



CARTILHA ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



unimedpiracicaba.com.br

Unimed 
Piracicaba



CARACTERÍSTICAS E EXEMPLOS DE PRODUTOS PRONTOS PARA CONSUMO PROCESSADOS OU ULTRAPROCESSADOS

Características/Exemplos	Produtos processados	Produtos ultraprocessados
Número de ingredientes	Poucos(em geral, 2 ou 3)	Muitos (em geral, 5 ou mais)
Proporção de alimentos no conjunto de ingredientes	Alta	Reduzida ou inexistente
Substância não naturalmente encontradas em alimentos	Ausentes	Frequentemente presentes (gordura hidrogenada, xarope de frutose, adoçantes artificiais e vários tipos de aditivos)
Técnicas de processamento	Simple e, em geral, passíveis de realização no ambiente doméstico	Complexas e, em geral, restritas ao ambiente industrial
Exemplos	Legumes em conserva, frutas em calda ou cristalizadas, carnes adicionais de sal, queijo feitos de leite e sal e pães feitos de farinha de trigo, água e sal	Biscoito recheados, balas, guloseimas em geral, "barras de cereal", "salgadinhos", "macarrão instantâneo", sopas desidratadas, "tempero pronto", pós para refresco e refrigerantes

PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia



Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados



Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias



Planejar o tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece



Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora



Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas e comerciais



PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS E SEUS RISCOS

Aqui tem **350 ml**

1 col chá = 4g de açúcar 16kcal

9 colheres de açúcar!

Aqui tem **200 ml**

1 col chá = 4g de açúcar 16kcal

+ 6 colheres de açúcar!

Aqui tem **355 ml**

1 col chá = 4g de açúcar 16kcal

+ 8 colheres de açúcar!

28g de Açúcar

apenas 1% de suco de fruta

COMPOSIÇÃO PRATO ALMOÇO E JANTAR:

25% Proteínas

Proteína animal (carne de boi, frango, porco, peixe ou ovos)

50% Vegetais crus e cozidos

Proteína vegetal (feijão, grão de bico, soja ou lentilha)

25% Carboidratos de preferência integral

Nutrientes/ Características	Fonte alimentares
Carboidratos: fontes de energia - Energéticos	Arroz, milho, batata, mandioca, inhame, cará, abóbora, farinhas, pães, batata doce. Sugestão da porção: 4 colheres de sopa
Proteínas: formação e manutenção das células, tecidos, órgãos, principalmente músculos - construtores	Proteína Animal: aves, peixes, carnes, ovos. Sugestão da porção: 1 bife médio ou 2 ovos pequenos. Proteína vegetal: feijão, grão de bico, lentilha, ervilha Sugestão da porção: 1 concha pequena
Hortaliças e legumes: alto teor de fibras, auxiliam na saciedade, ricas em vitaminas e minerais, que garantem a integralidade do organismo e da saúde	Alface, agrião, repolho, couve-flor, brócolis, cenoura, beterraba, rúcula, escarola, couve, abobrinha, chuchu, berinjela, tomate, entre outros. Sugestão da porção: metade do prato
Fibras	Insolúveis - aumentam o funcionamento intestinal (verduras, legumes e frutas e cereais integrais) e solúveis - melhoram nível do colesterol e açúcar no sangue (aveia, probióticos, sementes oleaginosas)

QUE TAL ADERIR A NOVOS COMPORTAMENTOS ALIMENTARES EM PROL DA SUA SAÚDE?

- Inclua alimentos integrais na sua alimentação. Eles possuem maior nutrientes em comparação com a versão normal e ocasionam maior saciedade;
- Se hidrate: tome ao menos 2 litros de água por dia;
- Diariamente, inclua, pelo menos, 3 porções de frutas e 2 porções de legumes e verduras na sua alimentação;
- Mastigue bem suas refeições. Elas devem durar em torno de 20 minutos;
- Coma com moderação e equilíbrio: varie sempre as cores no seu prato;
- Pratique atividade física: 30 minutos, diariamente, são suficientes para ocasionar os benefícios a sua saúde.



ALIMENTAÇÃO E DIABETES

Se você possui diabetes, deve tomar alguns cuidados a mais com sua alimentação, como:

- Substitua o uso de açúcar, mel e melado, por adoçantes naturais como eritritol, xilitol ou stevia;
- Nas refeições, modere o consumo de carboidratos como mandioca, batata, arroz, pão e farinhas. Ao consumir, prefira utilizar arroz integral, macarrão integral, pão integral e entre outros;
- Fracione sua dieta, não ficando muito tempo em jejum;
- Evite produtos industrializados que são ricos em açúcar;
- Evite o consumo de açúcar, mel, melado e doces de modo geral, refrigerantes e produtos industrializados adoçados;
- O consumo de frutas diariamente é muito importante, mas não exagere na quantidade, pois elas possuem "frutose", uma forma de carboidratos que também eleva a glicemia;
- Bebidas alcoólicas, quando liberadas pelo seu médico, não devem ser consumidas isoladamente e sim acompanhadas de algum alimento, pois podem provocar a hipoglicemia;

ALIMENTAÇÃO E HIPERTENSÃO

- Diminua a quantidade de sal nas preparações;
- Evite alimentos industrializados com sal de adição;
- Evite alimentos industrializados com grande quantidade de sódio, como macarrão instantâneo ou sopas prontas;
- Evite sucos industrializados (em pó), refrigerantes (normal e zero açúcar) e bebidas isotônicas;
- Evite embutidos como salsicha, bacon, calabresa, presunto, peito de peru e mortadela;
- Evite temperos industrializados como caldo de carne ou galinha, realçador de sabor, molho inglês ou shoyu;
- Leia sempre o rótulo das embalagens;
- Evite adoçante como sacarina sódica/ ciclamato monossódico, pois contém quantidade de sódio.

Medidas radicais não são recomendadas. Mude seus hábitos alimentares gradativamente.

COMO SABER MEU PESO IDEAL?

Existe um cálculo para saber nosso índice de massa corporal. De acordo com a classificação dele, sabemos se estamos com o peso ideal ou acima do peso pela nossa altura.

COMO CALCULAR O IMC (ÍNDICE DE MASSA CORPORAL)?

$$\text{IMC} = \text{Peso} \div \text{Altura}^2$$

É importante mencionar que o IMC não leva em consideração a quantidade de gordura, de músculo ou sexo. É apenas uma classificação simples.

Por isso, se uma pessoa possui uma grande quantidade de massa muscular, o cálculo do IMC fica elevado. Portanto não é a forma mais adequada de acompanhamento.

Confira na tabela abaixo a classificação do IMC:

IMC (Kg/m ²)	Classificação do EN
< 18,5	Desnutrição
18,5 - 24,9	Eutrofia
25,0 - 29,9	Peso Adequado
30,0 - 34,9	Obesidade Grau I
35,0 - 39,9	Obesidade Grau II
> 40,0	Obesidade Grau III

Fonte: WHO, 2000.

Se você tiver acima de 60 anos, deve utilizar essa tabela:

IMC (Kg/m ²)	Classificação
< 22,0	Magreza
22,0 - 27,0	Eutrofia (peso adequado)
> 27,0	Excesso de peso

Fonte: LIPSCHITZ, D.A. Screening for nutritional status in the elderly. Primary care, 21(1): 55-67, 1994.

Material elaborado por:
Camila Conz Magalhães – Nutricionista Unimed Medicina Preventiva



Unimed 
Piracicaba

Abril/2022

ANS - nº 31572-9

Responsável Técnico: Dr. Carlos Joussef - CRM-SP 46.569