



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Para mais informações, consulte o **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Use o QR Code ao lado ou acesse o site: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Sabe-se que a alimentação influencia diretamente a saúde dos indivíduos. Uma alimentação adequada e saudável previne aparecimento de diversas doenças, como diabetes, obesidade, hipertensão arterial e alguns tipos de cânceres. E também pode auxiliar no tratamento de doença já instaladas.

Mas você sabe o que é uma alimentação saudável?

1. A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É AQUELA EM QUE PREDOMINA O CONSUMO DE ALIMENTOS NATURAIS E DE PREPARAÇÕES A BASE DESSES ALIMENTOS, HÁ CONSUMO LIMITADO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E EVITA-SE OS ULTRAPROCESSADOS.



BASE DA ALIMENTAÇÃO

Alimentos naturais: frutas, verduras, legumes, cereais, raízes, tubérculos, feijão, carnes em geral, ovos, leite e iogurte natural, castanhas e nozes.

CONSUMIR COM MODERAÇÃO

Alimentos processados: legumes em conserva, compota de frutas, queijos (leite + sal + fermento), pães (farinha de trigo + água + sal + fermento), carnes conservadas no sal ou óleo.

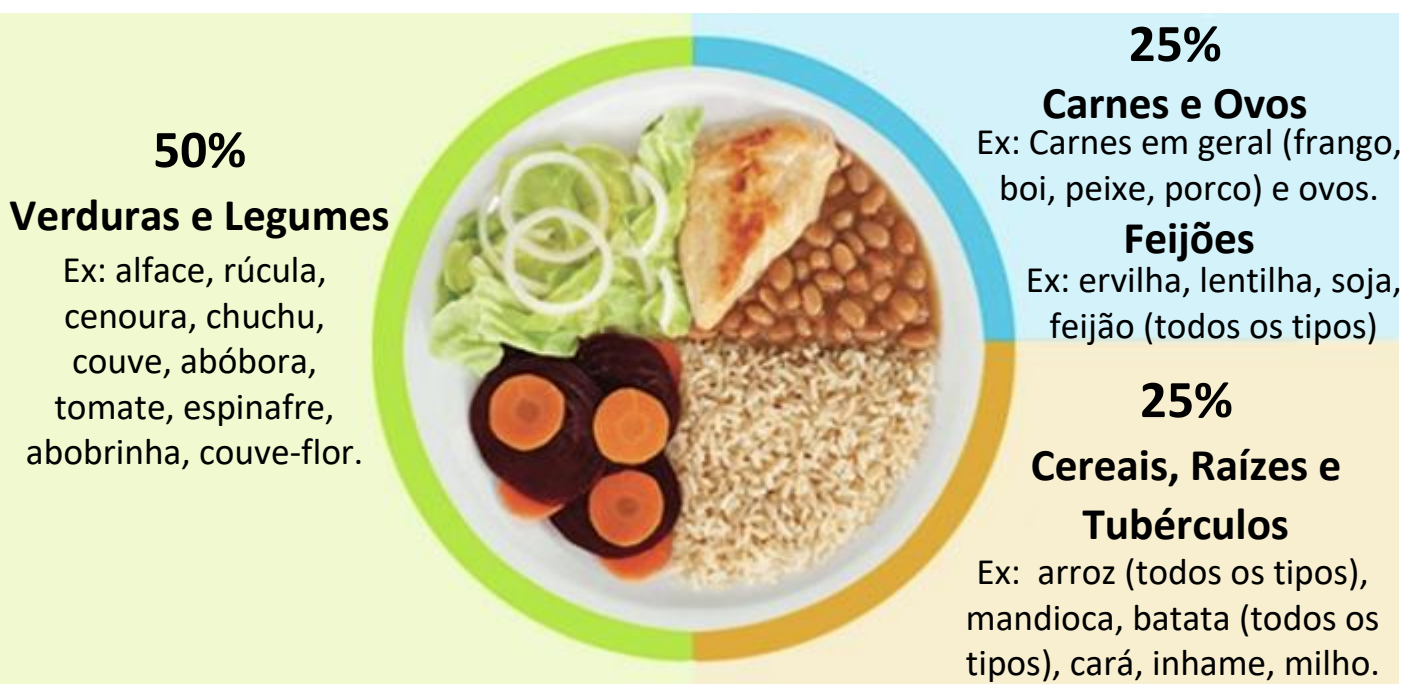


EVITAR



Alimentos ultraprocessados: embutidos (salsicha, mortadela), salgadinho de pacote, bolacha recheada, macarrão instantâneo, refrigerante, suco em pó e de caixinha (néctar), guloseimas em geral (bala, sorvete).

2. COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?



3. ORIENTAÇÕES GERAIS:

- ✓ Consuma alimentos crus, cozidos ou grelhados. Evite frituras, empanados e folhados.
- ✓ Utilize sal, açúcar, óleo e gordura em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- ✓ Coma com regularidade e atenção (sem mexer no celular, computador, *tablet* ou assistir TV), em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- ✓ Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias;
- ✓ Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
- ✓ Quando estiver fora de casa, dê preferência a lugares que sirvam refeições feitas na hora;
- ✓ Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais;
- ✓ Invista nos temperos naturais frescos ou secos, como manjeriço, alecrim, hortelã, cebola, salsinha e alho. Evite temperos prontos industrializados;
- ✓ Prefira consumir as frutas ao invés de sucos naturais, assim você ingere maior quantidade de fibras e fica menos propenso a adicionar açúcar;
- ✓ Prefira as versões desnatadas dos leites e iogurtes – escolha àqueles com apenas dois ingredientes (leite + fermento);
- ✓ Sempre que possível, escolha os cereais integrais;
- ✓ Para sobremesa, prefira consumir uma porção de fruta;
- ✓ Prefira as carnes magras: filé de peixe ou frango sem pele, patinho, coxão mole, lombo de porco sem gordura. Evite torresmo, carnes gordurosas e embutidos, como linguiça, hambúrguer, *nuggets* e salsicha.



Descasque mais e desembale menos! Lembre-se da hidratação!

Quanto de água beber por dia?

Jovem ativo: peso (kg) x 40ml

Adulto: peso (kg) x 35mL

Idoso: peso (kg) x 30mL

4. COMO COMBINAR OS ALIMENTOS - EXEMPLOS DE REFEIÇÕES:

CAFÉ DA MANHÃ



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana



Café com leite, bolo de milho e melão

ALMOÇO



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada



Arroz, feijão, jiló, omelete refogado

LANCHES (MANHÃ E/OU TARDE)



Iogurte com morango



Castanhas



Leite com mamão

JANTAR



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã



Alface, arroz, pernil assado com batata, lentilha, repolho refogado e abacaxi



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.