

FRACIONAMENTO

O fracionamento da alimentação é fundamental. Procure realizar 5 a 6 refeições/ dia, com menor volume: café da manhã, almoço e jantar com pequenos lanches nos intervalos.



FIBRAS

Aumente o consumo de alimentos ricos em fibras como arroz integral, aveia, linhaça, chia, pera, maçã, alface, lentilha, abóbora, repolho, entre outros, que **diminuem a velocidade de absorção dos carboidratos**, ajudando a controlar a glicemia.

GORDURAS

Prefira os alimentos fonte de boas gorduras: azeite de oliva, abacate, castanhas.



ÁGUA

Para saber a quantidade adequada de consumo de água: **35mL X peso atual**

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



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 Sá (CRN8-16548).

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

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS Doenças Crônicas Não Transmissíveis



1 ESCOLHAS ALIMENTARES



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, entre outros).



Um mesmo alimento pode ser encontrado em suas diferentes formas: in natura, como a espiga de milho; minimamente processado, como o milho de pipoca (de panela, não de micro-ondas); processado, como o milho enlatado; e ultraprocessado, como o salgadinho de milho de pacote ou a pipoca de micro-ondas.

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.

3 ATIVIDADE FÍSICA E CONTROLE DO PESO

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.

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



Manter o peso adequado ajuda no controle da pressão e do diabetes e diminui os riscos de complicações. O ideal é manter o IMC entre >18,5 e < 25kg/m².

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.



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

Como calcular o Índice de Massa Corporal:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso atual (Kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

Classificação:

IMC (kg/m ²)	Classificação do IMC
<18,5	Baixo peso
>18,5 e <25	Eutrofia
>25 e <30	Sobrepeso
>30	Obesidade

O BOM CONTROLE GLICÊMICO E DA PRESSÃO ARTERIAL DEPENDE DE:

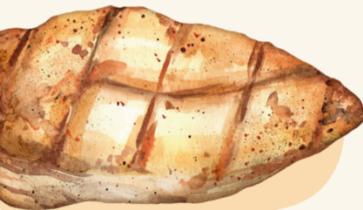
- 1 CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO
- 2 PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
- 3 ADESÃO AO TRATAMENTO MEDICAMENTOSO



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

Peito de frango

Filé de peito de frango.



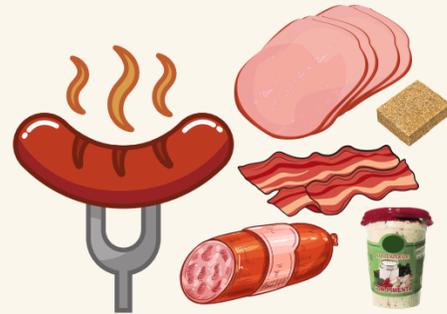
Salsicha (vina)

Carne mecanicamente separada de frango, carne de frango, pele de frango, água, gordura de frango, proteína de soja, sal, amido, açúcar, alho, estabilizantes: tripolifosfato de sódio e pirofosfato ácido de sódio, aromatizantes: aroma natural e aroma natural de fumaça, realçador de sabor: glutamato monossódico, antioxidante: isoascorbato de sódio, conservador: nitrito de sódio, corante: urucum e estabilizante de cor: ácido fosfórico.



Deu para ver a diferença? Neste exemplo, o peito de frango grelhado tem um ingrediente e a salsicha tem 19. A salsicha é um alimento ultraprocessado.

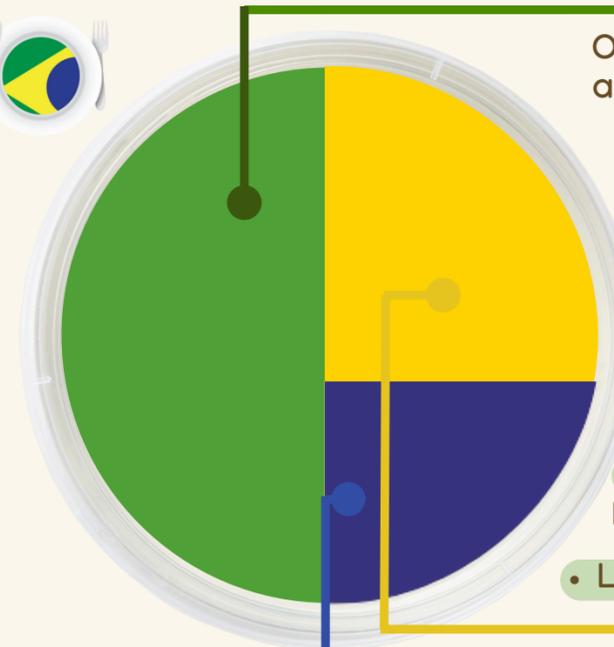
Para a quantidade de sal, uso de temperos industrializados, carnes salgadas e embutidos (como linguiça, presunto, salsicha, mortadela). De preferência a temperos naturais (cheiro verde, alho, cebola, ervas frescas ou secas e suco de limão).



Fique atento ao RÓTULO FRONTAL



2 ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E COMPLETA



Os alimentos do grupo verde devem ser a base da alimentação diária.

- **VERDURAS**
Alface, repolho, couve, brócolis, espinafre, agrião etc.
- **LEGUMES**
Cenoura, tomate, beterraba, abobrinha, chuchu etc.
- **LEGUMINOSAS**
Feijão, soja, ervilha e lentilha.
- **FRUTAS**
Banana, laranja, maçã, mamão, uva, limão, abacaxi etc.
- **LEITE DESNATADO E IOGURTE NATURAL DESNATADO**

Os alimentos do grupo azul devem ser consumidos em pequenas quantidades e em menor proporção em relação aos grupos anteriores.

- **CARNES**
Bovina, suína, frango, peixe etc.
- **OVOS**
- **MANTEIGA**

Os alimentos do grupo amarelo devem ser consumidos com moderação.

- **PÃES**
Francês, caseiro, de cará, integral.
- **CEREAIS**
Arroz branco, integral, aveia, granola, linhaça.
- **MACARRÃO E TUBÉRCULOS COZIDOS**
Batata, mandioca, cará, inhame, mandioquinha.
- **FARINHAS**
Mandioca, tapioca, milho e de rosca
- **CASTANHAS**
Castanha-do-Pará, castanha de baru, amêndoas, castanha-de-caju, nozes.
- **DOCES CASEIROS SIMPLES DE FRUTAS**
Goiabada, doce de abóbora, cocada, geleia de frutas.
- **ÓLEOS VEGETAIS**
Soja, milho, canola, azeite de oliva.
- **MEL DE ABELHAS**



SAL DE ERVAS:



Coloque partes iguais das ervas secas e o sal no liquidificador.



Triture todos os ingredientes no modo “pulsar” do liquidificador. Guarde em um pote de vidro bem fechado e use no lugar do sal comum.



ESCANEE O QR CODE
Temperos naturais



ESCANEE O QR CODE
Alimentação cardioprotetora