



Educação  
em Saúde

VOL. 074

PUBLICAÇÃO  
AUTORIZADA



# Alimentação Saudável

HOSPITAL DE  
CLÍNICAS  
PORTO ALEGRE RS



# **Alimentação Saudável**

Manual de orientações

**Serviço de Nutrição e Dietética**



# Sumário

<b>Classificação dos alimentos conforme o tipo de processamento empregado na sua produção</b>	<b>7</b>
<b>Dez passos para uma alimentação saudável</b>	<b>9</b>
<b>Como ter uma alimentação segura, sem contaminações</b>	<b>12</b>
<b>Entendendo os rótulos</b>	<b>12</b>
<b>Locais onde encontrar alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados</b>	<b>13</b>
<b>Sugestões para uma alimentação colorida</b>	<b>14</b>
<b>Receitas para fazer em casa</b>	<b>19</b>
<b>Referências</b>	<b>21</b>



# Apresentação

A alimentação tem uma relação direta com a saúde e o bem-estar. Ela leva em conta não apenas a ingestão de nutrientes, mas também alimentos, combinações de alimentos, preparações culinárias e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares que estão envolvidas. Considerando esses fatores, uma alimentação adequada é importante para o bom funcionamento do nosso organismo, bem como para a prevenção de doenças, tais como obesidade, hipertensão, diabetes, entre outras.

Este material foi elaborado pelas professoras e nutricionistas do Serviço de Nutrição do HCPA, a partir da revisão das atuais orientações do Ministério da Saúde, para auxiliá-los nas melhores escolhas alimentares, objetivando a promoção de saúde e prevenção de doenças.



# Classificação dos alimentos conforme o tipo de processamento empregado na sua produção

Para pensarmos em alimentação saudável, precisamos entender como classificar os alimentos que consumimos. Leia e reflita sobre quais alimentos de cada grupo fazem parte da sua alimentação. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, os grupos são:

## 1) Alimentos *in natura* e minimamente processados

Alimentos *in natura*: essencialmente partes de plantas ou de animais. Ex: carnes, verduras, legumes e frutas.

Alimentos minimamente processados: quando submetidos a processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização. Ex: arroz, feijão, lentilhas, cogumelos, frutas secas, castanhas e nozes sem sal ou açúcar; farinhas de mandioca, milho, tapioca ou trigo e massas frescas.





## 2) Alimentos processados

São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.

São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados. Ex: conservas em salmoura (cenoura, pepino, ervilhas, palmito); compotas de frutas; carnes salgadas e defumadas; sardinha e atum de latinha, queijos e pães.



## 3) Alimentos ultraprocessados

São formulações industriais feitas a partir, principalmente, de substâncias extraídas de alimentos ou sintetizadas em laboratório, em geral com pouco ou nenhum alimento inteiro. Elas contêm aditivos como corantes, aromatizantes e realçadores de sabor. Possuem uma lista de ingredientes grande e dificilmente conseguimos reproduzir em casa. São produtos que dispensam preparação culinária. Ex: salsichas, biscoitos, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, “barras energéticas”, sopas, macarrão e temperos “instantâneos”, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento, como massas, pizzas, hambúrgueres e *nuggets*.



Em resumo:



## Dez passos para uma alimentação saudável

O Ministério da Saúde, por meio do Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborou os Dez passos para alimentação adequada e saudável da população brasileira. Veja quais são e reflita: quantos passos você já segue? Quais pode começar a seguir?

### **1) Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação**

São a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variados dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

### **2) Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias**

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

### **3) Limitar o consumo de alimentos processados**

Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

### **4) Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados**

São nutricionalmente desbalanceados e tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Podem fazer parte da alimentação, como exceção, desde que consumidos com atenção e prazer.

### **5) Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia**

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias. Evite comer no automático e preste atenção aos sinais de fome e saciedade do seu corpo para determinar quando se alimentar. Coma sempre devagar. Descansar os talheres enquanto mastiga é uma dica. Desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade: desligue a TV, o videogame, o computador, os celulares. Isso ajuda na percepção e no aumento da saciedade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.

### **6) Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados**

Mercados, feiras livres e feiras de produtores são boas sugestões. Reveja as dicas passadas neste manual.

## **7) Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias**

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres –, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e comece a cozinhar! Experimente as sugestões no fim deste manual.

## **8) Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece**

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições.

## **9) Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora**

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira. Evite redes de fast food.

## **10) Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais**

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo. Aproveite as dicas sobre leitura de rótulos para refletir.

## Como ter uma alimentação segura, sem contaminações:

Peixes frescos devem estar sob refrigeração e apresentar escamas bem aderidas ou couro íntegro, guelras róseas e olhos brilhantes e transparentes. Peixes congelados devem estar devidamente embalados e conservados em temperaturas adequadas.

Descongele carnes na geladeira ou no micro-ondas, nunca em temperatura ambiente. Não recongele os alimentos já congelados anteriormente.

Guarde óleos e azeites em um armário ao abrigo da luz e mantenha o frasco sempre tampado. Não reutilize as gorduras depois de já terem sido aquecidas.

Carnes não devem ser adquiridas caso apresentem cor escurecida ou esverdeada, cheiro desagradável ou consistência alterada. Carnes frescas apresentam cor vermelho-brilhante (ou cor clara, no caso de aves), textura firme e gordura bem aderida e de cor clara.

## Entendendo os rótulos

Os rótulos dos alimentos também nos dizem muito sobre o que estamos comendo. Apenas lendo a lista de ingredientes podemos ter pistas da qualidade do produto e do seu grau de processamento. Veja alguns detalhes que você deve prestar atenção!

- A lista de ingredientes encontra-se em ordem decrescente (o primeiro ingrediente da lista é o que está em maior quantidade no alimento). Sendo assim, evite alimentos que iniciam com açúcares e gorduras como primeiros ingredientes.
- Não se engane: o açúcar pode aparecer com nomes disfarçados ao longo dos ingredientes, como açúcar mascavo, açúcar cristal, mel, xarope, melado, glicose, dextrose, maltose, frutose, extrato de malte, entre outros.

- Atenção se encontrar na lista de ingredientes as palavras: gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, óleo vegetal hidrogenado ou parcialmente hidrogenado. Isso significa que o produto contém gordura trans, mesmo que esteja escrito “zero/sem gordura trans na porção”. Esse tipo de gordura é prejudicial para a saúde do coração, além de não trazer nenhum tipo de benefício para a saúde.
- Lembre-se que quanto menor a lista de ingredientes melhor. Opte por aqueles alimentos que você conhece os nomes dos ingredientes.

## **Locais onde encontrar alimentos *in natura* ou minimamente processados**

As feiras são ótimos lugares para encontrar uma grande variedade de frutas, verduras e legumes fresquinhos e com preços justos.

Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras, que regulam o funcionamento normal do organismo, além de prevenirem doenças crônicas, como obesidade, diabetes, doenças do coração e câncer. Seu prato costuma ser colorido? Lembre-se que quanto mais cores no prato, mais sabores e nutrientes diferentes você estará garantindo.

## Sugestões para uma alimentação colorida

<b>Vermelho</b>	<b>Laranja/Amarelo</b>	<b>Roxo</b>
Acerola, cereja, <i>grapefruit</i> (toranja), maçã, melancia, morango, pera vermelha, pimentão vermelho, romã, tomate, uva vermelha	Abacaxi, abóbora, ameixa amarela, batatas, bergamota, caju, carambola, caqui, cenoura, damasco, laranja, mamão, maracujá, milho, pêssego, pimentão amarelo	Alcachofra, almeirão roxo, alface roxa, ameixa, amora, azeitona preta, batata roxa, berinjela, beterraba, cebola roxa, figo roxo, framboesa, jabuticaba, mirtilo, repolho roxo e uva roxa
<b>Verde</b>	<b>Branco</b>	
Abacate, abobrinha verde, acelga, almeirão, alface, azeitona verde, brócolis, cebolinha, couves, chuchu, ervilha, jiló, kiwi, limão, mostarda, pepino, pimentão verde, quiabo, repolho, salsa, uva verde e vagem	Aipim, aipo, alho-poró, atemoia, aspargo, banana, cará, cebola, cogumelo, couve-flor, endívia, graviola, inhame, nabo, pera e pinha	

Já parou para pensar: alimentos da estação costumam ser mais baratos, saborosos e ricos em nutrientes e produzidos com menos quantidade de aditivos químicos. Ainda ajudam a incentivar pequenos produtores da nossa região! Confira algumas frutas e verduras de cada estação na região sul do Brasil:

**JANEIRO, FEVEREIRO E MARÇO:** acelga, alcachofra, alho, batata doce, figo, laranja, milho verde, melancia, pepino, pêssego, tomate.

**ABRIL, MAIO E JUNHO:** almeirão, alho-poró, alho, alface, abóbora, batata, batata doce, brócolis, beterraba, bergamota, caqui, cenoura, kiwi, laranja, maçã, melancia, milho verde, pinhão, rabanete.

**JUNHO, JULHO E AGOSTO:** alho, alho-poró, alface, abóbora, batata, brócolis, beterraba, bergamota, cenoura, chicória, couve-flor, ervilhas, escarola, laranja, maçã, morango, rabanete, radite, repolho.

**OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO:** alho, alface, brócolis, beterraba, cenoura, chicória, couve-flor, ervilhas, jabuticaba, laranja, maçã, milho, pepino, pêssego, rabanete, radite, repolho.

Informe-se sobre as feiras de produtores rurais da sua cidade.

Que tal tentar cultivar uma horta na sua casa ou comunidade? Você pode ser um incentivo de alimentação mais saudável para a sua comunidade. Além disso, mesmo em pequenos espaços é possível cultivar mini-hortas de temperos naturais.

Depois dessas orientações, veja abaixo exemplos e sugestões de refeições saudáveis:



## Café da manhã



Café com leite, bolo de milho e melão



Café, pão integral com queijo e ameixa



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão

## Almoço e jantar



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado

## Lanches



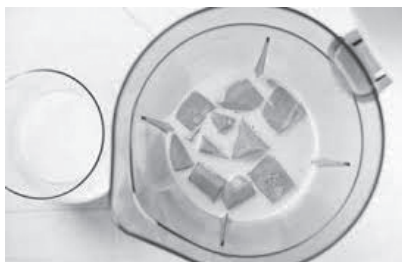
logurte com frutas



Castanhas



Salada de frutas



Leite batido com frutas

# Receitas para fazer em casa

## Pão integral

### INGREDIENTES:

3 xícaras e meia de farinha integral, 1 xícara e meia de leite morno, 1/3 de xícara de óleo, 1 ovo, 1 colher de chá de sal, 1 colher de chá de açúcar, 1 pacote ou uma colher de sopa cheia de fermento para pão.

### MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos. Depois, em uma tigela, misture-os com as farinhas. Unte uma forma e coloque a massa. Deixe a massa descansar até dobrar de volume. Depois que o pão estiver crescido, ligue o forno e asse por aproximadamente 30 minutos.

## Pastinha de queijo cottage ou ricota

### INGREDIENTES:

1 litro de leite semidesnatado, 4 a 5 colheres de vinagre da sua preferência e tempero a gosto.

### MODO DE PREPARO:

Ferva o leite. Desligue o fogo e retire a película de gordura. Adicione temperos, como sal, pimenta ou o que preferir. Adicione o vinagre até talhar. A quantidade depende da qualidade do leite. Descanse por 10 minutos. Coe com uma peneira. Quanto mais coado, mais sólido ficará. Adicione outros temperos se desejar (cebolinha, cenoura...). Conserve em geladeira.

Se desejar fazer uma ricota: coe bem com um pano de prato, coloque em um recipiente com formato apropriado, misture um tempero, se desejar, e guarde em geladeira. Deixe por 2h e desenforme.

## **Bolo de banana**

### INGREDIENTES:

2 bananas nanicas (de preferência bem madura, pode ser quase estragando), ½ xícara de uvas passas pretas (pode substituir por ameixa preta sem caroço), 2 ovos pequenos, ¼ de xícara de óleo, 1 xícara de aveia (tanto faz flocos finos ou grossos), 1 colher de sopa de fermento em pó (xícara medidora de 220 ml).

### MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador, deixando o fermento por último. Unte a forma e polvilhe farinha de trigo. Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 35 minutos (o tempo pode variar de acordo com o forno). Certifique-se de que o bolo está assado espetando um palito ou garfo no centro do bolo; se sair limpinho, está assado. Não abra o forno antes de 30 minutos. Na hora de servir, polvilhe canela a gosto.

## **Sal de ervas**

### INGREDIENTES:

Temperos secos de sua preferência, pelo menos três tipos, 1 colher de sopa de cada (ex: alecrim, manjeriçã, orégano, salsinha, pimenta), 1 colher de sopa de sal.

### MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e guarde em um recipiente de vidro bem fechado.

## **Água saborizada**

Coloque água bem gelada em uma jarra e acrescente pedaços/rodela de frutas, folhas, ervas ou legumes de sua escolha (não é necessária grande quantidade). Para acentuar o sabor, deixe em geladeira por 30 min.

Sugestões de alimentos para acrescentar à água (faça as suas combinações): maçã, laranja, limão, abacaxi, hortelã, pepino, gengibre.

## **Referências:**

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il.











## **SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

Rua Ramiro Barcelos, 2350  
Largo Eduardo Z. Faraco  
Porto Alegre/RS 90035-903  
Fones 51 3359 8000  
**[www.hcpa.edu.br](http://www.hcpa.edu.br)**