



GUIA ALIMENTAR

COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Escola Secundária Camilo Castelo Branco
22/23 Bruna Leal e Diana Carvalho

Conteúdo

Alimentação Saudável 1

Índice de tabelas

Figura 1 - roda dos alimentos 29

Índice de figuras

Tabela 1 - Porções Consumidas 5

Tabela 2 9

Alimentação Saudável

A promoção da alimentação saudável é uma diretriz da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e uma das prioridades para a segurança alimentar e nutricional dos brasileiros. Estar livre da fome e ter uma alimentação saudável e adequada são direitos humanos fundamentais dos povos. Com o objetivo de orientar você a ter uma alimentação saudável e fazer escolhas alimentares mais adequadas, o Ministério da

Saúde lança a versão de bolso do Guia Alimentar para a População Brasileira, no formato de “Dez Passos para uma Alimentação Saudável”. Este Guia de bolso traz também um teste sobre a sua alimentação, que pode ajudar a refletir e modificar seus hábitos alimentares. Com base nas evidências científicas e nos hábitos culturais e alimentares do brasileiro, este Guia busca contribuir para a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação e nutrição, como desnutrição, anemia e hipovitaminose A, obesidade, diabetes e hipertensão.

Aqui você vai encontrar uma lista com mais de 50 exemplos de porções de alimentos que podem ajudar a montar um cardápio saudável para sua casa e sugestões de como colocar em prática essas informações.

O Ministério da Saúde quer que todos os brasileiros tenham uma alimentação saudável que, associada à prática regular de atividade física, é fundamental para uma boa saúde.

Acesse o Guia completo pela internet no endereço www.saude.gov.br/nutricao

- Se você achar que mais de uma resposta está certa, escolha a que você mais costuma fazer quando come.
- Lembre-se: responda o que você realmente come, e não o que gostaria ou acha que seria melhor.
- Se você tiver alguma dificuldade para responder, peça ajuda a alguém próximo da família, amigo ou vizinho.
- Escolha só UMA resposta. Vamos começar!

1 – Qual é, em média, a quantidade de frutas (unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural) que você come por dia?

- a. Não como frutas, nem tomo suco de frutas natural todos os dias
- b. 3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
- c. 2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural
- d. 1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural

2 – Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia?

Atenção! Não considere nesse grupo os tubérculos e as raízes (veja pergunta 4).

a. Não como legumes, nem verduras todos os dias TESTE:
COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO? Para pessoas entre 20 e 60 anos de idade 6

b. 3 ou menos colheres de sopa

c. 4 a 5 colheres de sopa

d. 6 a 7 colheres de sopa

e. 8 ou mais colheres de sopa

3 – Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?

a. Não consumo

b. 2 ou mais colheres de sopa por dia

c. () Consumo menos de 5 vezes por semana

c. () 1 colher de sopa ou menos por dia

4 – Qual a quantidade, em média, que você consome por dia dos alimentos listados abaixo?

a. Arroz, milho e outros cereais (inclusive os matinais); mandioca/macaxeira/aipim, cará ou inhame; macarrão e outras massas; batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha: colheres de sopa

b. Pães: unidades/fatias

d. Bolos sem cobertura e/ou recheio: fatias

e. Biscoito ou bolacha sem recheio: unidades

7 –

Para saber o número de porções consumidas, divida essas quantidades pelo equivalente a 1 porção, conforme o exemplo:

Cálculo:

número
de porções
consumidas
=

quantidade
que você
consome

Tabela 1 - Porções Consumidas¹

	Quantidade que Você consome	Equivalente a 1 porção	Número de porções consumidas
a	9 colheres de sopa	3 colheres de sopa	
b	4 fatias	1 unidade/2 fatias	
c	0 fatia	1 fatia	
d	6 unidades	6 unidades	

SOMA DAS PORÇÕES CONSUMIDAS = 3+2+0+1= 6 porções

Seu cálculo: SOMA DAS PORÇÕES CONSUMIDAS = a+b+c+d=
porções

5 – Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?

- a. () Não consumo nenhum tipo de carne
- b. () 1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo
- c. () 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou 2 ovos
- d. () Mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos

6 – Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele do frango ou outro tipo de ave?

- a. () Sim
- b. () Não
- c. () Não como carne vermelha ou frango

7 – Você costuma comer peixes com qual frequência?

- a. () Não consumo
- b. () Somente algumas vezes no ano
- c. () 2 ou mais vezes por semana
- d. () De 1 a 4 vezes por mês

8 – Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros) que você come por dia?

Pense na quantidade usual que você consome: pedaço, fatia ou porções em colheres de sopa ou copo grande (tamanho do copo de requeijão) ou xícara grande, quando for o caso.

- a. () Não consumo leite, nem derivados (vá para a questão 10)
- b. () 3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/porções
- c. () 2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções

d. () 1 ou menos copos de leite ou pedaços/fatias/
porções

9 – Que tipo de leite e seus derivados você habitualmente consome?

a. () Integral

b. () Com baixo teor de gorduras (semidesnatado,
desnatado ou light)

10 – Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, lingüiça e outros).

Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

a. () Raramente ou nunca

b. () Todos os dias

c. () De 2 a 3 vezes por semana

d. () De 4 a 5 vezes por semana

e. () Menos que 2 vezes por semana

11 – Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados.

Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

a. () Raramente ou nunca

b. () Menos que 2 vezes por semana

c. () De 2 a 3 vezes por semana

d. () De 4 a 5 vezes por semana

e. () Todos os dias

12 – Qual tipo de gordura é mais usado na sua casa para cozinhar os alimentos?

a. () Banha animal ou manteiga

b. () Óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola

c. () Margarina ou gordura vegetal

13 – Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?

a. () Sim

b. () Não

14 – Pense na sua rotina semanal: quais as refeições você costuma fazer habitualmente no dia?
Assinale no quadro abaixo as suas opções. Cada item vale um ponto, a pontuação final será a soma deles.

Tabela 2

		NÃO (0)	SIM (1)
Café da manhã			
Lanche da manhã			
Almoço			
Lanche ou café da tarde			
Jantar ou café da noite			
Lanche antes de dormir			
Pontuação			

15 – Quantos copos de água você bebe por dia? Inclua no seu cálculo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate).

a. () Menos de 4 copos

b. () 8 copos ou mais

c. () 4 a 5 copos

d. () 6 a 8 copos

16 – Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque etc.) com qual frequência?

a. () Diariamente

b. () 1 a 6 vezes na semana

c. () Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês)

d. () Não consumo

17 – Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre?

Considere aqui as atividades da sua rotina diária como o deslocamento a pé ou de bicicleta para o trabalho, subir escadas,

atividades domésticas, atividades de lazer ativo e atividades praticadas em academias e clubes. Os 30 minutos podem ser divididos em 3 etapas de 10 minutos.

a. Não

b. Sim

c. 2 a 4 vezes por semana

18 – Você costuma ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los?

a. Nunca

b. Quase nunca

c. Algumas vezes, para alguns produtos

d. Sempre ou quase sempre, para todos os produtos

Agora volte às suas respostas

e some sua pontuação:

1 – a) 0 b) 3 c) 2 d) 1

2 – a) 0 b) 1 c) 2 d) 3 e) 4

3 – a) 0 b) 3 c) 1 d) 2

4 – Soma das porções Pontuação final

0 0

< 3 1

3 – 4,4 2

4,5 – 7,5 3

> 7,5 4

5 – a) 1 b) 2 c) 3 d) 0

6 – a) 3 b) 0 c) 2

7 – a) 0 b) 1 c) 3 d) 2

8 – a) 0 b) 3 c) 2 d) 1

9 – a) 1 b) 3

10 – a) 4 b) 0 c) 2 d) 1 e) 3

11 – a) 4 b) 3 c) 2 d) 1 e) 0

12 – a) 0 b) 3 c) 0

13 – a) 0 b) 3

14 – Soma das porções Pontuação final

< 3 0

3 – 4 2

5 – 6 3

15 – a) 0 b) 3 c) 1 d) 2

16 – a) 0 b) 1 c) 2 d) 3

17 – a) 0 b) 3 c) 2

18 – a) 0 b) 1 c) 2 d) 3

SOMA TOTAL DOS PONTOS:

RESPOSTAS:

• Até 28 pontos:

Você precisa tornar sua alimentação e seus hábitos de vida mais saudáveis! Dê mais atenção à alimentação e atividade física. Verifique os 10 Passos para uma Alimentação Saudável e adote-os no seu dia-a-dia. Para iniciar, escolha aquele que lhe pareça mais fácil, interessante ou desafiador e procure segui-lo todos os dias.

• 29 a 42 pontos:

Fique atento com sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos. Verifique nos 10 Passos para uma Alimentação Saudável qual(is) deles não faz(em)

parte do seu dia-a-dia, adote-o(s) na sua rotina!

• 43 pontos ou mais:

Parabéns! Você está no caminho para o modo de vida saudável.

Mantenha um dia-a-dia ativo e verifique os 10 Passos para uma Alimentação Saudável. Se identificar algum que não faz parte da sua rotina, adote-o.

Dez Passos para uma

Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável é aquela que reúne os seguintes atributos: é acessível e não é cara, valoriza a variedade, as preparações alimentares usadas tradicionalmente, é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente.

Os Dez Passos para uma Alimentação Saudável são orientações práticas sobre alimentação para pessoas saudáveis com mais de dois anos de idade. Caso você tenha alguma doença como diabetes, hipertensão, colesterol alto e necessite de orientação nutricional específica, procure um nutricionista. Comece escolhendo aquela orientação que lhe pareça mais fácil, interessante ou desafiadora e procure segui-la todos os dias. Não é necessário que você tente adotar todos os passos de uma vez e também não é preciso seguir a ordem dos números

sugerida nos 10 passos.

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições. Fazendo todas as refeições, você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite e de ficar com muita fome e exagerar na quantidade quando for comer.

Evite “beliscar” entre as refeições, isso vai ajudar você a controlar o peso.

Aprecie a sua refeição, coma devagar, mastigando bem os alimentos.

Saboreie refeições variadas dando preferência a alimentos saudáveis típicos da sua região e disponíveis na sua comunidade.

O consumo freqüente e em grande quantidade de sal, gordura, açúcar, doce, refrigerante, salgadinho e outros alimentos industrializados aumenta o risco de doenças como câncer, obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração.

Escolha os alimentos mais saudáveis, lendo as informações e a composição nutricional nos rótulos dos alimentos.

Siga as normas básicas de higiene na hora da compra, do preparo, da conservação e do consumo de alimentos. A higiene é essencial para redução dos riscos de doenças transmitidas pelos alimentos e pela água.

Dez Passos para uma
Alimentação Saudável

2. Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições.

Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

Alimentos como cereais (arroz, milho, trigo), pães e massas, preferencialmente na forma integral; tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim são a mais importante fonte de energia e devem ser o principal componente da maioria das refeições, pois são ricos em carboidratos.

Distribua as seis porções desses alimentos nas principais refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) e nos lanches entre elas.

Nas refeições principais, preencha metade do seu prato com esses alimentos. Se utilizar biscoitos para os lanches, leia os rótulos: escolha os tipos e as marcas com menores quantidades de gordura total, gordura saturada, gordura trans e sódio.

3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças.

Varie o tipo de frutas, legumes e verduras consumidos durante a semana. Compre os alimentos da época (estação) e esteja atento para a qualidade e o estado de conservação deles.

Para alcançar o número de porções recomendadas, é necessário que esses alimentos estejam presentes em todas as refeições e lanches do dia. De preferência a frutas, legumes e verduras crus.

Procure combinar verduras e legumes de maneira que o

prato fique colorido, garantindo assim diferentes nutrientes.

Sucos naturais de fruta feitos na hora são os melhores. A polpa congelada perde alguns nutrientes, mas ainda é uma opção melhor que sucos artificiais, em pó ou em caixinha e aqueles processados com muito açúcar, como os néctares de fruta.

4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

Misture uma parte de feijão para duas partes de arroz cozido.

Varie os tipos de feijão usados (preto, da colônia, manteiguinha, carioquinha, verde, de corda, branco e outros) e as formas de preparo.

Use também outros tipos de leguminosas.

A soja, o grão-de-bico, a ervilha seca, a lentilha podem ser cozidos e usados

também em saladas frias. A fava também é uma leguminosa de ótima qualidade nutricional.

As sementes (de girassol, gergelim, abóbora e outras) e as castanhas (do Brasil, de caju, nozes, nozes-pecan, amendoim, amêndoas e outras) são fontes de proteínas e de gorduras de boa qualidade.

5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos.

Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação

torna esses alimentos mais saudáveis!

Leite e derivados são as principais fontes de cálcio na alimentação. Carnes, aves, peixes e ovos fazem parte de uma alimentação nutritiva e contribuem para a saúde e para o

crescimento saudável. Todos são fontes de proteínas, vitaminas e minerais.

Os adultos devem preferir leite e derivados com menores quantidades de gorduras (desnatados). Gestantes devem dar preferência a esses alimentos nas formas integrais, se não houver orientação contrária de seu nutricionista ou médico. Consuma mais peixe e frango e sempre prefira as carnes magras.

Procure comer peixe fresco pelo menos duas vezes por semana, tanto os de água doce como salgada são saudáveis. Coma pelo menos uma vez por semana vísceras e miúdos, como o fígado bovino, moela, coração de galinha, entre outros. Esses alimentos são excelentes fontes de ferro, nutriente essencial para evitar anemia.

Caso opte por uma alimentação sem carnes (com ou sem ovos, leite e derivados), procure um nutricionista para receber orientações necessárias para alimentação adequada.

6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, embutidos (salsicha, lingüiça, salame, presunto, mortadela), queijos amarelos, frituras e salgadinhos, para, no máximo, uma vez por semana.

Use pequenas quantidades de óleo vegetal quando cozinhar (canola, girassol, milho, algodão e soja), sem exagerar nas quantidades. Uma lata de óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas.

Use azeite de oliva para temperar saladas, sem exagerar na quantidade. Evite usá-lo para cozinhar, pois perde sua qualidade nutricional quando aquecido.

Prepare os alimentos de forma a usar pouca quantidade de óleo, como assados, cozidos, ensopados e grelhados. Evite

cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.

Na hora da compra, dê preferência às margarinas sem gordura trans ou a marcas com menores quantidades desse ingrediente (procure no rótulo essa informação).

7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

Consuma no máximo uma porção do grupo dos açúcares e doces por dia.

Valorize o sabor natural dos alimentos e das bebidas evitando ou reduzindo o açúcar adicionado a eles.

Diminua o consumo de refrigerantes e de sucos industrializados; a maioria dessas bebidas contém corantes, aromatizantes, açúcar ou edulcorantes (adoçantes artificiais), que não são bons para a saúde.

Prefira bolos, pães e biscoitos doces preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura ou recheio.

8. 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, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

A quantidade de sal por dia deve ser, no máximo, uma colher de chá rasa, por pessoa, distribuída em todas as refeições.

Utilize somente sal iodado. Não use sal destinado ao consumo de animais, que é prejudicial à saúde humana.

Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque e embutidos (salsicha, lingüiça, salame, presunto, mortadela), salgadinhos e outros produtos industrializados como conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

Leia o rótulo dos alimentos e prefira aqueles com menor quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de hipertensão arterial e doenças do coração e rins.

Utilize temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.

9. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia.
Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo das pessoas em todas as idades

. O intestino funciona melhor, a boca se mantém úmida e o corpo hidratado.

Use água tratada, fervida ou filtrada para beber e preparar refeições e sucos.

Ofereça água para crianças e idosos ao longo de todo o dia.
Eles precisam ser estimulados ativamente a ingerir água.

Bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados e bebidas com cafeína como café, chá preto e chá mate não devem substituir a água.

. 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 de limites saudáveis.

Além da alimentação saudável, a atividade física regular é importante para manter um peso saudável.

Movimente-se! Descubra um tipo de atividade física agradável, o prazer é também fundamental para a saúde.

Caminhe, dance, ande de bicicleta, jogue bola, brinque com crianças. Aproveite o espaço doméstico e espaços públicos próximos a sua casa para movimentar-se.

Convide os vizinhos, amigos e familiares para acompanhá-lo.

Incentive as crianças a realizarem brincadeiras mais ativas como aquelas que você fazia na sua infância e ao ar livre: pular corda, correr, pular amarelinha, esconde-esconde, pega-pega, andar de bicicleta e outras.

Evitar o fumo e o consumo freqüente de bebida alcoólica também ajuda a diminuir o risco de doenças graves, como câncer e cirrose, e pode contribuir para melhorar a qualidade de vida.

Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis.

Se você tem entre 20 e 60 anos, veja no quadro abaixo o

seu IMC (Índice de Massa Corporal), que mostra se o peso está adequado para a altura.

Para calcular, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado.

Crianças, adolescentes e idosos têm IMC diferentes. Peça orientação de um profissional de saúde sobre o peso saudável dessas pessoas.

Cada um dos grupos de alimentos trabalhados nos “Dez Passos para uma Alimentação Saudável” tem um determinado número de porções a serem consumidas por dia.

As tabelas que seguem apresentam, para cada grupo, o valor calórico médio de uma porção, exemplos de alimentos e as medidas caseiras.

As porções foram distribuídas para um plano alimentar de 2.000 calorias por dia, quantidade média necessária para uma pessoa adulta saudável. Essa quantidade pode variar de acordo com a necessidade de cada pessoa, dependendo do seu peso,

altura, sexo, idade e também de acordo com suas atividades.

- Procure fazer suas refeições com a família ou com os amigos, apreciando sempre o momento e o sabor dos alimentos;

- Oriente seus filhos a terem uma alimentação variada e evite que eles passem muitas horas na frente da televisão;

- Procure conhecer e valorizar os alimentos e preparações da sua região;

- Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições;

- Procure comer diariamente uma porção de feijão e duas de arroz;

- Beba dois litros de água por dia;

- Leia o rótulo dos alimentos e verifique a tabela nutricional e a lista de ingredientes, optando sempre que possível

pelos que tenham menor quantidade de sódio, gordura e açúcar;

- Mantenha seu peso saudável;
- Faça atividade física regularmente.

LEMBRE-SE DE QUE O MINISTÉRIO DA SAÚDE
QUER VOCÊ SAUDÁVEL!



Figura 1 - roda dos alimentos

Webgrafia:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf

<http://www.espacopiuvita.com.br/dicas-de-saude/roda-dos-alimentos/>

fin