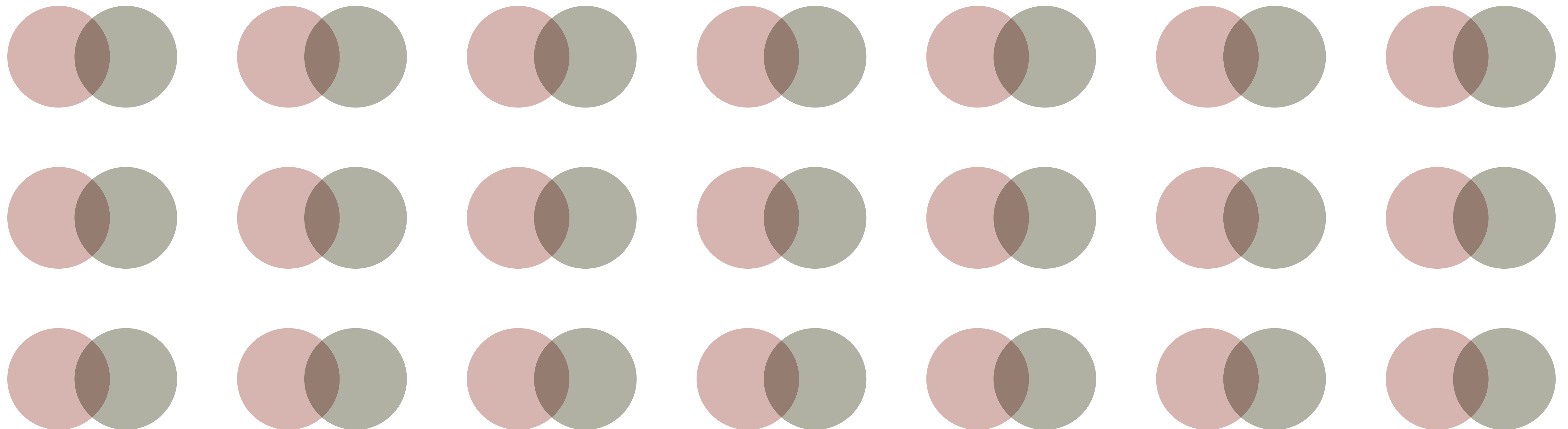
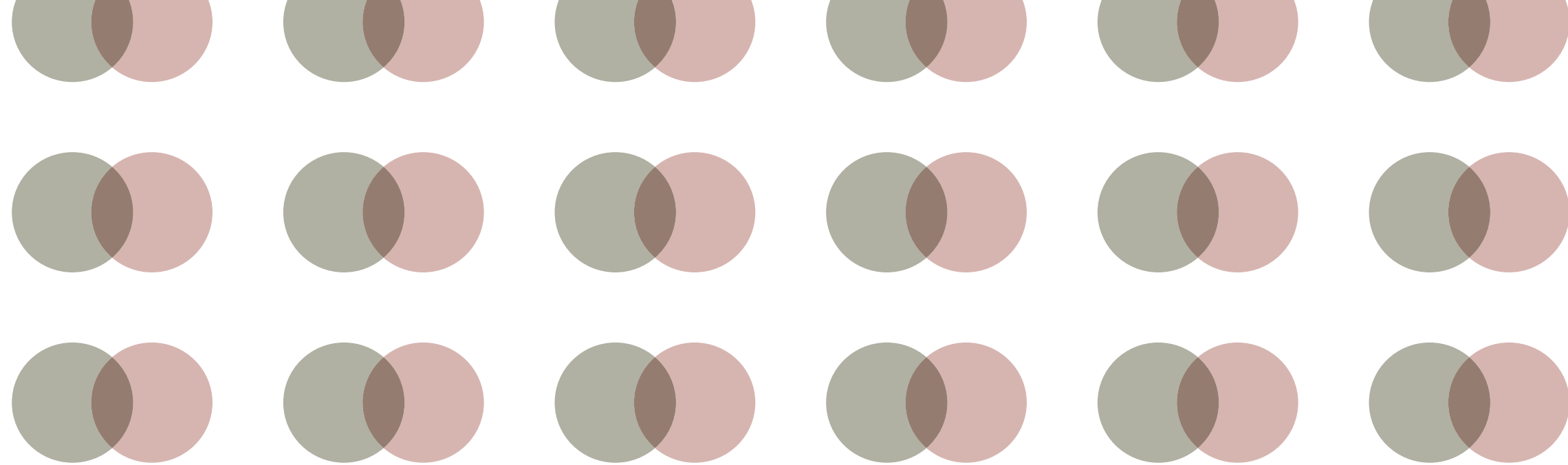


ALIMENTAÇÃO REGIONAL

Cartilha sobre alimentação regional brasileira





ÍNDICE

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA 3

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL..... 5

PORÇÕES DE ALIMENTOS EM MEDIDAS CASEIRAS..... 18

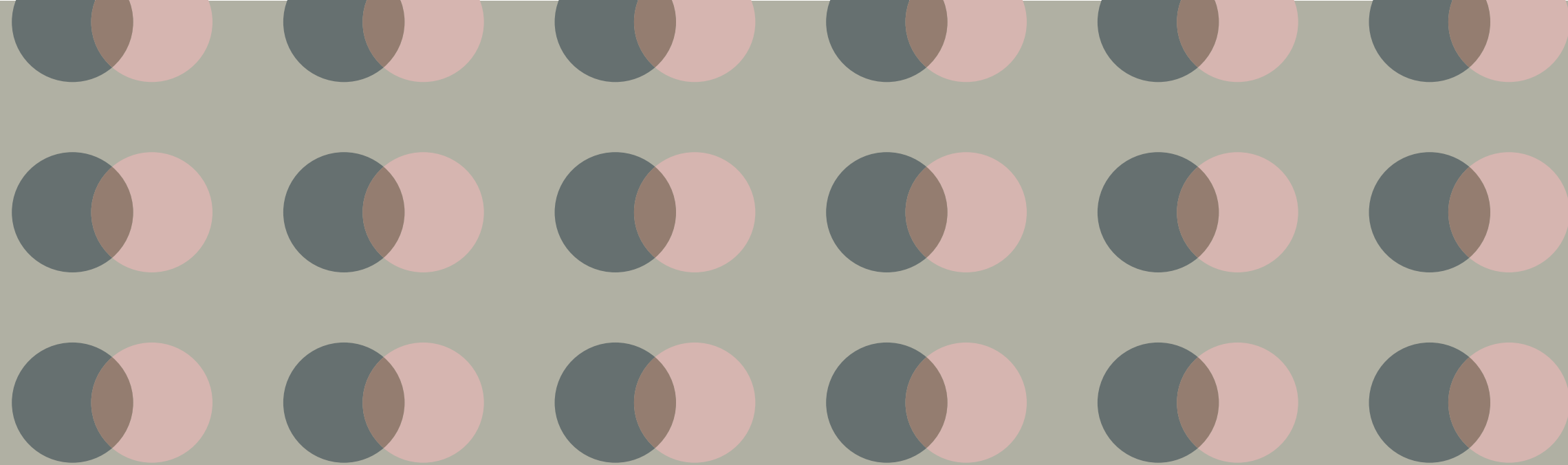
RESUMINDO AS INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL..... 22



GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

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 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/NUTRICA0

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.

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1

Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

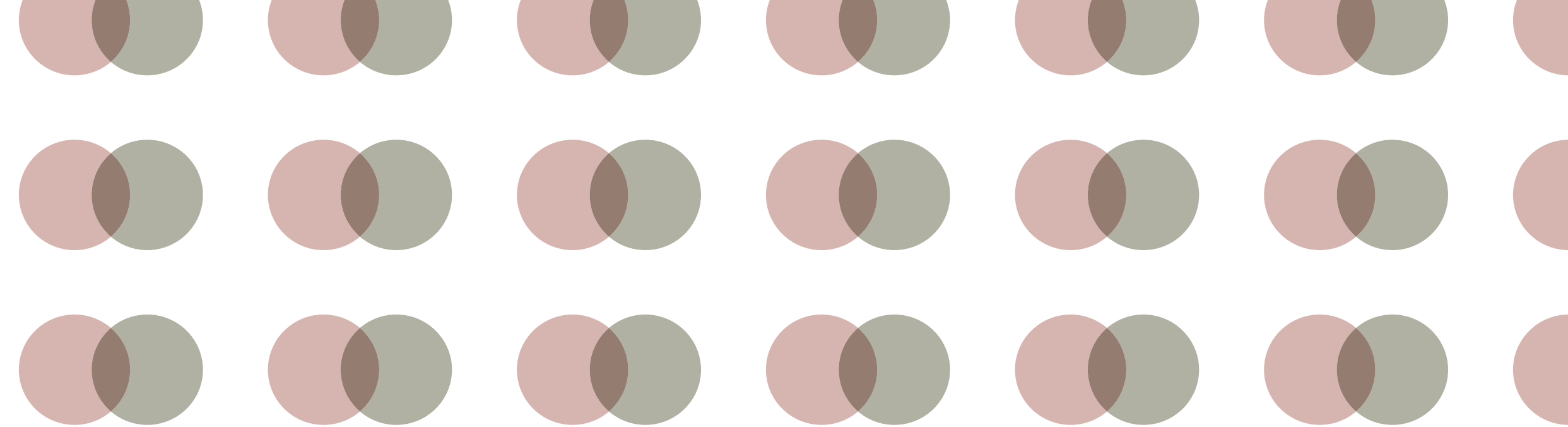
Fazendo todas as refeições, você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite e de ficar com muita fome e exagerar na quantidade quando for comer.

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 frequente 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 fundamental para a redução dos riscos de doenças transmitidas pelos alimentos e pela água.

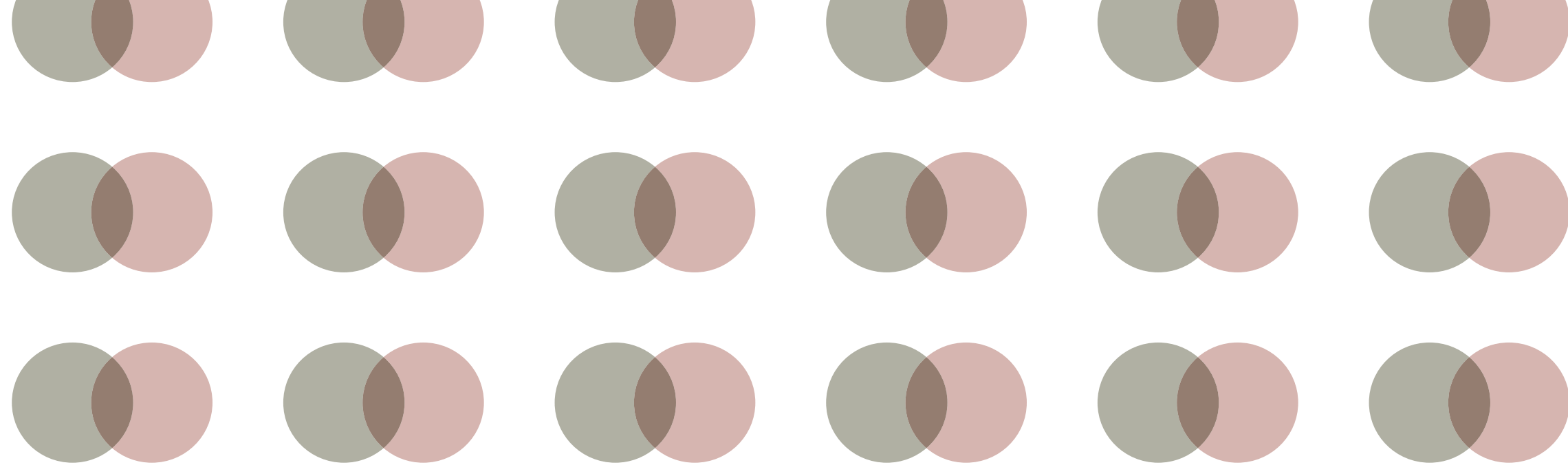


2

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. Dê 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 é 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-pecã, amendoim, amêndoas e outras) são fontes de proteínas e de gorduras de boa qualidade.





5

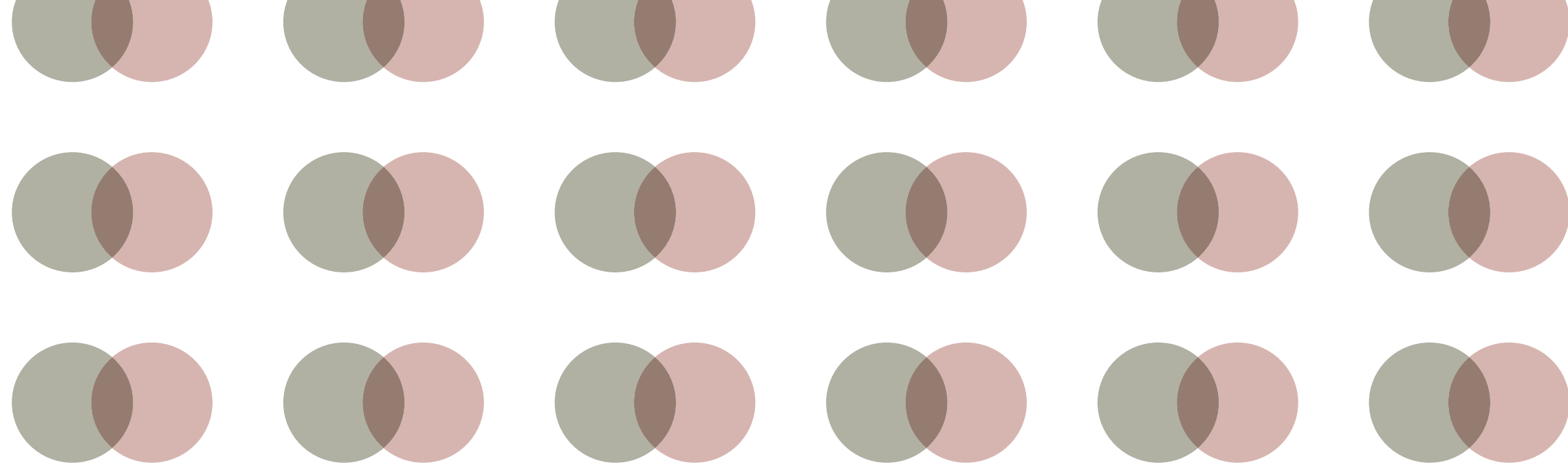
Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

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 quanto os de água 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.

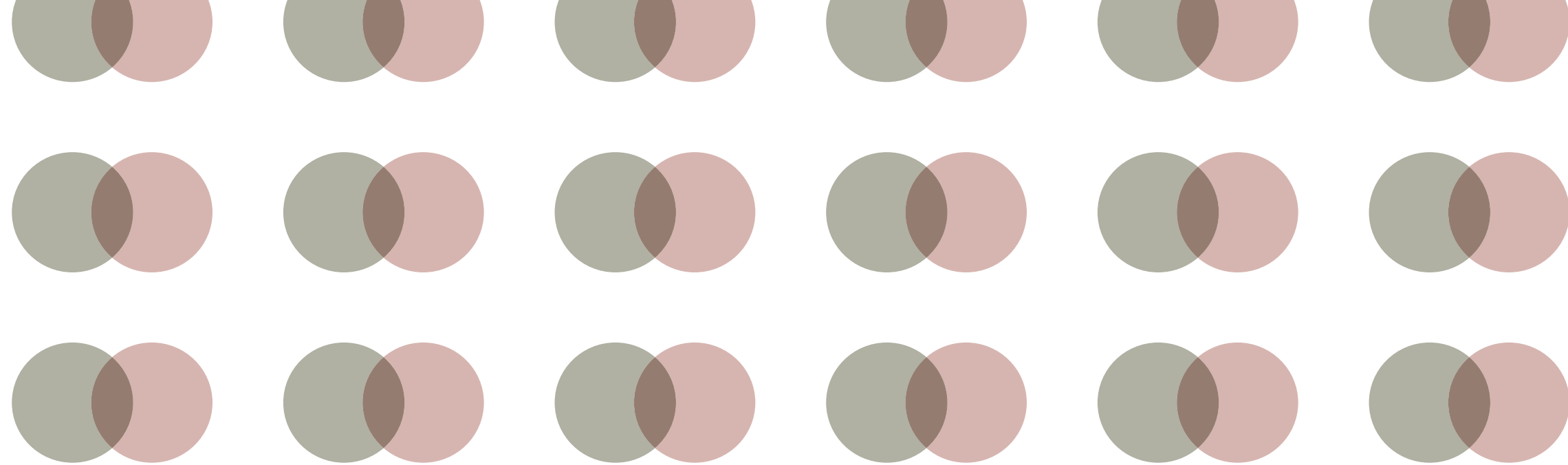
Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, embutidos (salsicha, linguiça, salame, presunto, mortadela), queijos amarelos, frituras e salgadinhos, para, no máximo, uma vez por semana.

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).

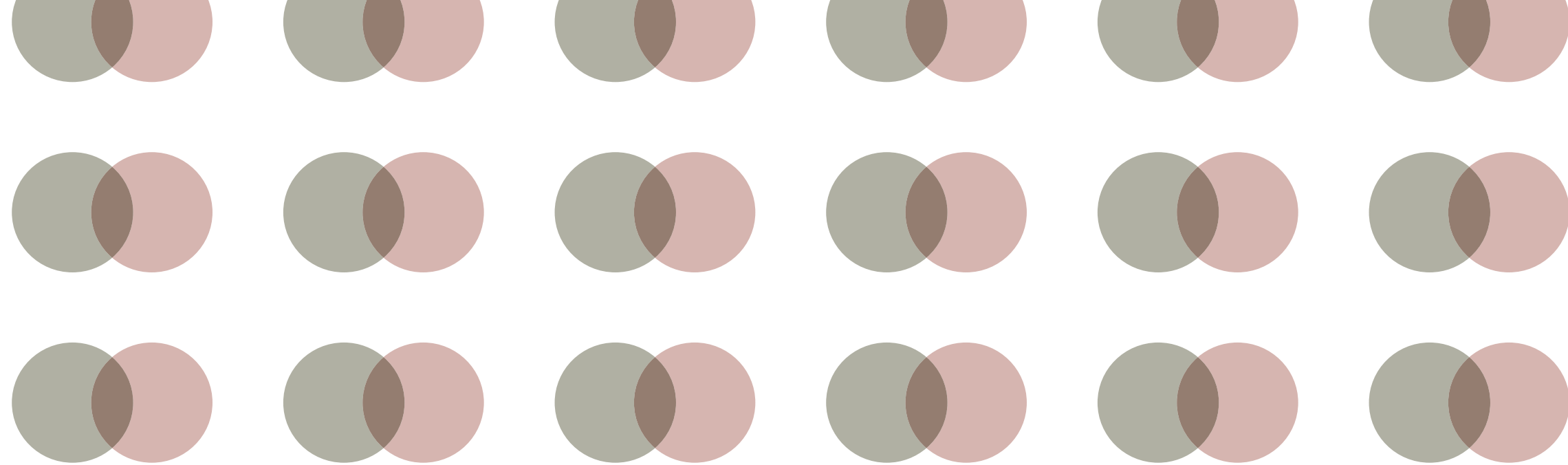


7

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.



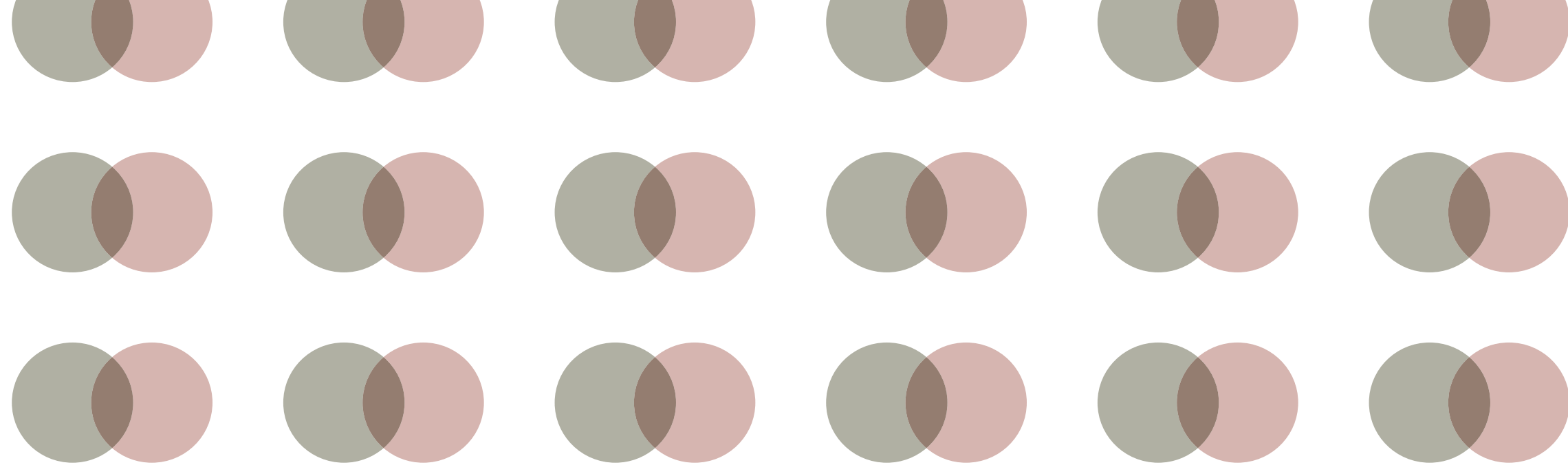
8

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

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, linguiça, 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. Procure essa informação no rótulo.



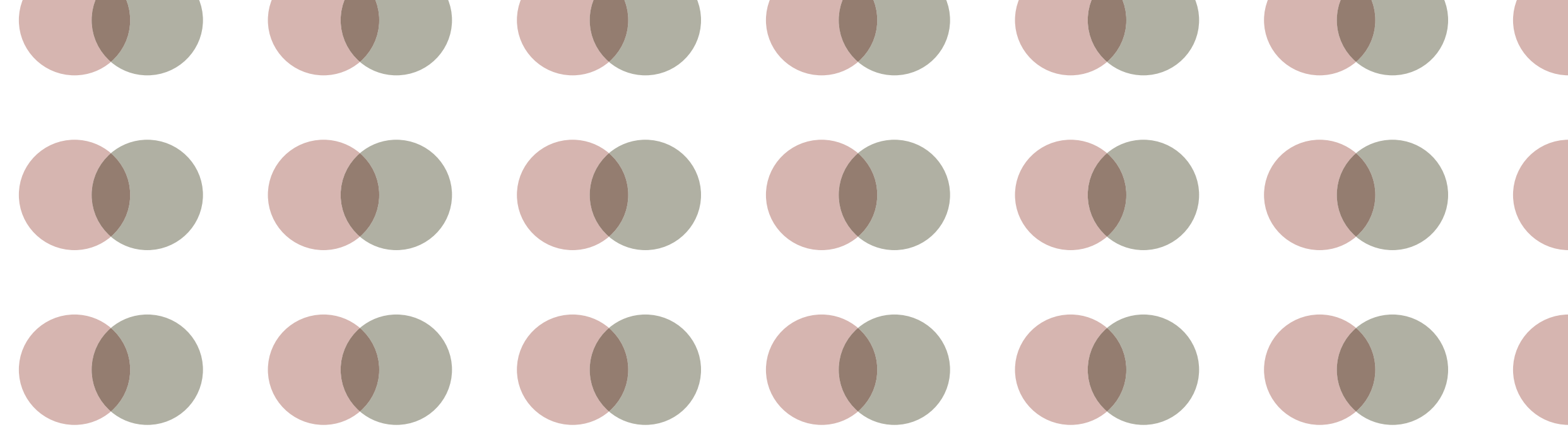
9

**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.



10

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 frequente 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.

VEJA AQUI SE VOCÊ ESTÁ COM UM PESO SAUDÁVEL

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.

VALORES DO IMC	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,99	Peso adequado
25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} \div \text{Altura}^2 \text{ (m)}$$

VEJA UM EXEMPLO DE COMO CALCULAR O IMC

Peso: 56 kg

Altura: 1,60 m

$$\frac{56}{1,60 \times 1,60}$$

$$\frac{56}{2,56}$$

IMC: 21,8 kg/m²

Estado nutricional: peso adequado

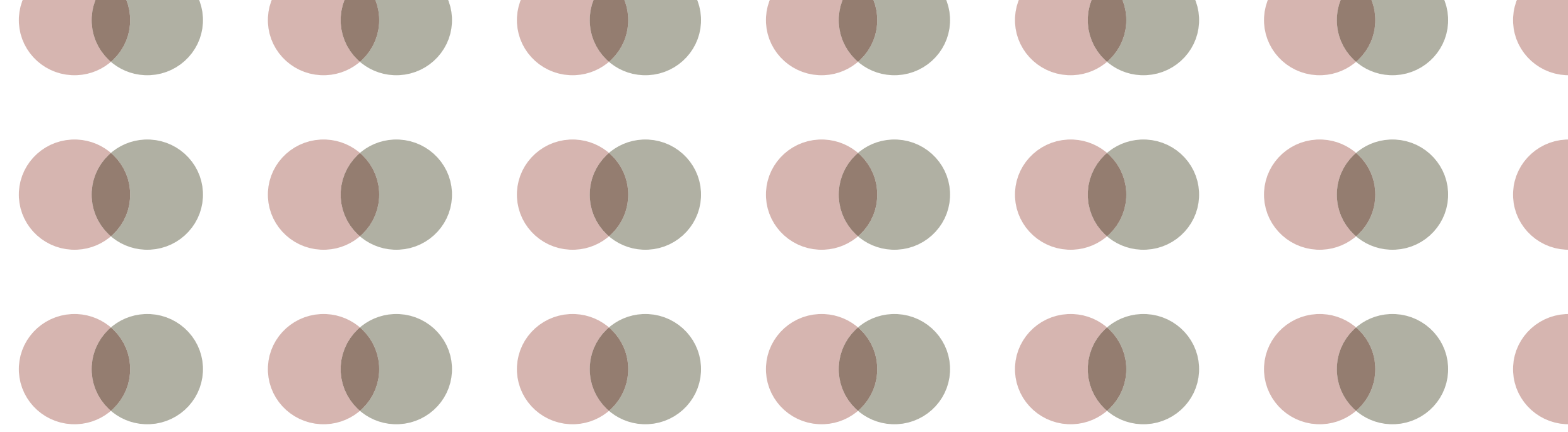
AGORA, CALCULE O SEU ESTADO NUTRICIONAL!

Peso: _____ kg

Altura: _____ m

IMC: _____ kg/m²

Estado nutricional: _____



PORÇÕES DE ALIMENTOS EM MEDIDAS CASEIRAS

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.

Arroz, pães, massas, batata e mandioca – consuma seis porções ao dia (uma porção = 150 kcal)

ALIMENTOS	UMA PORÇÃO EQUIVALE A
Arroz branco cozido	4 colheres de sopa
Batata cozida	1 e ½ unidade
Biscoito tipo “cream cracker”	5 unidades
Bolo de milho	1 fatia
Cereal matinal	1 xícara de chá
Farinha de mandioca	2 colheres de sopa
Macarrão cozido	3 e ½ colheres de sopa
Milho verde em espiga	1 espiga grande
Pão de forma tradicional	2 fatias
Pão francês	1 unidade
Purê de batata	3 colheres de sopa
Torrada salgada	4 unidades

Verduras e legumes – consuma três porções ao dia (uma porção = 15 kcal)

ALIMENTOS	UMA PORÇÃO EQUIVALE A
Abóbora cozida	1 e ½ colher de sopa
Alface	15 folhas
Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa
Brócolis cozido	4 e ½ colheres de sopa
Cenoura crua (picada)	1 colher de servir
Pepino picado	4 colheres de sopa
Rúcula	15 folhas
Tomate comum	4 fatias

Frutas – consuma três porções ao dia (uma porção = 70 kcal)

ALIMENTOS	UMA PORÇÃO EQUIVALE A
Abacaxi	1 fatia
Ameixa-preta seca	3 unidades
Banana-prata	1 unidade
Caqui	1 unidade
Goiaba	½ unidade
Laranja-pêra	1 unidade
Maçã	1 unidade
Mamão-papaia	½ unidade
Melancia	2 fatias
Salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	½ xícara de chá
Suco de laranja (puro)	½ copo de requeijão
Tangerina/mexerica	1 unidade
Uva comum	22 uvas

**Feijões – consuma uma porção ao dia
(uma porção = 55 kcal)**

ALIMENTOS	UMA PORÇÃO EQUIVALE A
Ervilha seca cozida	2 e ½ colheres de sopa
Feijão cozido (50% de caldo)	1 concha
Lentilha cozida	2 colheres de sopa
Soja cozida	1 colher de servir

Carnes, peixes e ovos – consuma uma porção ao dia (uma porção = 190 kcal)

ALIMENTOS	UMA PORÇÃO EQUIVALE A
Bife grelhado	2 e ½ colheres de sopa
Carne assada	1 concha
Frango/Filé grelhado	2 colheres de sopa
Omelete simples	1 colher de servir
Peixe-espada cozido	1 porção

**Leites, queijos, iogurtes – consuma três porções ao dia
(uma porção = 120 kcal)**

ALIMENTOS	UMA PORÇÃO EQUIVALE A
logurte desnatado de frutas	1 pote
logurte integral natural	1 copo de requeijão
Leite tipo C	1 copo de requeijão
Queijo tipo minas frescal	1 fatia grande
Queijo tipo mussarela	3 fatias

**Açúcares e doces – consuma no máximo uma porção ao dia
(uma porção = 110 kcal)**

ALIMENTOS	UMA PORÇÃO EQUIVALE A
Açúcar cristal	1 colher de sopa
Geleia de frutas	1 colher de sopa
Mel	2 e ½ colheres de sopa

Óleos e gorduras – consuma uma porção ao dia (uma porção = 73 kcal)

ALIMENTOS	UMA PORÇÃO EQUIVALE A
Abóbora cozida	1 e ½ colher de sopa
Alface	15 folhas
Beterraba crua ralada	2 colheres de sopa
Brócolis cozido	4 e ½ colheres de sopa
Cenoura crua (picada)	1 colher de servir
Pepino picado	4 colheres de sopa
Rúcula	15 folhas
Tomate comum	4 fatias

RESUMINDO AS INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 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;

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

LEMBRE-SE DE QUE O MINISTÉRIO DA SAÚDE

QUER VOCÊ SAUDÁVEL!

