

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

GUIA PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

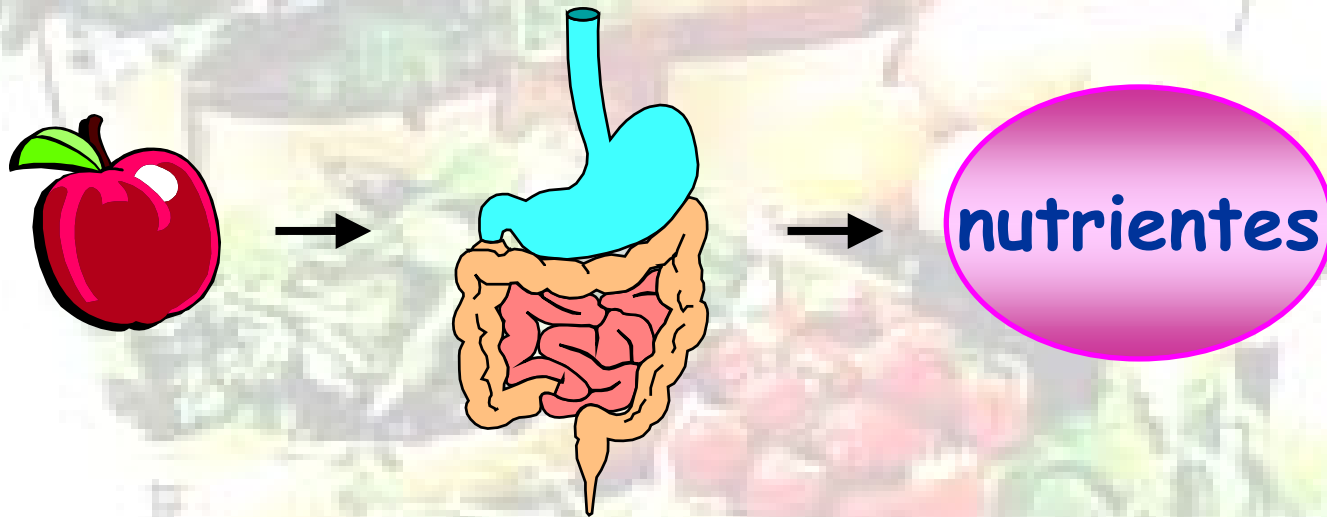
Alimentos e Saúde

- A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta de **ALIMENTOS** que forneçam quantidade suficiente de **NUTRIENTES** que o organismo necessita.



O que é alimento?

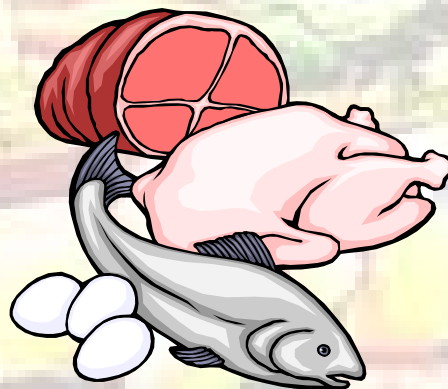
- **ALIMENTO:** tudo que é consumido, digerido e aproveitado pelo organismo.



O que são nutrientes?

- São as substâncias encontradas nos alimentos:

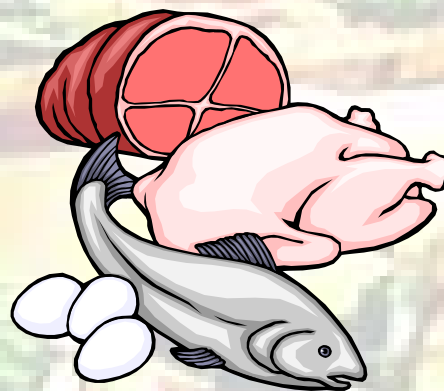
- ✦ proteínas
- ✦ carboidratos
- ✦ gorduras



- ✦ vitaminas e minerais
- ✦ fibras alimentares
- ✦ água

Para que servem os nutrientes?

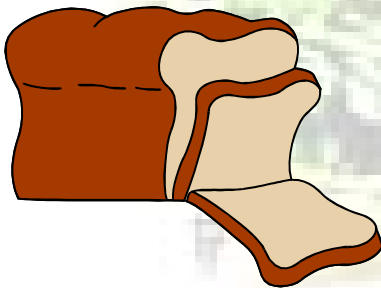
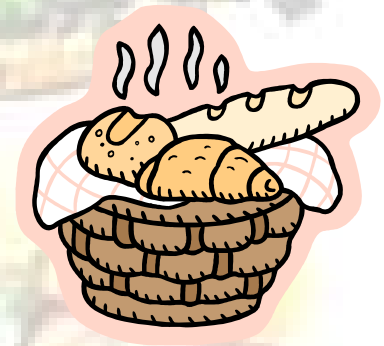
- **PROTEÍNAS**
 - ↗ **constroem e conservam o organismo**



CONSTRUTORES

- CARBOIDRATOS

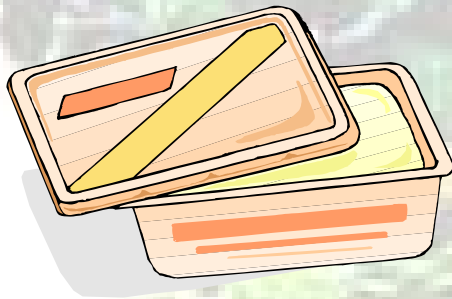
↗ fornecem energia para o corpo



ENERGÉTICOS

- GORDURAS OU LIPÍDEOS

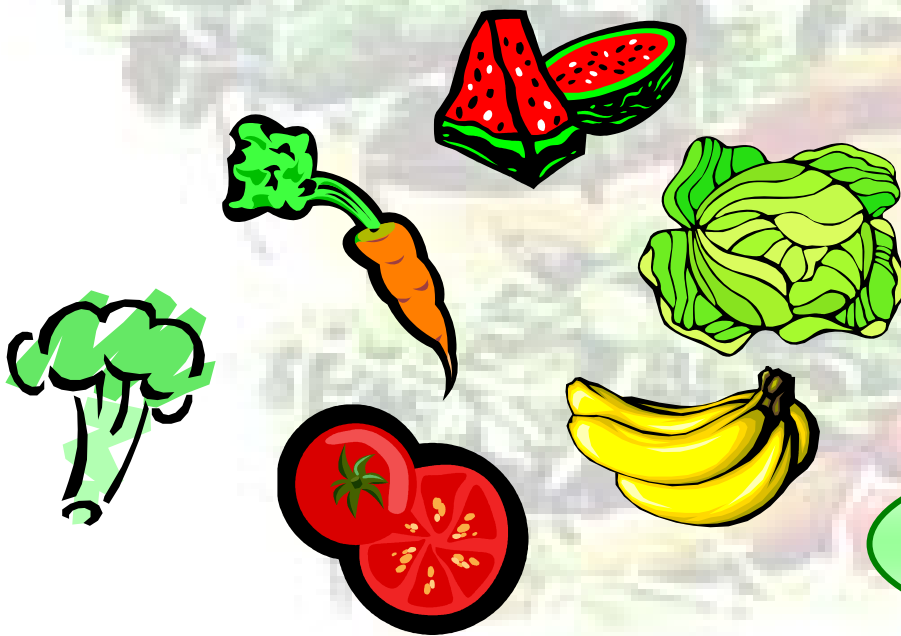
✓ fornecem energia para o corpo e ajudam no transporte de vitaminas A, D, E e K



ENERGÉTICOS

- **VITAMINAS E MINERAIS**

↗ **ajudam no bom funcionamento do organismo**

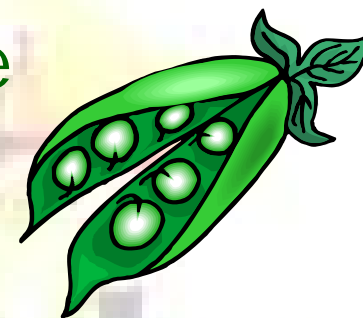


REGULADORES

- **FIBRAS**

- **Fibras insolúveis:** normalizam o funcionamento intestinal (fontes: verduras, legumes e frutas cruas e cereais integrais)
- **Fibras solúveis:** melhoram o controle dos níveis de glicose e colesterol no sangue (fontes: aveia, feijão, maçã)

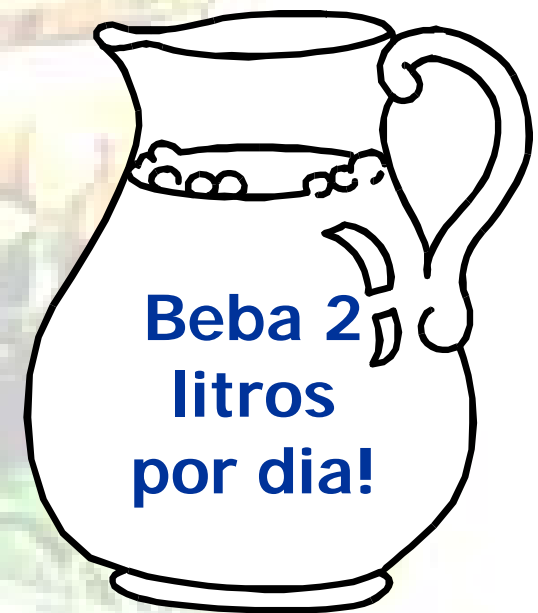
- As fibras também dão a sensação de saciedade

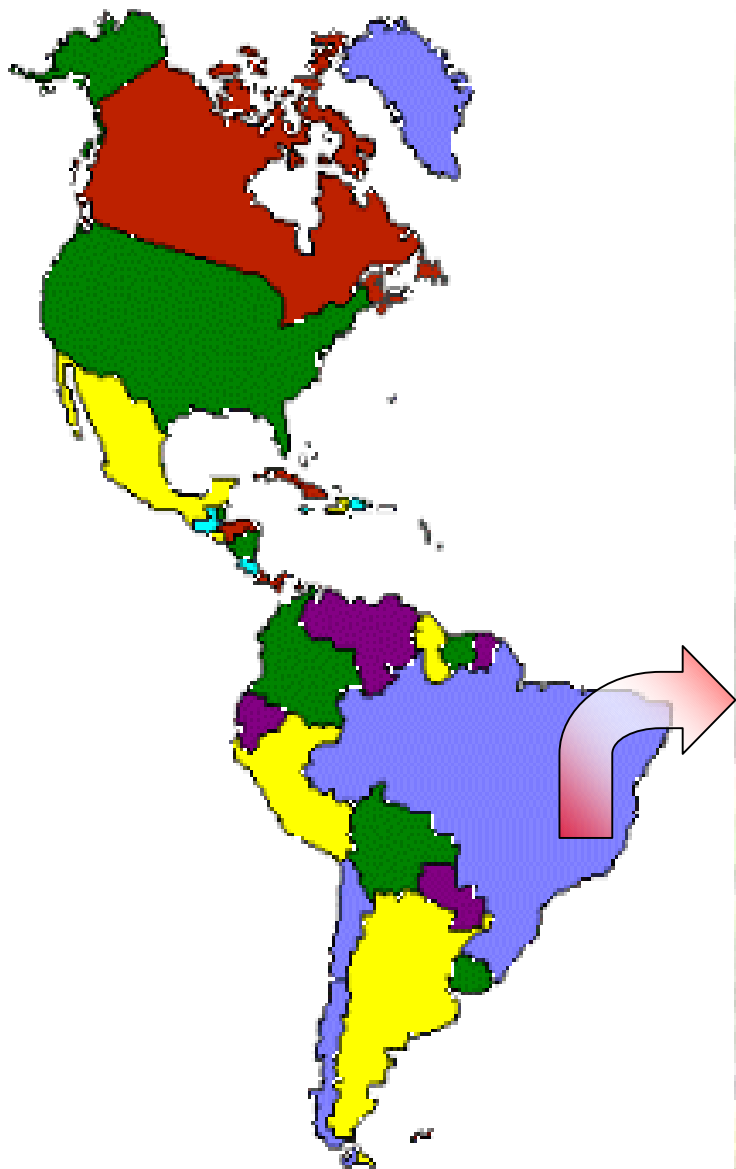


REGULADORES

- **ÁGUA**

↗ hidrata o organismo e transporta os nutrientes



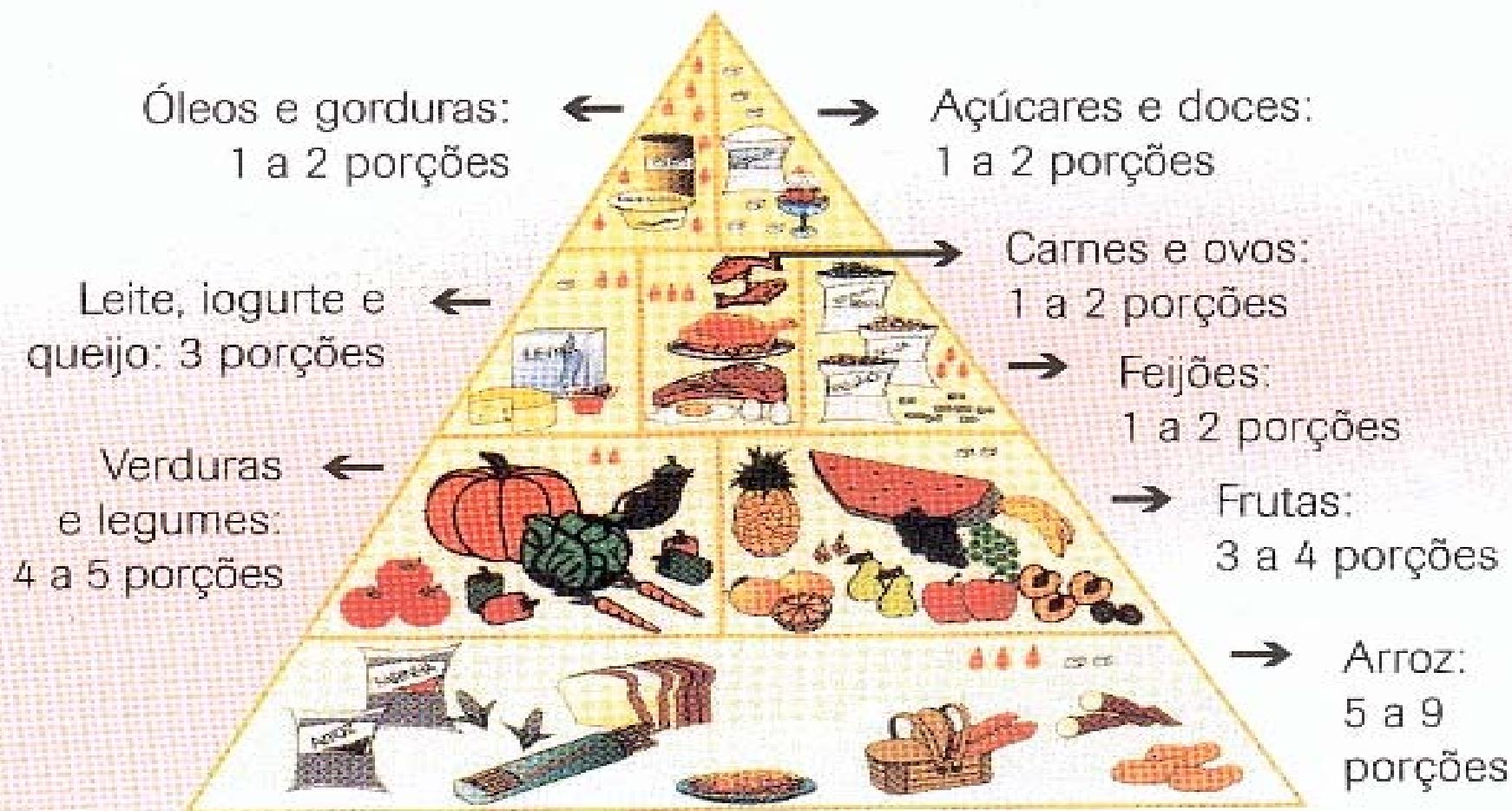


Cada país tem seu guia alimentar, de acordo com seus hábitos, disponibilidade de alimentos e necessidades de sua população.

No **BRASIL**, o nosso guia é a pirâmide alimentar. Seguindo este guia, você terá melhor saúde e reduzirá a possibilidade de adoecer.

Pirâmide Alimentar

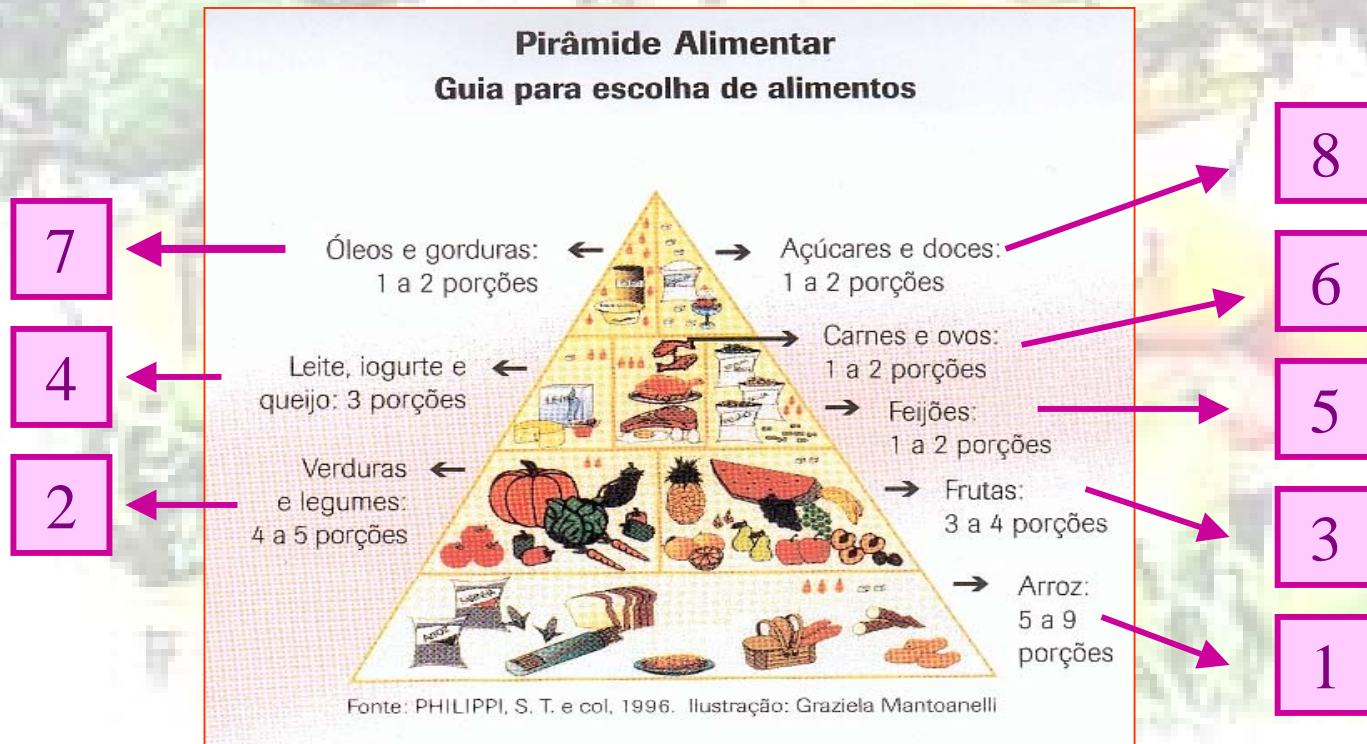
Guia para escolha de alimentos



Fonte: PHILIPPI, S. T. e col, 1996. Ilustração: Graziela Mantoanelli

A Pirâmide Alimentar e a Saúde

- Os alimentos estão distribuídos na pirâmide em 8 níveis, de acordo com o nutriente que mais se destaca na sua composição.



- 1 - Arroz, pães, massas, batata, mandioca etc.
 - ✦ Fontes de carboidratos
- 2 - Verduras e legumes
 - ✦ Fontes de vitaminas, minerais e fibras
- 3 - Frutas
 - ✦ Fontes de vitaminas, minerais e fibras
- 4 - Leite
 - ✦ fontes de proteínas e cálcio

- 5 - Leguminosas
 - ✦ fontes de proteínas e fibras solúveis
- 6 - Carnes
 - ✦ fontes de proteínas e ferro
- 7 - Óleos e Gorduras
 - ✦ fontes de gorduras
- 8 - Açúcares e Doces
 - ✦ fontes de carboidratos

- Os óleos e açúcares estão no topo da pirâmide, mas também estão presentes na composição e na preparação dos alimentos.
- Os alimentos estão apresentados em porções ou em gramas.
 - ✦ 1 porção = 1 xícara ou 1 unidade ou 1 colher etc.
- A quantidade de porções diárias é estabelecida de acordo com as **necessidades nutricionais** de cada um.

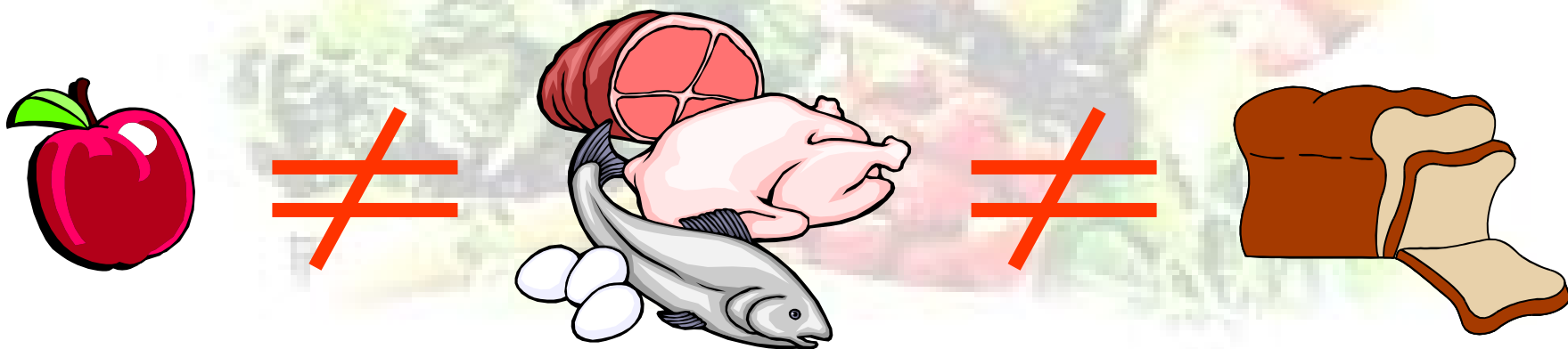
- Nenhum grupo é **mais** ou **menos** importante do que outro.
- Todos devem fazer parte da alimentação diária.
- Escolha uma dieta com **diversos alimentos** dos **8 níveis** da pirâmide.



MANTENHA O EQUILÍBRIO

Equivalentes de porção

- Para cada nível da pirâmide foram estabelecidas **porções de alimentos** que são **equivalentes em energia**.
- Os alimentos de um grupo **não** podem ser substituídos por alimentos de outro grupo



- **Grupo 1: 1 porção = 150 Kcal**
 - ✦ 1 pão francês, 5 biscoitos cream cracker, 2 batatas pequenas cozidas, 4 colheres de sopa de macarrão ou arroz etc.
- **Grupos 2: 1 porção = 15 Kcal**
 - ✦ 15 folhas de alface, 1 tomate, 2 colheres de sopa de cenoura ralada, 2 folhas de acelga etc.
- **Grupo 3: 1 porção = 70 Kcal**
 - ✦ 1 banana, 1 fatia média de abacaxi, 1 fatia grossa de mamão, 1 copo americano de suco de laranja, 1 maçã etc.

- **Grupo 4: 1 porção = 70 Kcal**
 - ✦ 1 xícara e meia (chá) de leite desnatado, 1 copo de iogurte desnatado, 1 fatia de queijo minas fresco etc.
- **Grupos 5: 1 porção = 70 Kcal**
 - ✦ 4 colheres de sopa de feijão, 3 colheres de sopa de lentilha, 2 colheres de sopa de grão-de-bico ou soja etc.
- **Grupo 6: 1 porção = 190 Kcal**
 - ✦ 1 fatia pequena de carne assada, 1 filé de frango grelhado, 2 ovos cozidos etc.

- **Grupo 7: 1 porção = 70 Kcal**

- ✦ 1 colher de sopa de azeite de oliva, 1 colher de sobremesa de creme vegetal ou margarina cremosa, 1 colher de sopa de óleo de soja etc.

- **Grupos 8: 1 porção = 110 Kcal**

- ✦ 1 colher de sopa de açúcar, meia fatia de goiabada etc.

Divida sua dieta em pelo menos 3 refeições:

Café da Manhã

Almoço

Jantar

Exemplo de Cardápio

⇒ Desjejum

café c/ leite desnatado
com açúcar
pão
com margarina cremosa
queijo minas frescal
mamão papaia

Quantidade

1 xícara de chá
1 colher de sopa
1 unidade
1 colher de chá
1 fatia
1/2 unidade

⇒ Almoço

arroz
feijão
bife grelhado
abobrinha refogada
salada de alface
tomate
abacaxi

4 colheres de sopa
4 colheres de sopa
1 unidade
3 colheres de sopa
6 folhas
1 unidade
1 fatia

⇒ Merenda

iogurte desnatado de frutas
bolacha água e sal

Quantidade

1 copo
5 unidades

⇒ Jantar

batata ao forno
peixe ao molho de maracujá
brócolis alho/óleo
salada de cenoura com
grão-de-bico
morangos

3 colheres de sopa
1 porção
3 colheres de sopa
3 colheres de sopa
2 colheres de sopa
1 pote de sobremesa

É possível comer com equilíbrio e sabor!
Experimente e teste novas receitas



Mais dicas...

Leia os rótulos dos alimentos
para saber sua composição

Coma
devagar
e mastigue bem
os alimentos

Mude seus
hábitos
alimentares
gradativamente
Não seja radical!

Ao fazer as refeições fora
mantenha hábitos saudáveis

Consuma
no máximo
4 gemas de ovos
por semana

Escolha uma
dieta rica em
verduras, legumes,
grãos e frutas!

Utilize açúcar, doces, sal,
alimentos gordurosos e
bebidas alcóolicas com
MODERAÇÃO!

Dê preferência aos óleos vegetais,
temperos naturais, margarina light,
azeite de oliva, leite desnatado e
carnes magras

Varie a alimentação
de acordo com os
grupos dos alimentos,
sem MONOTONIA!

A quantidade certa de
calorias depende
do sexo, idade, peso, altura e
atividade física

Cuide do peso:
alimentação
equilibrada
+
atividade
física

Preste atenção ao modo de preparo
dos alimentos:
PREFIRA:
cozidos, assados,
feitos no vapor e grelhados

Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Coração (InCor) do Hospital das Clínicas da FMUSP

✦ autoria:

- Camila Marcucci Gracia

✦ diretor técnico:

- Mitsue Isosaki

✦ colaboradores:

Miyoko Nakasato

Elisabeth Cardoso

Maria Kimiko N. Nazima

Maria Rita C. Albano

Arismar Rodrigues Neves

Viviane Bressane Claus

Maria de Fátima Ferreira

Lis Proença Vieira

Helenice Moreira Costa

Luciana Manrique Aldquere

Dúvidas e Sugestões mande um e-mail para
camila.gracia@incor.usp.br