

## 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 freqüente 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 essencial para 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. De 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 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-pecan, 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 como 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, lingüiça, 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. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.**

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, lingüiça, 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.

**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 freqüente 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.

$$\text{IMC} = \frac{\text{P (peso)}}{\text{A}^2 \text{ (altura x altura)}}$$

VALORES DO IMC (kg/m <sup>2</sup> )	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,99	Peso adequado
25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

VEJA UM EXEMPLO DE COMO CALCULAR O IMC:

**Peso: 56 kg**  
**Altura: 1,60 m**

$$\text{IMC: } \frac{56}{1,60 \times 1,60}$$

$$\text{IMC: } \frac{56}{2,56}$$

$$\text{IMC: } 21,8 \text{ kg/m}^2$$

Estado nutricional: **peso adequado**

AGORA, CALCULE O SEU ESTADO NUTRICIONAL!

**Peso:** \_\_\_\_\_ **kg**  
**Altura:** \_\_\_\_\_ **m**

$$\text{IMC: } \frac{\quad}{\quad} \text{ kg/m}^2$$

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)**

<b>Alimentos</b>	<b>Uma porção equivale a</b>
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	1 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	1 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	1 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)**

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a</b>
Bife grelhado	1 unidade
Carne assada	1 fatia pequena
Frango/Filé grelhado	1 unidade
Omelete simples	1 unidade
Peixe-espada cozido	1 porção

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

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a</b>
iogurte desnatado de frutas	1 pote
iogurte 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

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

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a</b>
Azeite de oliva	1 colher de sopa
Manteiga	½ colher de sopa
Margarina vegetal	½ colher de sopa
Óleo vegetal	1 colher de sopa

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

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a</b>
Açúcar cristal	1 colher de sopa
Geléia de frutas	1 colher de sopa
Mel	2 e ½ colheres de sopa



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

**LEMBRE-SE DE QUE O MINISTÉRIO DA SAÚDE  
QUER VOCÊ SAUDÁVEL!**

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
MAIS ATENÇÃO A VOCÊ



Ministério  
da Saúde



[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)