moderação.
- Evite as gorduras trans; elas estão presentes nos produtos industrializados e nos produtos de panificação como bolos com recheios, biscoitos recheados, amanteigados, folhados, empadas, sonhos, chineque, bombas doces recheadas e em alguns tipos de pães.
- Consuma alimentos integrais e prefira as frutas, legumes e verduras.
- Leia os rótulos dos alimentos. Prefira os produtos com menor quantidade de carboidratos (açúcares) e sódio (sal). Prefira os produtos sem gordura saturada, sem gordura trans e sem colesterol, caso isso não seja possível procure produtos com menor quantidade de colesterol e com menor quantidade de gordura.

## 11.10. SOBREPESO E OBESIDADE...

- Compreenda os motivos que levam você a comer. Anote durante uma semana tudo o que você comer e beber. Escreva ao lado como se sente, por exemplo com fome, ansioso, triste, feliz, nervoso, com raiva, com medo ou com algum outro sentimento.
- Conte quantas vezes comeu porque estava com fome e quantas vezes comeu por outros motivos. Se o número de vezes que comeu por outros motivos foi maior do que porque estava com fome, provavelmente você está utilizando o alimento para aliviar seus problemas. Pense nisso!



- Comece a procurar outras soluções para seus problemas; quando for comer pense: vou comer por que estou com fome? Se a resposta for sim, procure fazer escolhas saudáveis conforme a orientação recebida no Capítulo 6. Se a resposta for não, procure outra solução como por exemplo, ler um livro, caminhar, tricotar, conversar, dançar, escovar os dentes, passear, trabalhar ou fazer qualquer outra atividade que não seja comer. Pratique até conseguir perceber o que precisa fazer para mudar o seu comportamento e seu hábito alimentar.
- Agora que já se conhece melhor e sabe como age sua fome, que tal seguir mais algumas dicas? Certo, então vamos lá.
- Um prato saudável deve ser montado da seguinte forma: metade do prato deve ter vegetais e legumes, a outra metade deve ter arroz com feijão e um pedaço de carne magra. Planeje o que colocará no prato e só então, sirva-se.
- Diminua as quantidades e coma saboreando cada pedaço.
- Procure dobrar o tempo que leva para fazer sua refeição, mas não repita a quantidade colocada no prato. Exemplo: se você come em 10 minutos, passe a comer em 20 minutos. Essa atitude irá ajudar a controlar a quantidade que come e facilitará o processo de digestão dos alimentos. Lembre-se seu estômago não tem dentes, portanto, mastigue bem antes de engolir os alimentos.
- Evite a mistura: doce + gordura (chocolates, pudins, tortas, bolos, mousses).
- Coloque ordem nos armários e geladeira, colocando as guloseimas em locais de difícil acesso e não comprando mais.
- Cozinhe. Não há necessidade de deixar de comer o que você gosta, basta preparar os alimentos de forma diferente: por exemplo, troque as frituras por assados, a maionese por molho de iogurte desnatado com limão e salsinha, o sorvete cremoso por suco de fruta no palito, a massa da lasanha por fatias de berinjela ou abobrinha, e assim por diante.
- Pense em como poderá se exercitar diariamente. Trace metas como andar, subir escadas, descer um ponto de ônibus antes, ir a pé ao invés de ir de ônibus, não usar o controle remoto da TV etc.
- Pratique fazer as escolhas mais saudáveis.
- Pense: se você conseguir mudar seus hábitos e reduzir um quilo por mês, ao final de um ano (12 meses) você poderá estar doze (12) quilos mais magro!
- Seja persistente e tenha paciência. Se houver deslizos em alguma ou em todas as refeições do dia, não desista! Retome o controle na próxima refeição ou no outro dia. Faça isso por você!

## 11.11. OSTEOPOROSE...

Osteoporose significa o enfraquecimento dos ossos, com risco aumentado para fraturas. É bastante comum em idosos, principalmente em mulheres. Durante a infância até a vida adulta, os ossos irão crescer e se solidificar. Em torno dos 25 anos de idade, o osso incorpora maior quantidade de cálcio e fica mais resistente; dizemos que o esqueleto atingiu o pico de massa óssea. Uma formação óssea adequada é fundamental para evitar a osteoporose.

### PREVENÇÃO...

- Coma alimentos fontes de cálcio: leite, queijo, iogurte, peixes, frutos do mar e vegetais de folhas verdes e escuras como o brócolis.
- Procure ter uma alimentação variada e colorida.
- Prepare alimentos em casa e evite os industrializados.
- Reduza o consumo de gorduras, açúcares e sal.
- Evite sempre os refrigerantes escuros à base de cola, principalmente na infância e na adolescência.
- Diminua o consumo de café preto, chá preto forte e guaraná natural.
- Evite as bebidas alcoólicas e o cigarro.
- Faça atividade física de acordo com a orientação do profissional de educação física e da equipe de saúde.
- Tome sol antes das 10 horas e depois das 16 horas. Use protetor solar, chapéu ou boné. O sol é importante para ativar a vitamina D, que ajuda nosso corpo na absorção do cálcio.



## 12. ROTULAGEM E INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

O rótulo do alimento é uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores. Vejam algumas informações que devem estar presentes nos rótulos. Fique atento na hora da compra!

### VERIFIQUE...

#### Lista de ingredientes

- Informa os ingredientes que compõem o produto. A leitura dessa informação é importante porque o consumidor pode identificar a presença de termos como açúcar, sacarose, glicose ou outros tipos de açúcar, como a dextrose e outros ingredientes que queira evitar ou causem intolerâncias ou alergias.
- Alimentos de ingredientes únicos como açúcar, café, farinha de mandioca, leite, vinagre e carnes in natura não precisam apresentar lista de ingredientes.
- A lista de ingredientes deve estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último em menor quantidade.

#### Origem

- Permite que o consumidor saiba **quem é** o fabricante do produto **e onde** ele foi fabricado. Se necessário, você pode entrar em contato com o fabricante para obter maiores informações sobre o produto.

#### Prazo de validade

- Os produtos devem apresentar pelo menos o mês e o ano de validade. No caso de produtos congelados a validade poderá ser expressa em dias.

#### Conteúdo líquido

- Indica a quantidade total de produto contido na embalagem. O valor deve ser expresso em unidade de massa (quilo) ou volume (litro).

**Lote**

- É um número que faz parte do controle da produção. Caso haja algum problema, o produto poderá ser recolhido ou analisado pelo lote ao qual pertence. A indicação do lote pode ser substituída também pela data de fabricação. Não se preocupe caso o lote não esteja indicado. É uma forma de rastrear o produto no comércio.

**Informação Nutricional Obrigatória**

- É a tabela nutricional. Sua leitura é importante porque a partir das informações nutricionais é possível fazer escolhas mais saudáveis para você e a sua família.

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. Rotulagem Nutricional Obrigatória, 2005.

**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS...**

- **Valor Energético**

É a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional o valor energético é expresso em quilocalorias (Kcal).

- **Carboidratos**

São os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer a energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos (como batata, mandioca e inhame) e doces em geral.

- **Proteínas**

São componentes dos alimentos necessários para construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos nas carnes, ovos, leites e derivados, e nas leguminosas (feijões, soja e ervilha).



- **Gorduras Totais**

São as gorduras são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto de origem vegetal.

- **Gorduras Saturadas e Colesterol**

Tipos de gorduras presentes em alimentos de origem animal. São exemplos: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão, iogurte. O consumo desses tipos de gorduras deve ser moderado porque quando consumidos em grandes quantidades pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração.

- **Gorduras Trans (ou Ácidos Graxos Trans )**

É um tipo de gordura encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, salgadinhos prontos de pacote, produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados, que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação. O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura. Além disso quando consumida em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Não se deve consumir mais que 2 gramas de gordura trans por dia. Obs: o nome trans é devido ao tipo de ligação química que esse tipo de gordura apresenta.

- **Fibra Alimentar**

Está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. Procure consumir alimentos com altos %VD de fibras alimentares.

- **Sódio**

Está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura), devendo ser consumido com moderação; o seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial. Evite os alimentos que possuem altos %VD de sódio.

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. Rotulagem Nutricional Obrigatória, 2005.

O importante é escolher alimentos mais saudáveis a partir da comparação de alimentos similares, como por exemplo, escolher o iogurte, queijo, pão mais adequado para a saúde da sua família. Para isso basta saber que altos valores de %VD indicam que o produto apresenta alto teor de determinado nutriente. Já os produtos com valores de %VD reduzidos indicam o contrário.

Para ter uma alimentação mais saudável dê preferência a:

- Produtos com baixos %VD para gorduras saturadas, carboidratos, gorduras trans e sódio.
- Produtos com altos %VD para as fibras alimentares.
- Produtos sem colesterol e sem gordura trans.

## LER INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS E CUIDAR DA SAÚDE...

Os portadores de algumas doenças **devem** ler os rótulos dos alimentos, **observando a lista de ingredientes e a rotulagem nutricional** para verificar a presença daquele ingrediente ou nutriente que não deve consumir, ou que deve consumir em pequena quantidade.

### Diabete Melito

Atenção aos alimentos com açúcares em sua composição, sendo ele *diet* ou *light*. Os produtos *diet* destinados para dietas com restrição de carboidratos, dietas com restrição de gorduras e dietas de ingestão controlada de açúcares, devem conter a seguinte advertência: “Diabéticos: contém (especificar o mono- e ou dissacarídeo – glicose/frutose/ sacarose)”, caso contenham esses açúcares.

### Pressão alta ou Hipertensão Arterial

Atenção ao conteúdo de sódio descrito na informação nutricional dos rótulos. Os produtos *diet* ou *light* em sódio apresentam baixo ou reduzido teor de sódio. Devem ser evitados produtos que contenham sacarina e ciclamato de sódio, que embora sejam adoçantes, são substâncias que contém sódio.



### **Colesterol alto**

A escolha de alimentos deve ser baseada no conteúdo de gorduras totais, gorduras saturadas e trans. Os produtos para dietas com restrição de gorduras (*diet*) só podem conter 0,5g de gordura em 100 g do produto. Os produtos com baixo teor de colesterol (*light*) podem apresentar no máximo 20g de colesterol em sólidos e 10g em líquidos.

### **Triglicerídeos alto**

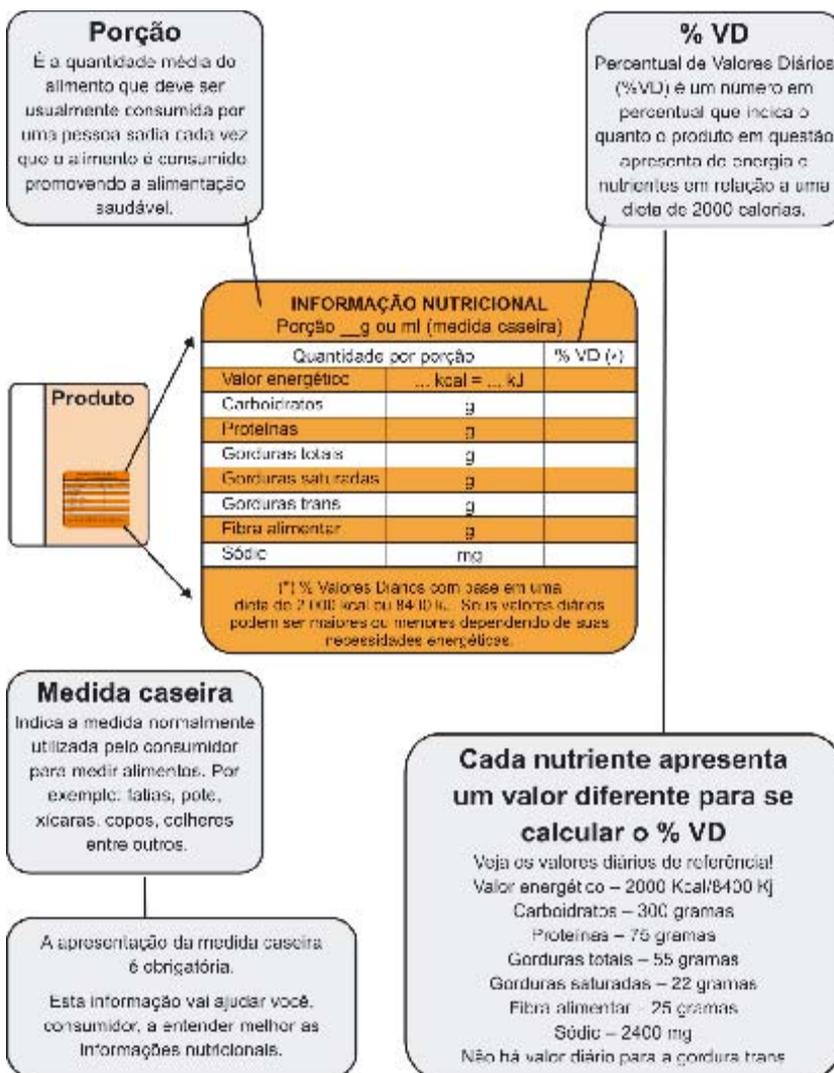
Preferir alimentos reduzidos em gorduras e açúcares. Os alimentos *diet* e *light* podem ser usados, mas com algumas considerações. Por exemplo, o chocolate *diet* em açúcar, não tem este ingrediente já que foi elaborado para o consumo das pessoas que não podem consumir açúcar. Em compensação, apresenta mais gordura do que o chocolate convencional, por isto deve ser consumido com moderação. Outro exemplo é o requeijão *light*; ele tem menos gordura que o original, mas ainda contém gordura, por isto deve ser consumido com moderação.

### **Doença Celíaca**

Atenção à lista de ingredientes dos alimentos que contém em sua composição trigo, aveia, cevada e centeio, ou seus derivados. No rótulo desses alimentos, próximo a lista de ingredientes, deve conter a advertência: **contém glúten**. Para os alimentos que não contêm trigo, aveia, cevada e centeio na sua composição a advertência que deve constar no rótulo é: **não contém glúten**.

Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. Rotulagem Nutricional Obrigatória, 2005

## PARA ENTENDER ALGUMAS INFORMAÇÕES...



Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. Rotulagem Nutricional Obrigatória. 2005.



## 13. MONITORAR OS SEUS DADOS E DE SUA FAMÍLIA

Esse espaço é para você poder anotar os seus dados e os dados de sua família. Cada quadro é para os dados de uma só pessoa. Após anotar os dados, consulte os quadros do capítulo 4 para calcular o IMC, o peso máximo e o peso mínimo recomendados. Após verifique os resultados e procure seguir as orientações dessa cartilha para melhorar a sua saúde e de sua família. Boa Sorte!

Nome: \_\_\_\_\_

Peso Máximo: \_\_\_\_\_ Peso Mínimo: \_\_\_\_\_

Data	Idade	Peso	Altura	IMC	Circunferência abdominal

Nome: \_\_\_\_\_

Peso Máximo: \_\_\_\_\_ Peso Mínimo: \_\_\_\_\_

Data	Idade	Peso	Altura	IMC	Circunferência abdominal

Nome: \_\_\_\_\_

Peso Máximo: \_\_\_\_\_ Peso Mínimo: \_\_\_\_\_

Data	Idade	Peso	Altura	IMC	Circunferência abdominal

Nome: \_\_\_\_\_

Peso Máximo: \_\_\_\_\_ Peso Mínimo: \_\_\_\_\_

Data	Idade	Peso	Altura	IMC	Circunferência abdominal

Nome: \_\_\_\_\_

Peso Máximo: \_\_\_\_\_ Peso Mínimo: \_\_\_\_\_

Data	Idade	Peso	Altura	IMC	Circunferência abdominal



Nome: \_\_\_\_\_

Peso Máximo: \_\_\_\_\_ Peso Mínimo: \_\_\_\_\_

Data	Idade	Peso	Altura	IMC	Circunferência abdominal

Nome: \_\_\_\_\_

Peso Máximo: \_\_\_\_\_ Peso Mínimo: \_\_\_\_\_

Data	Idade	Peso	Altura	IMC	Circunferência abdominal

Nome: \_\_\_\_\_

Peso Máximo: \_\_\_\_\_ Peso Mínimo: \_\_\_\_\_

Data	Idade	Peso	Altura	IMC	Circunferência abdominal

Monitorar os seus dados e de sua família

Agora vamos ver como a família está se comportando em relação ao seu peso. Para tanto os dados de peso das pessoas da família, verificados num mesmo mês/ano, devem ser somados e anotados no quadro a seguir.

É importante que em cada mês no qual a soma dos pesos foram anotados, os pesos somados sejam das mesmas pessoas da família. Isso é importante para verificar como a família está se comportando em relação à adoção de hábitos mais saudáveis de vida, como de alimentação e atividade física.

No entanto, os dados devem se analisados com atenção, pois às vezes a família tem um ganho de peso em relação ao mês analisado anteriormente e isso pode ser considerado **positivo**, como por exemplo, numa família que tem crianças em fase de crescimento e gestantes que precisam ganhar peso, outras vezes isso pode ser considerado **negativo**, como por exemplo, quando vários componentes da família já tem excesso de peso e continuam ganhando peso; para essa família a perda de peso é o ideal.

Para entender melhor o quadro de somatório de pesos da família é importante solicitar auxílio da equipe de saúde.

Mês/Ano	Somatório dos componentes da família	Ganho de peso	Perda de peso
		—	—



## 14. MINHA RECEITA X MINHA RECEITA SAUDÁVEL

Uma alternativa para favorecer a alimentação saudável da sua família é tornar as receitas passadas de geração a geração mais saudáveis, através da redução da quantidade de gordura, de açúcar e de sal.

Modifique as suas receitas favoritas e estimule a adoção de práticas alimentares saudáveis. Essa é uma importante atitude que, efetivamente, contribui para melhorar a qualidade de vida e promover a saúde de sua família.

















## 15. REFERÊNCIAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Análise da Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde**. Documento elaborado pelo grupo técnico assessor instituído pela portaria do Ministério da Saúde n. 596, de 8 de abril de 2004. Brasília, 2004b. Disponível em: [www.saude.gov.br/nutricao/publicacoes](http://www.saude.gov.br/nutricao/publicacoes)

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. COORDENAÇÃO GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Série A. Normas e Manuais Técnicos.

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Rotulagem nutricional obrigatória**: manual de orientação aos consumidores de alimentos. Brasília, 2005. 17p.

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. **Caderno de Atenção Básica nº.17**. Saúde Bucal. Brasília, 2006. 92p.

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. **Caderno de Atenção Básica nº.19**. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília, 2006. 192 p.

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. **Caderno de Atenção Básica nº.12**. Obesidade. Brasília, 2006. 110p.

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. **Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada – manual técnico**. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno nº 5. Brasília, 2006.

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. COORDENAÇÃO DE PREVENÇÃO E VIGILÂNCIA DE CÂNCER. Resumo. **Alimentos, nutrição, atividade física e prevenção de câncer**: uma perspectiva global / traduzido por Athayde Hanson Tradutores - Rio de Janeiro: INCA, 2007. 12p.

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. COORDENAÇÃO GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. **Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Crianças Menores de 2 anos**. Brasília, 2007.

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. COORDENAÇÃO GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO. **Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Crianças Maiores de 2 anos**. Brasília, 2007.

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. COORDENAÇÃO GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO.

**Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Adolescentes.** Brasília, 2007.

\_\_\_\_\_, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. COORDENAÇÃO GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO.

**Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Adultos e Idosos.** Brasília, 2007.

BRASIL, UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Campus Universitário Darcy Ribeiro. Faculdade de Ciências da Saúde. Departamento de Nutrição. **Manual para Escolas.** A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. Horta. Brasília, 2001.

Benefícios da atividade física. Acesso em 14 de agosto 2008. Disponível em: [http://www.nestle.com.br/nestlefazbem/ferramentas\\_piramide\\_atividades.aspx#item05](http://www.nestle.com.br/nestlefazbem/ferramentas_piramide_atividades.aspx#item05)

Conceitos de atividade física. Acesso em 27 de agosto 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>

CURITIBA, PREFEITURA MUNICIPAL. SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE. CENTRO DE EPIDEMIOLOGIA. COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA NUTRICIONAL. **Alimentação Infantil:** cartilha de orientação aos pais. Curitiba, 2007.

\_\_\_\_\_, PREFEITURA MUNICIPAL. SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE. CENTRO DE EPIDEMIOLOGIA. COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA NUTRICIONAL. **Folder Alimentação Saudável.** Curitiba, 2008.

\_\_\_\_\_, PREFEITURA MUNICIPAL. SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE. CENTRO DE EPIDEMIOLOGIA. COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA NUTRICIONAL. **Folder Alimentação Saudável e Peso Saudável.** Curitiba, 2008.

MAHAN, L.K. ESCOTT-STUMP, S. **Krause – Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** 11ª edição, Roca, 2005.

Manifesto Atividade física. Acesso em 27 de agosto 2008. Disponível em: [http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_exibe1.asp?cod\\_noticia=172](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=172)

MINTZ, S.W. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais.** vol. 16 n°. 47. Outubro de 2001.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM NUTRIÇÃO. **Tabela brasileira de composição de alimentos.** Versão II. 2ª edição. Campinas, SP: NEPA-UNICAMP, 2006. 113p.

PINHEIRO, A.B.V et al. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras.** 5ª edição. São Paulo: Editora Atheneu, 2005.

SANTOS, C.R.A dos. **A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa.** Revista da Academia Paranaense de Letras. Curitiba, n°51, 2005, pp.165/188.

SARIS, W.H. et al. How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. **Obes. Rev.**, [S.l.], v. 4, p.101-114, 2003.











**CURITIBA**  
SAÚDE LEVADA A SÉRIO



**CURITIBA**  
PREFEITURA DA CIDADE  
Secretaria da Saúde

Material impresso com recursos do Governo Federal / Ministério da Saúde