

CARTILHA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Atenção Integral à Saúde

Elaboração Equipe de Nutrição

Alessandra Palmeira Martinez

Luiza Oliveira da Costa

2015

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	1
1. ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA	2
Os nutrientes	2
Macronutrientes	2
Tipos de gordura	3
Micronutrientes	4
Fibras Alimentares	4
Água	5
2. COMO SABEREI SE ESTOU NO MEU PESO IDEAL?	6
3. EXERCÍCIOS FÍSICOS	7
4. CONHECENDO A PIRÂMIDE ALIMENTAR	8
5. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO DIA A DIA	10
Rótulos dos alimentos.....	10
Diet e light: Qual a diferença?.....	12
Produtos orgânicos.....	12
Cuidado no momento das compras	13
6. DICAS PARA COZINHAR DE FORMA SAUDÁVEL	14
ANEXO – RECEITAS SAUDÁVEIS	16
REFERÊNCIAS	22

Apresentação

Segundo a Organização Mundial de Saúde, saúde é definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não, simplesmente, a ausência de doenças”. A vida saudável, portanto, vai muito além de se ter uma alimentação adequada, boa disposição e o controle do estresse. As relações afetivas estáveis têm grande influência na saúde, assim como a realização profissional e a segurança. Portanto, uma pessoa saudável é aquela que mantém esse conjunto de fatores em equilíbrio e harmonia.

Um dos pilares de “se ter saúde” é uma alimentação saudável e equilibrada, no entanto, o que se percebe atualmente é a grande mudança nos hábitos alimentares, onde o mais atrativo e consumido pela população no geral são preparações ricas em gorduras, sódio, calorias, açúcares e bebidas alcoólicas e pobres em frutas, verduras e alimentos integrais o que proporciona uma série de desequilíbrios nutricionais ao organismo.

A alimentação pouco saudável aliada ao sedentarismo são os principais responsáveis pelo surgimento do crescente número de novos casos de obesidade, que pode estar associado ou não a outras doenças como as cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer.

Neste contexto este material tem o intuito de orientar e estimular a manutenção de uma alimentação saudável, para que esta seja completa, harmoniosa e adequada ao organismo, mantendo a saúde e conseqüentemente qualidade de vida dos indivíduos.



1. Alimentação Equilibrada

Por meio de uma alimentação equilibrada é possível obter os nutrientes necessários para o crescimento, desenvolvimento, manutenção do organismo, prevenção de doenças e redução de danos nas doenças já instaladas.

A alimentação variada refere-se à seleção dos diferentes grupos de alimentos, pois nenhum alimento é completo (exceto o leite materno até os seis meses de idade), ou seja, nenhum possui todos os nutrientes em quantidade suficiente para atender as necessidades do organismo.

Os Nutrientes:

Como citado anteriormente, para manter uma alimentação saudável e de forma equilibrada devemos englobar a maior variedade de nutrientes em nossas refeições; a fim de evitar possíveis distúrbios nutricionais. Abaixo estão descritos os macronutrientes e micronutrientes com as suas principais funções em nosso organismo e fontes alimentares mais importantes.

Macronutrientes:

Carboidratos

Por que devemos consumir? O seu papel principal é fornecer energia ao corpo, principalmente para o cérebro. Auxiliam também no melhor aproveitamento das proteínas.

Fontes alimentares: Pães, massas, arroz, cereais, biscoitos, raízes e tubérculos.



Proteínas

Por que devemos consumir? Elas são responsáveis pela construção e reparação de tecidos (músculos, tendões, pele, unhas...), participam da formação de hormônios, anticorpos e enzimas.

Fontes alimentares: Carnes (bovina, suína, aves), peixes, ovos, feijões, soja, grão de bico, ervilha, lentilha, leite e seus derivados.



Gorduras

Por que devemos consumir? Participam da formação de hormônios e células, transportam algumas vitaminas, provocam maior sensação de saciedade, melhoram a textura e o sabor dos alimentos, atuam como combustível energético para as células e ajudam a manter a temperatura do corpo.

Fontes alimentares: Óleo vegetal, castanha, nozes, amêndoas, margarina, manteiga, gordura de coco, azeite de oliva.



Como visto anteriormente, as gorduras desempenham diversas funções importantes no organismo, por este motivo, não devem ser omitidas quando se busca uma alimentação equilibrada. No entanto, devido ao seu alto valor energético, é necessário conhecer como cada tipo de gordura atua e buscar as melhores fontes alimentares.

Tipos de Gordura:

Gorduras “do bem”:



Monoinsaturadas: Elas auxiliam na redução dos níveis de colesterol ruim (LDL) no sangue e conseqüentemente o risco de doença cardíaca e derrame. São ricas em vitamina E (antioxidante).

Poliinsaturada: Ricas em ômega 3 e 6, que não são produzidos em nosso organismo (providos pela alimentação). Auxiliam na redução dos níveis de colesterol sanguíneo, e na diminuição do risco de doença cardíaca, além de do bom funcionamento do sistema nervoso.

Gorduras Perigosas:



Saturada: Ela é responsável pelo aumento dos níveis de colesterol no sangue e por conta disso aumenta também o risco de doença cardíaca e derrame. Muitos alimentos ricos em gorduras saturadas também são ricos em colesterol.

Trans: Utilizada pela indústria para melhorar o aspecto e a consistência dos alimentos e aumentar sua durabilidade. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) sua ingestão de não deve ultrapassar 1% do valor

calórico da dieta. Isso significa que se um adulto consome 2000 calorias por dia, sua ingestão de trans não deve ultrapassar 2 gramas. A lista de problemas que esse tipo de gordura pode ocasionar é enorme. Dentre elas podemos citar o aumento o LDL (colesterol ruim), a diminuição do LDL (colesterol bom) e o acúmulo de gordura na região abdominal, que pode resultar em doenças graves como as cardiovasculares e diabetes.

Micronutrientes:

Vitaminas

Por que devemos consumir? São compostos essenciais para todos os processos do corpo, principalmente no crescimento e sistema imunológico.

Fontes alimentares: Estão distribuídas em praticamente todos os alimentos, principalmente frutas, verduras e legumes.



Minerais

Por que devemos consumir? Atuam no processo de crescimento através da formação de osso e dentes, regulam as funções das células, facilitam o transporte de diversas substâncias em nosso corpo, mantêm a atividade muscular e nervosa. Além disso, agem como parte importante das enzimas e dos hormônios.

Fontes alimentares: Estão distribuídas em praticamente todos os alimentos, principalmente frutas, verduras e legumes.



Fibras Alimentares



Fibras são substâncias de origem vegetal que não são digeridas pelo organismo chegando intactas ao intestino e por essa razão são tão importantes para a nossa saúde. Estão presentes principalmente em frutas, verduras, legumes, grãos, farelos e cereais integrais. Para garantir todos os efeitos que o seu consumo proporciona é necessário a ingestão de água durante todo o dia.

BENEFÍCIOS A SAÚDE:

- ☑ Auxiliam na manutenção do peso corporal ideal através da promoção da sensação de saciedade;
- ☑ Contribuem no controle do diabetes e do colesterol alto;
- ☑ Melhoram o bom funcionamento do intestino.

Mas qual é a quantidade de fibras que devemos consumir para se obter estes benefícios?

Para um homem adulto, que segue em média uma dieta de 2000 calorias, a recomendação de fibras alimentares fica em torno de 25g/dia.

Listamos alguns alimentos campeões em fibras alimentares:

Alimentos	Teor de fibras (para 100 g de alimento)
Semente de Linhaça	33,5 g
Semente de Gergelim	11,9 g
Ervilha em vagem	9,7 g
Aveia em flocos crua	9,1 g
Feijão preto cozido	8,4 g
Lentilha cozida	7,9 g
Abacate cru	6,3 g

Fonte: TACO - Tabela brasileira de composição de alimentos - UNICAMP.-- Campinas,2011.

Água:



A água é um componente essencial para a manutenção da saúde, pois auxilia no controle da pressão arterial, atua no transporte de oxigênio e nutrientes para as células, auxilia na eliminação de substâncias indesejadas pelos rins e regula a temperatura corporal através do suor. Cerca de 70% do nosso corpo é constituído de água e para sua manutenção adequada recomenda-se que uma pessoa beba em média 2 litros ao dia, o que equivale à 10 copos de 200 ml. A baixa ingestão de água pode trazer alguns agravos a saúde: constipação (intestino preso), doenças renais, celulite, ressecamento de pele e cabelos, e em situações adversas, até mesmo uma desidratação grave que pode levar a morte. Pessoas que já possuem doenças renais devem consultar o

seu médico para saber a quantidade exata de líquidos que podem ser consumidos.

2. Como saberei se estou no meu peso ideal?

Calculando o seu IMC através da seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso} / (\text{altura} \times \text{altura})$$

CLASSIFICAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL SEGUNDO O IMC

Use esse quadro se tem entre 20 e 59 anos de idade:

IMC (kg/m ²)	Classificação
<18,5	Magreza
18,5 a 24,9	Peso adequado
25 a 29,9	Excesso de peso
>30 a 34,9	Obesidade

Fonte: OMS, 1995 e 1997.



O IMC é um bom indicador, mas ele não deve ser usado como ferramenta de avaliação do estado nutricional em crianças, adolescentes e gestantes. Essa regra também se aplica para praticantes de exercícios físicos que possuem grande ganho de massa muscular. No caso dos idosos, não existe um consenso sobre a definição de IMC alto ou baixo e alguns autores propõem classificações específicas para as faixas etárias variadas. No entanto a OMS, em 1995, sugere os mesmos pontos de corte de um adulto jovem (IMC < 18,5 kg/m² = magreza; IMC >30 kg/m² = obesidade).

Para obter mais informações sobre seu estado nutricional bem como dietas alimentares procure um nutricionista.

3. Exercícios Físicos



A mudança no estilo de vida tanto para promoção da saúde quanto para a prevenção das doenças está intimamente ligada a alimentação saudável e prática de exercícios físicos. Contudo, é importante realizar uma avaliação médica e física, com um profissional qualificado para orientar qual o melhor exercício, evitando assim riscos de lesões ou até mesmo o comprometimento da saúde.

Vamos entender alguns conceitos?

Atividade física define-se como qualquer movimento que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso, como as atividades diárias, deslocamento para o trabalho e atividades de lazer. Exemplos: caminhar para se deslocar de um lugar a outro, passear com o cachorro, subir escadas, lavar o carro, brincar com os filhos, dançar, cuidar do jardim, entre outras.

Exercício físico define-se como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, onde os exercícios físicos incluem atividades de diferentes intensidades. Exemplos: natação, musculação, lutas marciais, entre outras.

Consciência corporal são atividades que trabalham com os músculos, articulações, tendões e principalmente a respiração. Na maioria são atividades recomendadas para pessoas de qualquer idade, produzindo benefícios para a saúde, representando um espaço de convivência e socialização. São exemplos: Danças Circulares, Ioga, Meditação, Tai Chi Chuan e outras.

E quais são os benefícios?

Os benefícios obtidos pela prática de atividades físicas ou corporais estão relacionados a todo organismo: melhora a circulação do sangue, fortalece o coração, facilita a respiração, os músculos e ossos ficam mais fortes, as articulações mais protegidas, todo seu metabolismo fica mais eficiente, e isto ajuda a “queimar” as gorduras, equilibrar os hormônios, regular seu intestino. Contribui em aspectos emocionais, como ansiedade, depressão, fadiga, insônia, stress. Lembre-se que para cada ciclo da vida existe uma maneira mais adequada de sair do sedentarismo. É importante que cada um faça o que lhe seja mais conveniente e prazeroso, para que dessa forma se torne um hábito e este seja feito ao longo da vida.

4. A Pirâmide Alimentar

A Pirâmide dos Alimentos é uma representação gráfica para facilitar a visualização dos alimentos, auxiliando na escolha dos alimentos que devem ser consumidos para se obter os nutrientes necessários e, ao mesmo tempo, a quantidade ideal de calorias para manter um peso adequado.

Para garantirmos que todos os nutrientes essenciais ao organismo estejam presentes na dieta diária, é recomendado o consumo das *porções de alimentos que compõe a pirâmide, a qual é dividida em 4 níveis, sendo os alimentos distribuídos da seguinte forma:



Fonte: Ministério da Saúde



*O número de porções pode variar de acordo com as necessidades nutricionais de cada indivíduo. Procure um especialista.

Visando complementar a orientação nutricional, baseada na pirâmide alimentar, foram definidas algumas recomendações básicas:

- ▲ Escolher uma dieta variada com alimentos de todos os grupos da Pirâmide;
- ▲ Dar preferência aos vegetais como frutas, verduras e legumes;
- ▲ Ler os rótulos dos alimentos industrializados para conhecer o valor nutritivo do alimento que será consumido;
- ▲ Utilizar açúcares, doces, sal e alimentos ricos em sódio com moderação;
- ▲ Consumir alimentos com baixo teor de gordura. Preferir gorduras insaturadas, leite desnatado e carnes magras;
- ▲ Medidas radicais não são recomendadas e os hábitos alimentares devem ser gradativamente modificados;

5. Alimentação Saudável no Dia a Dia

Rótulos dos alimentos

O rótulo do alimento é uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores.

Vejam os significados dos itens da Tabela de Informação Nutricional nos rótulos:

Lista de ingredientes

A lista de ingredientes está sempre em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade.

Informação nutricional

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD
Valor energético	Kcal = Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras Totais	g	
Gorduras Saturadas	g	
Gorduras Trans	g	
Fibras Alimentares	g	
Sódio	mg	

% VD

É um número em % que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias. Não há valor de referência para gordura trans.

Porção

É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

Medida Caseira

Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos: Exemplo: fatias, unidades, pote, xícara...

Fonte: Ministério da Saúde. ANVISA. Rotulagem Nutricional Obrigatória. 2005.

Como usar o %VD no dia-a-dia?

Quando tomamos, por exemplo, no desjejum, um copo de leite (200ml), estamos ingerindo 245mg de cálcio. Considerando que este valor representa, de acordo com o rótulo, 31% dos valores diários, durante o resto do dia precisaremos consumir o que falta para completar os 100%, que são 800mg de cálcio por dia, para adultos em geral. Assim a alimentação do dia deverá ter mais 555mg de cálcio, que representam os 69% dos valores diários, que poderão ser alcançados nas demais refeições.

FIQUE ATENTO



Para ter uma alimentação mais saudável dê preferência a:

**PRODUTOS COM BAIXO %VD PARA GORDURAS SATURADAS, GORDURAS TRANS E SÓDIO.
PRODUTOS COM ALTO %VD PARA AS FIBRAS ALIMENTARES.**

No caso de portadores de alguma doença, o hábito de ler os rótulos torna-se indispensável, pois se deve sempre observar a lista de ingredientes e a rotulagem nutricional para assim verificar a presença daquele ingrediente ou nutriente que não deve ser consumindo ou que pode ser consumindo em baixa quantidade. Veja alguns exemplos:

Observar nos rótulos	
Diabetes Melitus	Os produtos diet devem conter a seguinte advertência: “Diabéticos: contém (glicose /frutose /sacarose)”, caso contenham esses açúcares.”
Hipertensão	Atenção ao conteúdo de sódio descrito na informação nutricional dos rótulos. Evite os alimentos que possuem alto %VD em sódio, assim como os produtos que contenham sacarina e ciclamato de sódio, que, embora sejam adoçantes, são substâncias que contêm sódio.
Hipertrigliceridemia	Preferir alimentos reduzidos em gorduras e açúcares. Os alimentos diet e light podem ser usados, mas com algumas considerações, sendo assim procure um profissional especializado.
Doença Celíaca	Atenção à lista de ingredientes dos alimentos que contêm em sua composição trigo, aveia, cevada e centeio e seus derivados. No rótulo desses alimentos, próximo à lista de ingredientes, deve conter a advertência: “Contem Glúten”. Para os alimentos que não contêm trigo, aveia, cevada e centeio na sua composição a advertência que deve constar no rótulo é: “Não contém Glúten”.



Diet x Light: Qual a diferença?

Todos os produtos, tanto *diet* como *light*, são importantes aliados das pessoas obesas, hipertensas e diabéticas. Mas isto não significa que possam ser usados indiscriminadamente, pois é necessário analisar os componentes existentes e suas proporções, para saber se o alimento é adequado ou não para as necessidades da pessoa. Veja as principais características destes alimentos:

DIET: É aquele em que na composição original foi "retirada" alguma substância e que serve às dietas especiais com restrições, por exemplo, de açúcares, de gorduras, de sódio, etc. Assim, o termo *diet* pode ser usado tanto para alimentos destinados a dietas com restrição de nutrientes, como também para dietas com ingestão controlada de alimentos. Desse modo, os produtos sem sal são indicados para os hipertensos; os sem açúcar, para os diabéticos; os sem gordura, para os que têm excesso de colesterol.



LIGHT: Um alimento é *light* quando apresenta redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias, comparado com o alimento convencional. Para que ocorra a redução de calorias, é necessário que haja a diminuição no teor de algum nutriente energético (carboidrato, gordura e proteína).

Tanto nos alimentos *diet* quanto *light* devemos estar atentos à possibilidade de terem sido acrescentadas outras substâncias. Isto porque, na retirada ou redução de um, pode ser necessária a adição de outro componente calórico (substâncias tais como: gordura, açúcar...) para minimizar alterações na consistência, na cor ou outras que possam ocorrer. Por isso a importância de ler os rótulos



Produtos orgânicos

O alimento orgânico é produzido sem nenhum tipo de agrotóxico, e a sua produção busca manejar de forma equilibrada o solo e demais recursos naturais.

Para ser considerado orgânico o produtor deve se enquadrar na legislação vigente que é bastante criteriosa em relação às regras de produção. O consumidor deve procurar os selos de certificação na embalagem do produto.

Cuidados no momento das compras



- ☑ Evite fazer as compras com fome;
- ☑ Observe os rótulos dos alimentos (nutrientes) e a data de validade;
- ☑ Leve sempre uma lista de compras para evitar comprar coisas desnecessárias;
- ☑ Evite os alimentos congelados, enlatados, conservas e doces;
- ☑ Frios, patês e embutidos (salames, presunto, salsichas, mortadelas) são alimentos ricos em sódio e gordura, utilize-os esporadicamente;
- ☑ Hortifrutis: Esta é uma das seções onde deve perder mais tempo. Compre vegetais de cores variadas. Quanto mais variar, maior será a probabilidade de ter acesso a todas as vitaminas e minerais existentes.
- ☑ Cuidado com as promoções e embalagens tamanho família: Evite cair na tentação de comprar doces e bolachas quando eles estiverem em promoção ou neste tipo de embalagem. Como a quantidade comprada é bem superior ao necessário, as pessoas acabam consumindo mais do que deveriam. Você economiza financeiramente, mas a saúde estará comprometida.
- ☑ Fuja dos temperos prontos: Eles facilitam a vida na hora de cozinhar os alimentos, mas são verdadeiras bombas de sódio e ainda acrescentam calorias extras à comida, priorize os temperos naturais, preferindo as ervas aromáticas, como o orégano, sálvia, coentro, salsinha, cebolinha, tomilho entre outros.





Dicas para cozinhar de forma saudável

Preparamos algumas dicas de como incorporar mudanças na sua alimentação do dia-a-dia e torna-la muito mais saudável:

- ✓ Para preparar um **frango a parmegiana light**, substitua a o frango a milanesa pelo frango grelhado, coberto com molho de tomates frescos; já o queijo prato pode ser substituído por queijo muçarela ou queijo branco;
- ✓ Para preparar uma **feijoada light** você pode substituir o paio por linguiça de frango, o bacon por lombo de porco defumado e a carne seca por músculo bovino. Mas não esqueça: mesmo que ela se torne uma preparação mais magra deve ser consumida esporadicamente;
- ✓ **Evite as frituras!** Prefira preparações assadas no forno, grelhadas, refogadas em pouco óleo ou cozidas no vapor;
- ✓ **Faça os sucos sempre na hora de servir**, assim você evita que os nutrientes sofram oxidação e percam vitaminas e minerais importantes;
- ✓ **Sempre retire a gordura aparente** de carnes e aves antes de prepará-las. Assim você reduz o número de calorias, gorduras saturadas e colesterol;
- ✓ Na maioria das preparações que levam creme de leite, você pode **substituí-lo por iogurte natural ou requeijão desnatado**. Caso ache que não atingiu a consistência desejada, utilize metade de creme de leite e metade de iogurte;
- ✓ Para tornar suas **saladas mais atrativas**, utilize frutas como maçã, laranja, uva, manga, morango picadas;
- ✓ Na preparação de massas **evite os molhos com queijo e branco**, pois são extremamente calóricos. Prefira o molho de tomate.
- ✓ Dê preferência por **alimentos frescos da estação**, que são mais baratos e nutritivos. Valorize os produtos da sua região e varie o tipo de frutas, legumes e verduras consumidos na semana.
- ✓ Procure receitas que levem **preferencialmente frango, peixe** ou carne bovina magra.

- ✓ Uma **sopa de vegetais** bem elaborada é considerada uma ótima refeição para o jantar em dias frios. Teste novas receitas e abuse da criatividade.
- ✓ Pratos feitos com carnes gordas, embutidos, toucinho, tortas doces, bolos, mousses e salgadinhos fritos têm alto teor de gorduras. Evite o consumo diário. Deixe estas preparações para **comemorações eventuais e especiais**.
- ✓ Procure consumir **alimentos na sua forma natural**. Quanto mais próximo o alimento ou bebida for da sua forma original na natureza, melhor para a saúde.



Anexo

Receitas Saudáveis

Torta Caprese de Liquidificador

Ingredientes:

Azeite de oliva - 1/3 xícara
Leite Desnatado – 1 xícara (200 ml)
Ovo de galinha - 3 unidades
Farinha de trigo integral – 1/3 xícara
Farinha de trigo comum – 1 xícara
Fermento em pó químico – 1 Colher de sopa
Sal refinado – 1 colher de chá cheia
Queijo Parmesão Ralado - 4 colheres de sopa
Manteiga sem sal para untar a forma
Manjeriço cru – 1 xícara chá mais algumas folhas para decorar
Tomate cereja – 2 xícaras de chá
Queijo tipo minas – 1 xícara

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em 180°. No liquidificador acrescente todos os ingredientes da massa, exceto o fermento que deve entrar apenas no final. Bata bastante os ingredientes até formar uma massa lisa e homogênea. Junte o fermento e bata novamente por apenas alguns segundos, só para misturar. Unte a travessa ou assadeira com manteiga e despeje a massa do liquidificador. Por cima da massa distribua os cubinhos de queijo, os tomates cortados e com as pontas dos dedos dê uma afundada dentro da massa da torta. Finalize com as folhas frescas de manjeriço e leve para assar em 180° por 30 a 40 minutos, ou até perceber que a massa está seca por dentro fazendo o teste do palito.

Rendimento: 4 porções

Informação Nutricional (por porção):

Calorias: 400,88

Proteínas: 16,71 g

Carboidratos: 38,30 g

Lipídios: 20,09 g

Omelete de Queijo Branco Light e Alho Poró

Ingredientes:

Cebolinha – a gosto

Ovo de galinha inteiro – 3 unidades

Queijo minas light picado em cubinhos – 3 colheres de sopa

Alho poró fatiado - 2 colheres de sopa

Óleo de Girassol – 1 colher de chá

Leite Desnatado – 2 colheres de sopa

Sal refinado – a gosto

Modo de preparo:

Numa tigela quebre os ovos e bata com um garfo. Acrescente o leite, o alho poró e tempere com sal e ervas frescas a gosto. Bata novamente e despeje sobre uma frigideira previamente aquecida com um fio de óleo de girassol. Conforme a omelete for cozinhando nas bordas, com a ajuda de um pão duro ou espátula de silicone levante a borda e incline a frigideira para que os ovos do centro escorram para as bordas e cozinhem. Continue com este processo, sempre em fogo médio, até que a omelete esteja cozida nas bordas e mole no centro. Distribua o queijo picado no centro da omelete e dobre em meia lua. Abaixar o fogo para o mínimo e tampe a frigideira para que a omelete termine de cozinhar. Desse jeito ela não queima, não gruda e fica cozida por igual.

Rendimento: 1 porção.

Informação Nutricional (por porção):

Calorias: 360,11

Proteínas: 22,27 g

Carboidratos: 5,68 g

Lipídios: 27,59 g

Wrap de Peito de Peru

Ingredientes:

Pimenta do reino em pó – a gosto
Cream Cheese light – 1 colher de sopa cheia
Pão Sírio Light – 1 Fatia
Tomate - 4 Fatias
Manjericão fresco – 1 Colher de sopa
Azeite de oliva – 1 Colher de sobremesa
Alface americana – 3 Folhas
Cenoura crua ralada – 2 colheres de sopa cheia

Modo de preparo:

Molho: corte o tomate em tiras bem finas e acrescente o manjericão fresco picado com as mãos. Regue com um pouco de azeite, coloque a pimenta moída. Mexa e deixe descansar para pegar o sabor. Corte o pão sírio ao meio horizontalmente, com cuidado para não quebrar.

Montagem: passe o cream cheese em toda a face interna do pão. Coloque a folha de alface cobrindo toda a extensão do pão e acrescente o peito de peru. Cubra com a cenoura ralada crua, espalhe um fio de azeite.

Esquente uma folha de cebolinha em água fervendo por alguns segundos, para amolecer. Não deixe muito tempo: ela não pode ficar muito mole, pois será usada para amarrar os lanches.

Depois do sanduíche pronto, enrole o pão e corte ao meio para render dois lanches. Amarre com a cebolinha previamente aquecida em água fervente.

Dica: O pão sírio pode ser substituído por pão folha.

Rendimento: 4 porções

Informação Nutricional (por porção):

Calorias: 253,45

Proteínas: 13,5 g

Carboidratos: 24,56 g

Lipídios: 11,43 g

Mini Pizza da Horta

Ingredientes:

Molho de tomate tradicional- Xícara chá - 1
Massa para Pizza Integral de Frigideira - 2 Unidades
Azeite de oliva – 1 Colher de sopa
Brócolis cozido – 5 Colheres de sopa cheias - 5
Tomate Cereja – 1 Xícara chá - 1
Milho verde enlatado – 1 Xícara chá
Ricota Fresca – 1 Xícara chá
Sal refinado – a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite, refogue o brócolis e deixe murchar levemente. Tempere com o sal e reserve. Aqueça as massas de pizza na frigideira. Espalhe o molho de tomate sobre os discos de pizza e distribua o brócolis refogado, o tomate cereja, o milho-verde e a ricota. Leve ao forno médio (180°C), por cerca de 10 minutos. Sirva.

Rendimento: 2 porções

Informação Nutricional (por porção):

Calorias: 321,48

Proteínas: 11,61 g

Carboidratos: 37,76 g

Lipídios: 13,78 g

Salada de Rúcula com Castanha do Pará

Ingredientes:

Hortelã fresca – ½ Colher de sopa

Sal refinado – a gosto

Rúcula – o suficiente para forrar o fundo de 4 pratos

Palmito em conserva - 3 Unidades

Castanha do pará – 4 Unidades

Tomate cereja – 6 Unidades

Azeite de oliva - 1 Colher de sopa

Vinagre de maçã – 2 Colher de sopa

Modo de preparo:

Higienize os ingredientes. Forre os pratos com as folhas de rúcula, adicione os palmitos os tomates e as castanhas picadas grosseiramente. Tempere e sirva em seguida

Rendimento: 4 porções

Informação Nutricional (por porção):

Calorias: 284,22

Proteínas: 2,71 g

Carboidratos: 4,71 g

Lipídios: 4,55 g

Espaguete de Atum, Salsa e Limão

Ingredientes:

Macarrão Espaguete – 250 Gramas

Azeite de oliva – 9 Colheres de sopa

Atum em Pedacos – 2 Latas

Pimentão vermelho cru – ¼ Unidade pequena

Cebola – 1 Unidade

Limão suco – suco de 1 limão

Salsa – 0,5 Xícara chá

Sal refinado – a gosto

Modo de preparo:

Coloque no fogo a panela de água com sal para o espaguete. Quando ferver, proceda de acordo com as instruções da embalagem.

Enquanto isso, aqueça numa frigideira em fogo médio metade do azeite. Coloque a cebola e o alho picados. Em seguida acrescente o pimentão picado em cubinhos (o pimentão pode ser substituído por 1 pimenta malagueta sem semente) e, antes que estejam dourados, junte o atum, o sal, o suco do limão e a salsinha. Quando o espaguete estiver pronto, escorra, volte com ele para a panela e envolva-o com o restante do azeite e com a mistura do atum por cerca de 1 minuto.

Rendimento: 4 porções

Informação Nutricional (por porção):

Calorias: 457,38

Proteínas: 49,7 g

Carboidratos: 20,62 g

Lipídios: 20,62 g

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010** / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. - 3. ed. - Itapevi, SP : AC Farmacêutica, 2009.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Os Números da Obesidade no Brasil**: VIGITEL 2009 e POF 2008-2009. Itapevi, SP, 2011.

BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA: **Noções básicas sobre alimentação e nutrição**. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 20 pág. (Mesa Brasil SESC. - Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.

BRASIL. Sistema de conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas. **O Papel do Nutricionista na Atenção Primária à Saúde**. Brasília, 2008.

CÂNDIDO, L.M.D. e CAMPOS, A.M. **Alimentos para fins especiais: Dietéticos**. São Paulo: Livraria Varela, 1996.

CAPRILES et. al. **Efeito da adição de amaranto na composição e na aceitabilidade do biscoito tipo cookie e do pão de forma**. Além. Nutr., Araraquara v.17, n.3, p.269-274, jul./set. 2009.

CUPPARI, Lilian. **Nutrição clínica no adulto**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2005.

FERANIL et al. **Coconut oil predicts a beneficial lipid profile in pre-menopausal**. Asia Pac J Clin Nutr. 2011 ; 20(2): 190-195.

HALMINSKI, M. A.; MARSH, J.B. & HARRISON, E. H.. **Differential Effects of Fish Oil, Safflower Oil and Palm Oil on Fatty Acid Oxidation and Glycerolipid Synthesis in Rat Liver**. Diet. J. Nutr., 121: 1554-1561; 1991.

HAN, D. W. et al. **Effects of green tea polyphenol on preservation of human saphenous vein**. Journal of Biotechnology, [S.I.], v. 21, p. 109-117, 2004.

KRAUSE, M.V. e MAHAN, L.K. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 9ª edição. Roca, São Paulo, SP, 1998.

LIAU et al. An **Open-Label Pilot Study to Assess the Efficacy and Safety of Virgin Coconut Oil in Reducing Visceral Adiposity**. International Scholarly Research Network (ISRN Pharmacology), Volume 2011, 2011.

MANFREDINI, V.; MARTINS, V. D.; BENFATO, M.S.. **Chá ve 21** **ícios para a saúde humana**. Revista Informa, [S.I.], v. 16, n. 9-10, p. 68-70, 2004.

MARTIROSYAN et al. **Amaranth oil application for coronary heart disease and hypertension**. Lipids Health, 2007.

MENDONÇA, Simone. **Efeito hipocolesterolemia da proteína de amaranto em hamsters**. 2006- EMBRAPA

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção a Saúde. **Cadernos de Atenção Básica n. 12: Obesidade**. Brasília, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância Sanitária. **Portaria n. 27**, de 13 de janeiro de 1998.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância Sanitária. **Portaria n. 29**, de 13 de janeiro de 1998.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de orientação aos consumidores – Educação para o Consumo Saudável. Rotulagem Nutricional Obrigatória**. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa. Brasília – DF – 2008.

PEREIRA et al. **Impacto de um programa de intervenção para mudança do estilo de vida sobre indicadores de aptidão física, obesidade e ingestão alimentar de indivíduos adultos**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Botucatu, v.15, n.1, 2010.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Pirâmide Alimentar Adaptada: Guia para a escolha dos alimentos**. Rev. Nutr., Campinas, 12(1): 65-80, jan./abr., 1999.

SCHIMITZ, W. et al. **O chá verde e suas ações como quimioprotetor**. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 26, n. 2, p. 119-130, jul./dez. 2005.

SECRETARIA DA SAÚDE. **Alimentação para uma vida saudável. Cartilha de orientações para a família curitibana**. Prefeitura Municipal de Curitiba. 2009.

SENGER et al. **Chá verde (Camellia sinensis) e suas propriedades funcionais nas doenças crônicas não transmissíveis**. Scientia Medica ; volume 20, número 4, p. 292-300. Porto Alegre, 2010.

SHIMOMURA, Y.; TAMURA, T. & SUZUKI, M.. Less Body Fat Accumulation in Rats Fed a Safflower Oil Diet Than in Rats Fed a Beef Tallow. **Diet. J. Nutr.**, 120: 1291-1296; 1990.

22

SHWARCZ, Joe. **Uma Maçã por dia: Mitos e verdades sobre os alimentos que comemos**; tradução Maria Luiza X de A. Borges. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

Arjmandi et al, Nutr Res, v.18, 1203-1204, 1998.

SPEHAR CR, SANTOS RLB. Quinoa BRS Piabiru: Alternative for diversification os cropping systems. **Pesq. Agrop. Bras**, Jun 2002, n° 6, p. 809-893.

VITOLLO, MARCIA REGINA. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. – Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2008.