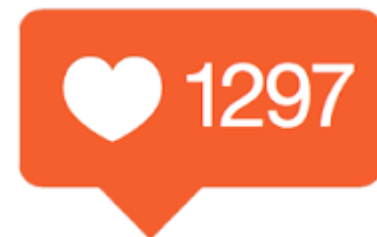


ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: VAMOS CURTIR E DESCOMPLICAR

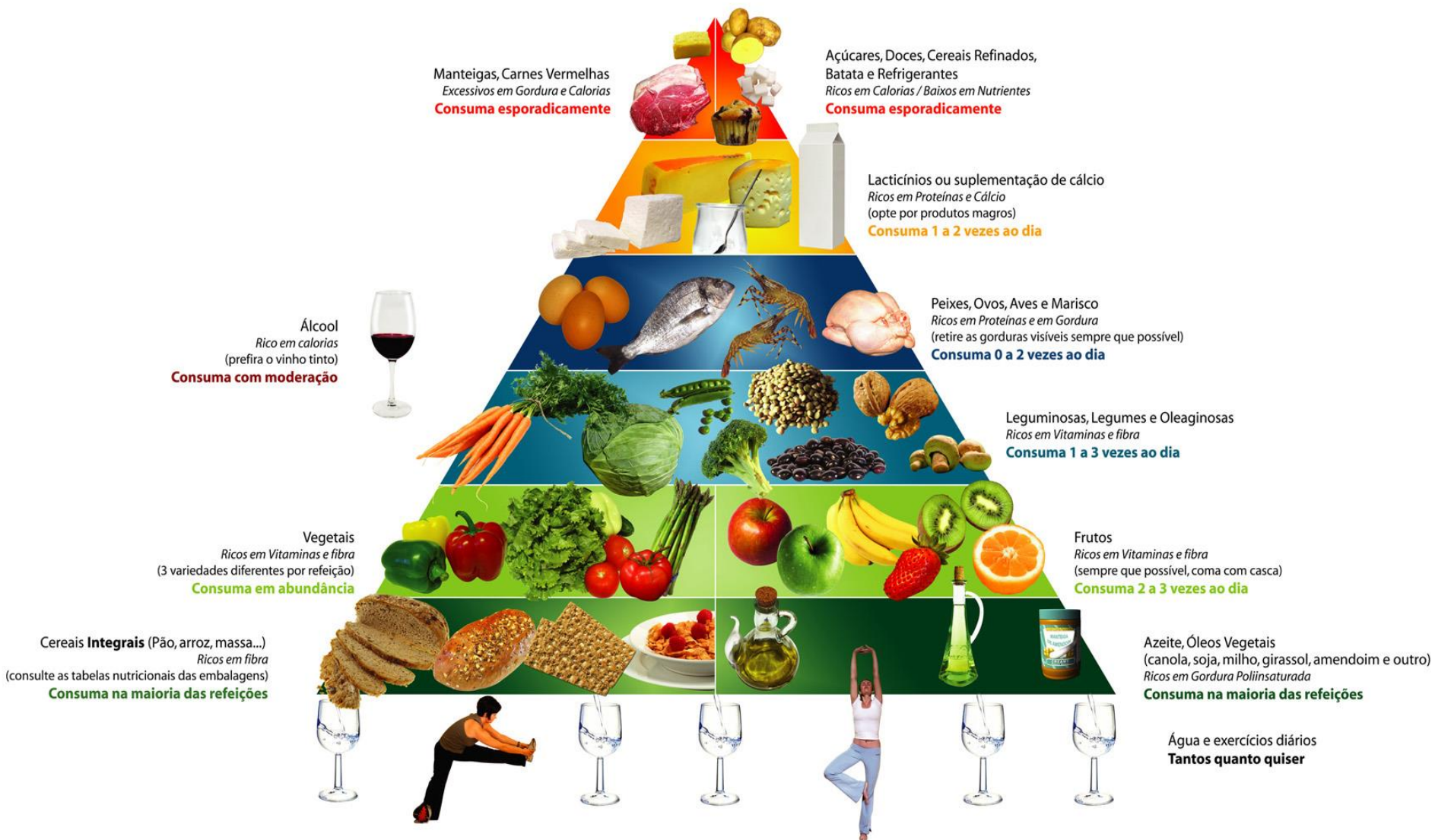


Dra. Ludmilla Renie O. Rachid

Pediatra e Endocrinologista Pediátrica

NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR

o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



Manteigas, Carnes Vermelhas
Excessivos em Gordura e Calorias
Consuma esporadicamente

Açúcares, Doces, Cereais Refinados,
Batata e Refrigerantes
Ricos em Calorias / Baixos em Nutrientes
Consuma esporadicamente

Lactínicos ou suplementação de cálcio
Ricos em Proteínas e Cálcio
(opte por produtos magros)
Consuma 1 a 2 vezes ao dia

Álcool
Rico em calorias
(prefira o vinho tinto)
Consuma com moderação

Peixes, Ovos, Aves e Marisco
Ricos em Proteínas e em Gordura
(retire as gorduras visíveis sempre que possível)
Consuma 0 a 2 vezes ao dia

Leguminosas, Legumes e Oleaginosas
Ricos em Vitaminas e fibra
Consuma 1 a 3 vezes ao dia

Vegetais
Ricos em Vitaminas e fibra
(3 variedades diferentes por refeição)
Consuma em abundância

Frutos
Ricos em Vitaminas e fibra
(sempre que possível, coma com casca)
Consuma 2 a 3 vezes ao dia

Cereais **Integrais** (Pão, arroz, massa...)
Ricos em fibra
(consulte as tabelas nutricionais das embalagens)
Consuma na maioria das refeições

Azeite, Óleos Vegetais
(canola, soja, milho, girassol, amendoim e outro)
Ricos em Gordura Poliinsaturada
Consuma na maioria das refeições

Água e exercícios diários
Tanta quanto quiser

ÁGUA

— benefícios —
infográfico



QUANTO VOCÊ REALMENTE PRECISA?



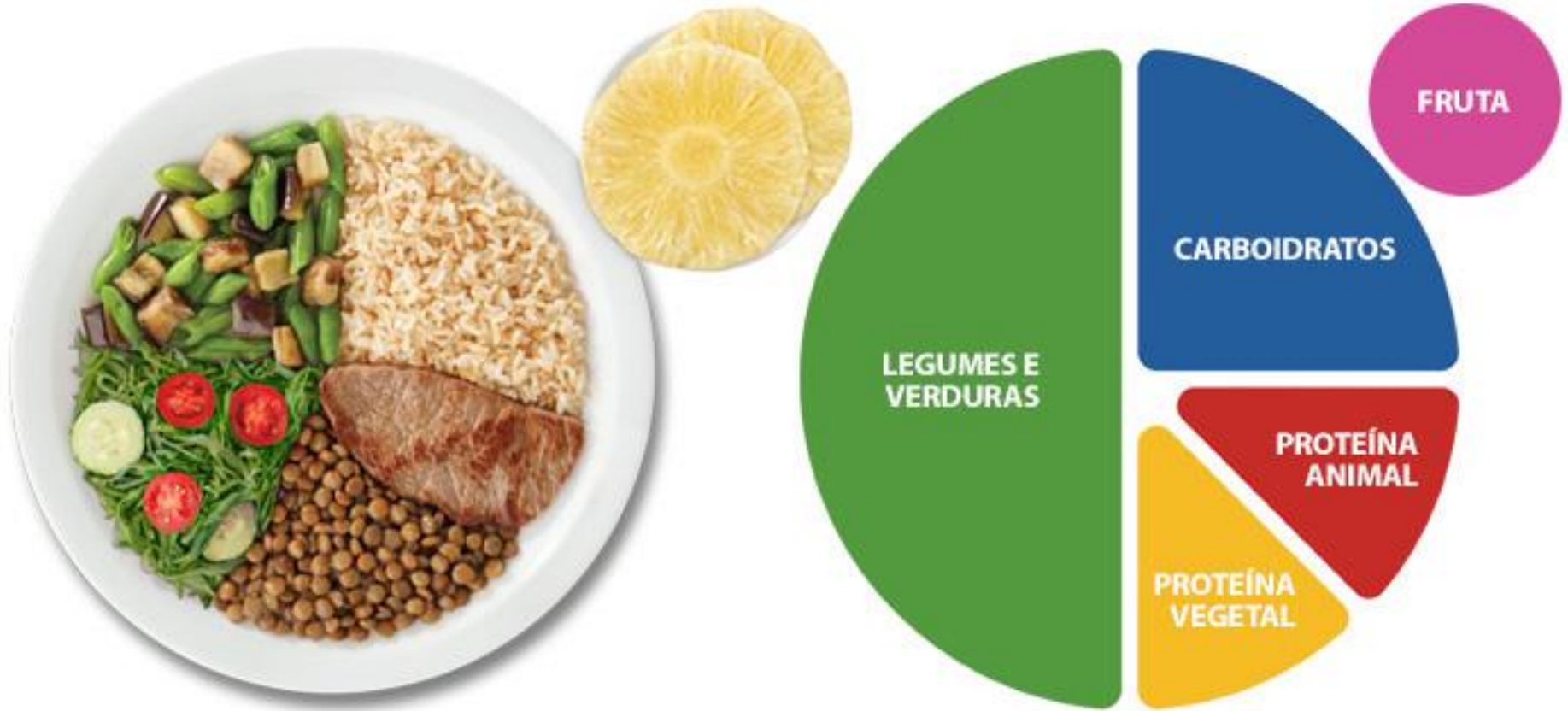
SEU PESO ÷ **39** ML

1 = 250 ML

ÁGUA POR DIA



Hora do almoço e do jantar!!





COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL



1 fonte de proteína magra:

peito de frango sem pele, cortes magros de carne de vaca, peru, porco ou cordeiro, peixes, frutos do mar ou ovo.

1 fonte de carboidrato:

como arroz integral ou quinoa.

1 fonte de fibras:

legumes crus ou cozidos, folhas e verduras.

1 fonte de gordura boa:

como azeite extravirgem, óleo de coco e óleo de abacate.

1 fonte leguminosa:

grão-de-bico, lentilha, feijão, entre outros.

Vamos comer mais frutas?

- Consuma de 2 a 3 porções de frutas por dia, sempre variando as frutas!



ALGUNS MOTIVOS PARA COMER FRUTAS

facebook.com/metanolan



MORANGOS

Combate o câncer & envelhecimento



BANANAS

Aumenta a energia



CEREJAS

Acalma o sistema nervoso



UVAS

Relaxa os vasos sanguíneos



ABACAXIS

Combate a artrite



MIRTILOS

(Blueberry)

Protege o coração



KIWIS

Aumenta a massa óssea



MELANCIAS

Controla os batimentos cardíacos



MANGAS

Previne o câncer



LARANJAS

Protege a pele e a visão



MAÇÃS

Aumenta a resistência contra infecções



PÊSSEGOS

Fornece potássio e ferro

Hora do café da manhã e da tarde!!



Dicas:

- Inclua sempre um carboidrato + fruta + proteína.
Exemplos:
 - Pão integral com queijo minas e uma fruta;
 - Leite + fruta + bolo caseiro integral (sem cobertura e sem recheio);
 - Biscoitos integrais (chegar o rótulo!) + leite + fruta;
 - Bisnaguinha integral (checar o rótulo!) + ricota temperada + fruta;
- **Lembrar:** O consumo de suco de frutas deve ser moderado e sem açúcar, não devendo ultrapassar:
 - 100 mL/dia para crianças de 1 a 2 anos;
 - 150 mL/dia para crianças de 2 a 6 anos;
 - 240 mL/dia para maiores de 6 anos!!

Outras sugestões:

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
<ul style="list-style-type: none"> - Salada de frutas (da época) - Pão de leite - Queijo tipo ricota 	<ul style="list-style-type: none"> - Leite integral - Pão de forma - Geleia de frutas (natural, sem adição de açúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> - Iogurte de polpa de frutas - Torrada integral - Requeijão cremoso 	<ul style="list-style-type: none"> - Leite batido com mamão - Pão francês - Patê de creme de ricota com atum 	<ul style="list-style-type: none"> - Suco de fruta natural (da época e sem açúcar) - Pão de forma integral - Queijo branco 	<ul style="list-style-type: none"> - Iogurte natural - Cereal matinal sem açúcar - Morango 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamina de banana, leite e aveia em flocos - Biscoito tipo maizena
Incentive a refeição!		Reúna-se em família!		Poupe tempo!		Varie o cardápio!

Os alimentos sugeridos são apenas exemplos. No entanto, há diferenças individuais, além da faixa etária, e que somente os profissionais Nutricionista e Médico Pediatra podem avaliar, diagnosticar e orientar.

Dicas para uma lancheira saudável:

- Água:
 - O consumo de água deve ser estimulado ao longo do dia!
 - SEMPRE levar na lancheira uma garrafa de água ou água aromatizada!

Alimentos amigos da lancheira:

- Frutas: o indicado é não cortá-las, pois há a deterioração, deixando-as-pretas. Assim, prefira frutas pequenas, que possam ser mordidas inteiras;
- Suco de fruta natural ou água;
- Derivados de leite sem corantes;
- Pão ou biscoito integral, sem recheio;
- queijo minas no lugar do amarelo.

Outras sugestões:

<i>Dia</i>	<i>Cardápio</i>
<i>Segunda-feira</i>	<ul style="list-style-type: none">✓ Fatias de pão integral com requeijão e cenoura ralada✓ Suco natural de laranja sem açúcar
<i>Terça-feira</i>	<ul style="list-style-type: none">✓ 2 bisnaguinha integrais com geleia de fruta✓ 1 iogurte✓ Mamão picado
<i>Quarta-feira</i>	<ul style="list-style-type: none">✓ 1 pão de leite com uma fatia de queijo branco✓ 1 caixinha de água de coco✓ 1 mexerica descascada
<i>Quinta-feira</i>	<ul style="list-style-type: none">✓ 1 pão sírio com cream cheese✓ 1 copo de achocolatado (preparado por você)✓ Uvas
<i>Sexta-feira</i>	<ul style="list-style-type: none">✓ 2 fatias de pão integral com margarina✓ 1 leite fermentado✓ Morangos picados

Parece saudável, mas...

É BOM PORQUE...

MAS...

A MELHOR SAÍDA..



SUCO DE CAIXINHA

São práticos e melhores que os refrigerantes.

Traz uma quantidade alta de açúcar, além de corantes e conservantes.

Existem marcas e marcas. Observe atentamente o rótulo e a lista de ingredientes. Um bom suco é aquele em que o açúcar aparece após a fruta. Mas as melhores opções são os sucos de polpa e os naturais.



SOPA INSTANTÂNEA

É fácil de fazer e pode até trazer alguns vegetais desidratados.

A quantidade de sódio é muito alta. Um pacote pode atingir a metade da recomendação diária. Os alimentos desidratados também perdem

Faça uma sopa em casa, escolhendo o que precisa, seja arroz, macarrão, carne ou vegetais. Mas evite os famosos caldos, prefira ervas e temperos naturais.



ADOÇANTE

Não tem caloria e dá energia.

Diminui a sensibilidade para alimentos doces, o que faz você usar cada vez mais açúcar. Alguns adoçantes já foram associados a câncer no intestino, mas faltam mais estudos para comprovar isso.

O adoçante é indicado para quem tem restrição ao açúcar, como portadores do diabetes. Se você não está nesse grupo, prefira o açúcar normal.

Parece saudável, mas...

É BOM PORQUE...

MAS...

A MELHOR SAÍDA...



BARRA DE CEREAL

É prática, tem poucas calorias e traz fibras.

A maioria das marcas traz poucas fibras, entre 1 g e 2 g, e poucas vitaminas. Também tem adição de açúcar e gordura. Se tiver chocolate, é pior ainda.

Aveia pura é mais saudável. A granola também é uma boa opção, mas veja no rótulo a quantidade de gordura açúcar e fibras.



BOLACHAS INTEGRAIS E DE ÁGUA E SAL

São práticas

Possuem muita gordura e sódio e trazem pouca quantidade de fibras. Tem mais gordura do que o pão e menor poder de saciedade, o que faz você comer mais e ingerir mais calorias.

Como fonte de fibras, prefira verduras, legumes e frutas. Pães integrais também são boa opção.



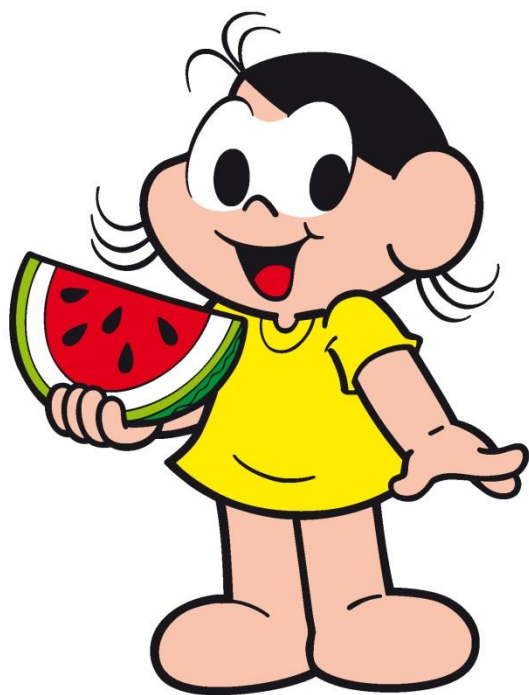
BEBIDA DE SOJA

Além da praticidade da bebida, a soja é rica em proteínas, fibras e vitamina do complexo B.

Essa bebida é gordurosa e, assim como os sucos, também pode trazer altas taxas de açúcar.

As bebidas de soja podem ser uma boa opção, mas fique atento à quantidade de açúcar. Sucos naturais de frutas e outras fontes de proteína (como carne e ovos) são opções melhores.

Fonte: Rafael Claro, pesquisador da USP; Raquel Boteelho, professora da UnB; Patrícia Ramos, nutricionista do Hospital Bandeirantes; e a nutricionista Maura Márcia Gomes.



Voltamos
em
BREVE!

Fontes:

- Livro: Obesidade Infantil, 1ªed., 2017
- Livro: Manual de Dietas e Condutas Nutricionais em Pediatria, 1ªed., 2014
- Livro: Manual de Orientação – Departamento de Nutrologia. Sociedade Brasileira de Pediatria, 3ªed. Revisada e Ampliada, 2012
- Imagens/Figuras: Disponíveis em: www.google.com > imagens > search: “alimentação+saudável”; “alimentos+saudáveis”; alimentação+saudável+pediatria”; “lanches+saudáveis+pediatria”