

3 ÁGUA



Para saber a quantidade adequada de consumo de água:

35mL X peso atual

Exemplo: Quantidade recomendada:
35mL x 70kg = 2450mL 35mL x _____kg = _____mL



Refrigerantes sucos industrializados (líquido e pó)

EVITE!

PARA MELHORAR O CONSUMO:



Garrafinha Água gelada Água saborizada (rodela de limão, gengibre, hortelã) Despertador

Sucos naturais feitos a partir da fruta podem ser consumidos, mas **não devem ser prioridade**, pois não fornecem os mesmos benefícios e nutrientes que o consumo da água ou da fruta inteira. Dê preferência às frutas, mas, se a opção for pelo suco, priorize **sem açúcar** ou com o mínimo possível.



A recomendação é de fazer 150 min por semana de atividade física moderada, ou seja, 30 minutos 4 a 5 vezes por semana.



4 ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, bem como para diminuir os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro.

REDES DE APOIO:

- Grupos da Unidade de Saúde (ex: caminhando e contando);
- Centro de Artes e Esportes Unificados (CEU);
- Centro da Juventude;
- Academias ao ar livre.



PIRAQUARA
PREFEITURA

Secretaria Municipal
de Saúde

eMulti
Equipes Multiprofissionais na APS



Elaborado pelas Nutricionistas Schaina Etgeton (CRN8-16957), Mariana Santos Fadanni (CRN8-17326), Giovana Zielinski (CRN8-14495) e Sâmela de Sô (CRN8-16548).

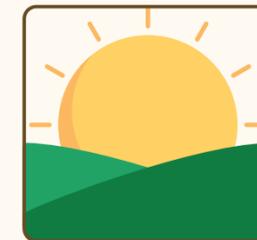
Revisado pelas Nutricionistas: Julienne Reid Arcain, Fernanda do Pilar Maciel de Magalhães, Mônica Dias e Anabelle Retondario.

Fonte: Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população adulta, 2021.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS ADULTOS

1 ROTINA ALIMENTAR

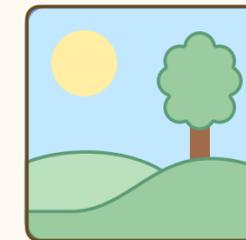
Manter uma rotina alimentar diária, com refeições frequentes e regulares, evitando passar longos períodos sem se alimentar, pode ser uma estratégia importante para promover saciedade e reduzir a probabilidade de uma ingestão excessiva.



Café da manhã



Lanche



Almoço



Lanche



Jantar



Busque intercalar as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), com duas a três pequenas refeições.

Para facilitar a rotina alimentar:

PROGRAME E ORGANIZE
a compra de frutas, legumes e verduras

Comprando frutas, legumes e verduras da época e da região, em feiras, sacolões ou varejões, você encontrará maior variedade, além de reduzir os custos e aumentar a qualidade.

A higienização de frutas, legumes e verduras logo após a compra, facilita que você não os consuma sem higienizar corretamente!



ESCANEE O QR CODE
Frutas e verduras da época

HIGIENIZAÇÃO CORRETA de frutas, legumes e verduras



Lave em água corrente. Coloque 1 colher de hipoclorito de sódio ou água sanitária própria para uso em alimentos para um litro de água, por 15 minutos. Após esse período, enxague em água corrente.

ARMAZENAMENTO de frutas, legumes e verduras



Para economizar tempo e facilitar consumo, armazene frutas, legumes e verduras já higienizados no refrigerador ou picados no congelador em sacos plásticos ou pote com tampa.



PREFIRA alimentos **in natura** ou **minimamente processados** (feijões, cereais, tubérculos, frutas, verduras, carnes, leite..) e as **preparações culinárias** a alimentos **ultraprocessados** (guloseimas, bolacha, bebidas adoçadas, macarrão instantâneo, embutidos)!



2 ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E COMPLETA

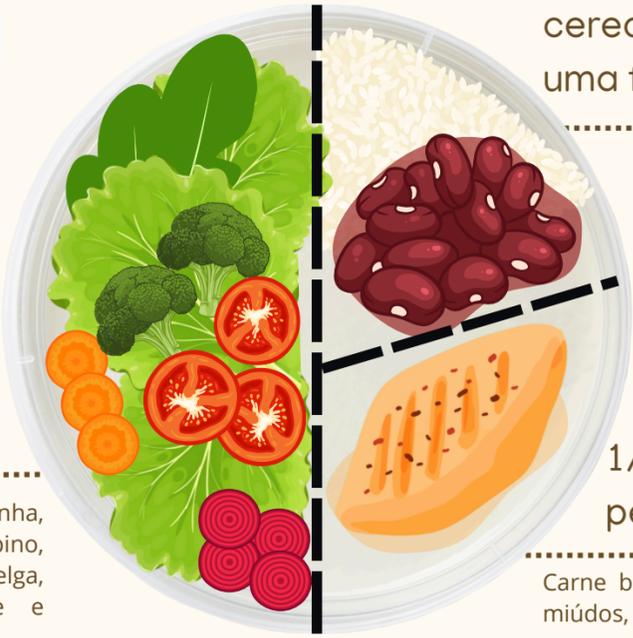
REFEIÇÕES PRINCIPAIS



Termine a refeição com uma porção de fruta.

Metade do prato com legumes e verduras.

LEGUMES E VERDURAS: abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, pepino, pimentão, quiabo, tomate, vagem, acelga, agrião, alface, brócolis, cebola, couve e espinafre.



1/4 de prato com uma fonte de cereais, raízes e tubérculos e uma fonte de leguminosas.

CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS: Mandioca, batata inglesa, baroa ou doce, milho, arroz, macarrão, entre outros.

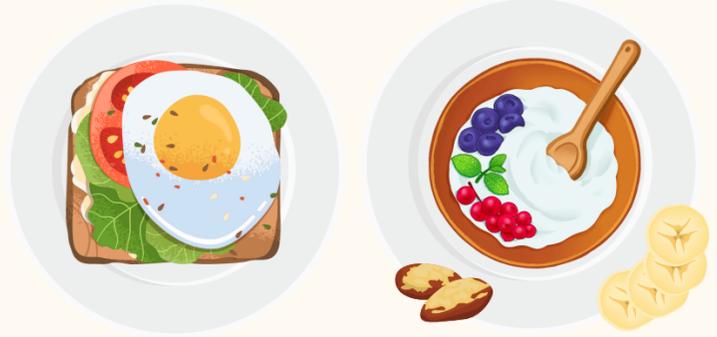
LEGUMINOSAS: Feijões de todas as cores, ervilha, lentilhas e grão-de-bico.

1/4 de prato com carne, pescado ou ovos.

Carne bovina, de frango, suíno, cordeiro, peixe, miúdos, ovos e outras carnes.

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

Combine laticínios (leite, iogurte e queijo), frutas, cereais (pão, aveia, granola), fontes de proteína (ovo, frango, atum, entre outros) e frutos oleaginosos (castanhas, nozes, amendoim, avelã, entre outras).



LEIA OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

Para identificar os alimentos ultraprocessados, você deve olhar a lista de ingredientes. Nela, os ingredientes estão em ordem decrescente de quantidade, ou seja, o primeiro ingrediente da lista é o que está em maior quantidade no produto e o último ingrediente é o que está em menor quantidade. Se o produto tiver cinco ou mais ingredientes e se existirem ingredientes com nomes estranhos, pouco conhecidos ou que nunca usamos em casa, é muito provável que o produto seja ultraprocessado.

Veja abaixo exemplos da lista de ingredientes de um alimento minimamente processado e de um ultraprocessado:

Macarrão comum

Sêmola de trigo, ovos e corantes naturais de urucum e cúrcuma.

Macarrão instantâneo

Farinha de trigo, gordura vegetal, sal, alho em pó, regulador de acidez, carbonato de potássio e de sódio, estabilizante tripolifosfato de sódio, pirofosfatotetrassódico e fosfato de sódio monobásico, corante sintético idêntico ao natural betacaroteno. E no tempero estão presentes mais 11 ingredientes!

Deu para ver a diferença? Neste exemplo, o macarrão comum tem quatro ingredientes e o instantâneo tem 21. O macarrão instantâneo é um alimento ultraprocessado.

Fique atento ao RÓTULO FRONTAL

