

A close-up photograph of a basket filled with fresh, vibrant red strawberries. The strawberries are the central focus, with their bright red color and green leafy tops clearly visible. The background is slightly blurred, showing more of the basket and the texture of the strawberries. The overall lighting is bright, highlighting the natural colors of the fruit.

Trocas Alimentares Saudáveis

Arllita Batista B. Donadon
Nutricionista
CVN - Goiás

Alimentação Saudável

Escolas: Promoção de ações de alimentação saudável no PNAE

Plano Intersetorial de

Obesidade



Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) **no Brasil**
2011 - 2022

Acordos com a indústria para redução do sal e do açúcar.

Redução dos preços dos alimentos saudáveis.

Aumento da oferta de alimentos saudáveis.

O que é Alimentação Saudável?

- Uma boa alimentação é sinônimo de uma vida saudável.
- MS - compromisso de zelar pela alimentação dos brasileiros - **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.**
- **Os propósitos da política são:**
 - :: Garantir a qualidade dos alimentos colocados para o consumo no País.
 - :: Promover práticas alimentares saudáveis.
 - :: Prevenir e controlar os distúrbios nutricionais



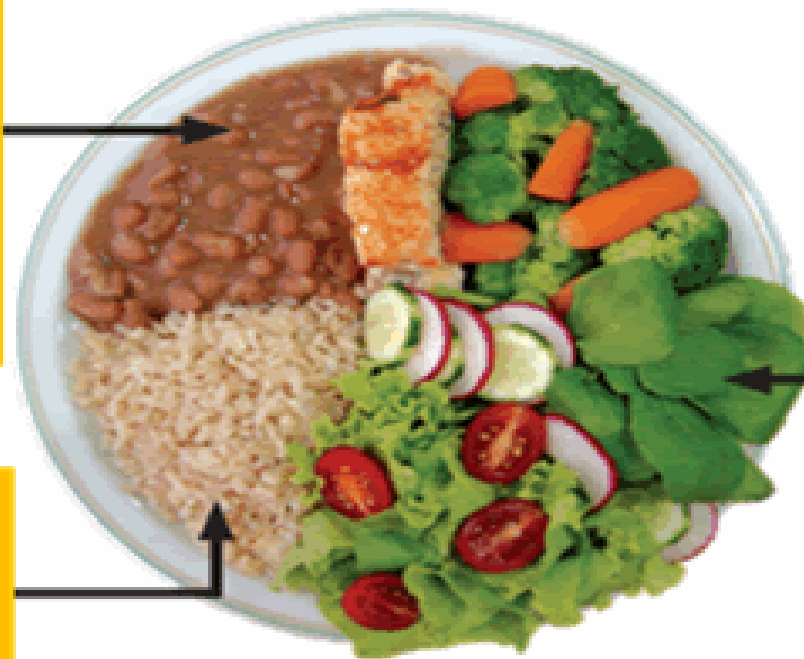
O que é Alimentação Saudável?

25% do Prato

Alimentos ricos em proteínas: Leguminosas em geral (feijão sem carne salgada : fradinho, branco, mulatinho, preto, verde, grão de bico, andu, lentilha, ervilha, soja, tofú... e carnes de preferência as brancas (peixe e frango)

25% do Prato

Alimentos ricos em carboidratos
Cereais de preferência integrais (arroz, milho...),
Raízes, batatas, abóboras,
massas de preferência integrais.



50% do Prato

Alimentos ricos em Vitaminas e Minerais:
Hortaliças (salada crua) e vegetais cozidos no vapor
Temperados com azeite de oliva extra virgem
(1 col de sopa),
cuidado com o consumo de sal
Evitar molhos prontos

COMO DEVE SER UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA ?



“Deve conter diferentes alimentos em quantidade suficiente para manutenção, crescimento, trabalho e renovação dos tecidos do nosso corpo”.

CUIDADO!!

VILÕES DA ALIMENTAÇÃO:

4AÇÚCAR

Açúcar, mel, melado, rapadura, garapa. Geléias, doces, compotas, gelatina e tortas. Chocolate, bombom, bala, frutas em calda. Refrigerantes e bebidas alcoólicas

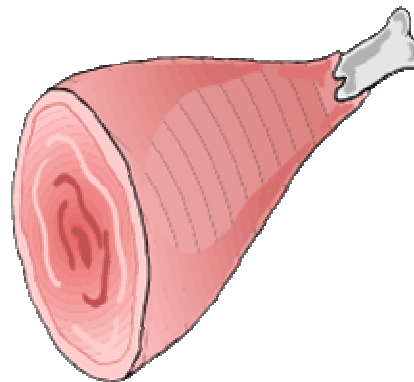


CUIDADO!!

VILÕES DA ALIMENTAÇÃO:

4 GORDURAS

**Carnes gordas, vísceras, rabada, pele de frango, couro de peixes.
Porco (carne, banha, toucinho, bacon, torresmo).
Lingüiça, salame, mortadela, presunto, salsicha.
Frituras com qualquer gordura**



CUIDADO!!

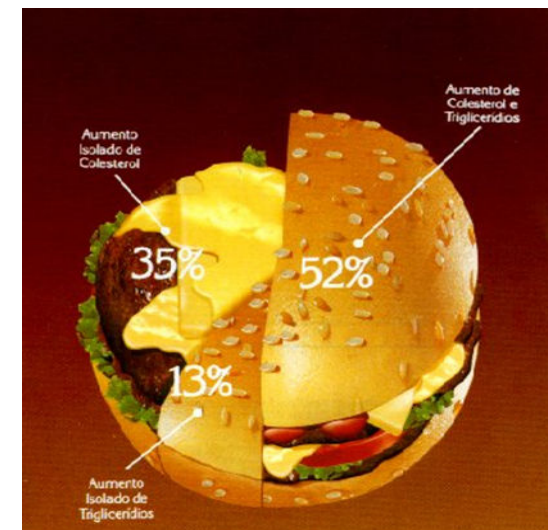
VILÕES DA ALIMENTAÇÃO:

4 GORDURAS

Creme de leite, manteiga, margarina, óleo, maionese, nata, chocolates, sorvetes e biscoitos.

Gema de ovo: pizza, tortas, bolos, pão de queijo

Queijos amarelos: parmesão, mussarela.



CUIDADO!!

VILÕES DA ALIMENTAÇÃO:

4SAL

Sal de adição. Temperos tabletes (caldos). Enlatados e conservas. Charque, embutidos. Salgadinhos de pacote.





Monte seu prato com cinco cores diferentes, no mínimo.

- Prefira arroz integral;
- Cada tipo de carne 2 vezes na semana, sendo **carne vermelha, frango sem pele e peixe**.
- **Varie as verduras cruas e legumes cozidos**, mas no mesmo prato coloque pelo menos 4 tipos diferentes.
- **Evite frituras típicas dos restaurantes como:** pastéis, coxinha, berinjela ou couve flor à milanesa, entre outras.
- **Para beber:** opte sempre por um copo de água ou suco natural.
- **Sobremesa:** evite as que contém cremes e chocolates, escolha frutas da estação como manga e abacaxi, por exemplo, ou um iogurte natural.

Monte seu prato com cinco cores diferentes, no mínimo.



- Prefira arroz integral;
- Cada tipo de carne 2 vezes na semana, sendo **carne vermelha, frango sem pele e peixe**.
- **Varie as verduras cruas e legumes cozidos**, mas no mesmo prato coloque pelo menos 4 tipos diferentes.
- **Evite frituras típicas dos restaurantes como:** pastéis, coxinha, berinjela ou couve flor à milanesa, entre outras.
- **Para beber:** opte sempre por um copo de água ou suco natural.
- **Sobremesa:** evite as que contém cremes e chocolates, escolha frutas da estação como manga e abacaxi, por exemplo, ou um iogurte natural.

FORMA DE PRODUÇÃO



Grelhado



Cozido



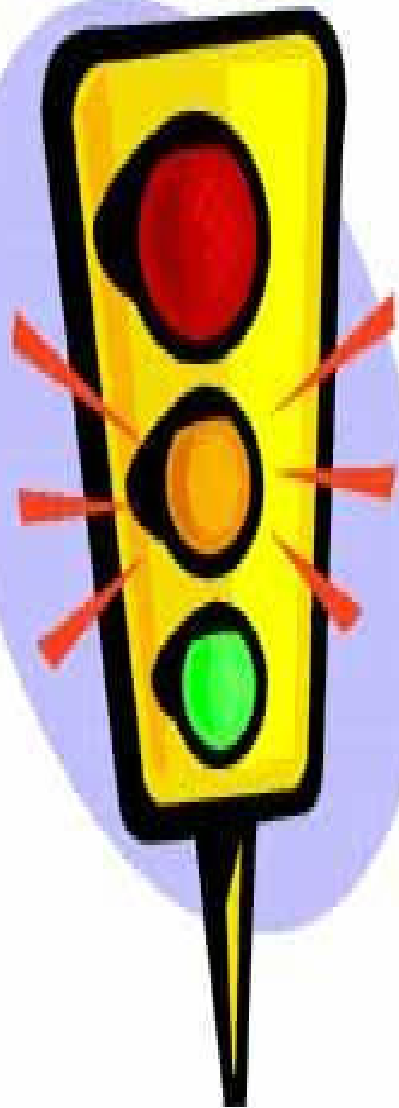
Assado

SALADAS CRUAS



SUBSTITUA: FAST FOOD por SANDUÍCHES NATURAIS





Sinal Vermelho: EVITE! frituras, alimentos com excesso de gorduras, excesso de sal e de açúcar, sucos artificiais ou adoçados, refrigerantes, biscoitos recheados e salgadinhos.

Sinal Amarelo: CUIDADO! com o excesso de carboidratos refinados, como pães, massas, biscoitos, arroz branco, farinhas e outros.

Sinal Verde: PREFIRA! água, frutas, verduras cruas, legumes, feijões, lentilha, carnes magras (ex: frango sem pele, peixes, suínos e bovinos), ovos, alimentos integrais, oleaginosas (ex: amendoim, nozes e castanhas).



DEZ PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- **1- Faça pelo menos três refeições e dois lanches por dia. Inicie por café da manhã saudável. Não pule as refeições.**

- **Evita o exagero a cada refeição;**
- **Aumenta o metabolismo;**
- **Ajuda a não beliscar entre as refeições.**





2- Consuma até seis porções de cereais (milho, trigo, pães e massas), tubérculos (batatas), e raízes (aipim nas refeições. Prefira grãos integrais e alimentos naturais. **PREFIRA Alimentos Integrais**

- **Base da nossa alimentação;**
- **Cereais: pães, arroz, massas, milho, trigo, batata e etc;**
- **Cereais integrais: fonte de fibras (saciedade e trânsito intestinal).**

○ **Fontes de:**

- Fibras
- Vitaminas
- Minerais
- Fitoquímicos
- Antioxidantes

○ **Benefícios:**

- Disposição e energia
- Melhoram saciedade
- Funcionamento do Intestino
- Auxiliam no controle do peso ideal
- Diminuem o risco de DCNT
- Importantes no tratamento do diabetes
- Diminuição de colesterol e triglicerídeos



3 – Aumente e varie os tipos de frutas, verduras e legumes. Consuma seis porções ao dia. 3 de verduras e 3 de frutas.

- **Fontes de vitaminas e minerais;**
- **Possuem baixa caloria;**
- **Ricos em fibras.**



4 – Coma arroz e feijão, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteína e outros nutrientes.

Prato brasileiro: combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

- **Leguminosas**
- 1 a 2 porções por dia

- Fontes de:
- Fibras
- Vitaminas
- Minerais
- Proteínas
- Fitoquímicos
- Antioxidantes



Feijões, Lentilhas
Ervilha, Grão de Bico,
Fava e Soja



5 – Consuma diariamente três porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Prefira esses alimentos sem gordura.

- **Importantes fonte de proteínas;**
- **Prefira carnes magras;**
- **Retira a gordura aparente das carnes e do leite;**
- **Utilize preparações cozidas, assadas. Evite frituras.**



6 – Reduza o consumo de alimentos gordurosos: frituras, no máximo, uma vez por semana; óleos vegetais, azeite, manteiga, no máximo, uma porção por dia.

- **Esses alimentos são altamente calóricos;**
- **Prefira as versões light;**
- **Importante no controle de peso.**



7 – Evite o consumo de bebidas alcoólicas, refrigerantes, sucos artificiais, doces e guloseimas.

- Ricos em açúcares e gorduras (altamente calóricos);
- Pobres nutricionalmente;
- Ajuda no controle do peso.



8 – Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.



5g/dia – OMS
Consumo no Brasil – 10 a 12g
3 em cada 10 Brasileiros são hipertensos

- ↓ 10% na pressão arterial da população
- ↓ 15% nos óbitos por AVC
- ↓ 10% nos óbitos por infarto
- ↑ 1,5 milhões de brasileiros não precisariam de medicação

em 4 anos a expectativa de vida



Alternativas ao sal



Gersal

14 colheres de gergelim levemente torrado
1 colher de sopa de sal grosso ou marinho

Sal de Ervas

Liquidificar:

1 xícara de sal grosso ou marinho
1 xícara de alecrim
1 xícara de orégano
1 xícara de manjericão ou manjerona

Opcional: pimenta vermelha

ARAÚJO et al. Alquimia dos Alimentos Ed. Senac. Brasília 2007.

TEICHMANN, Tecnologia de Alimentos 2000.

SAVIOLI G. ,CALEFFI R. Escolhas e Impactos – Gastronomia Funcional Edição Loyola, 2011

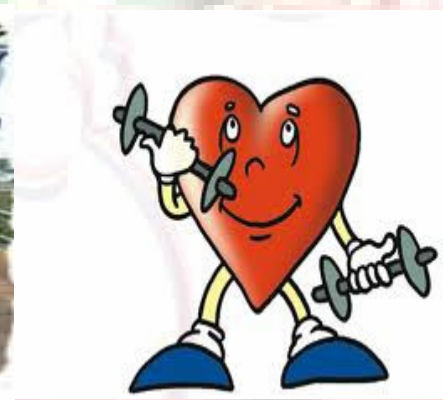
9 – Mantenha-se hidratado. Beba, pelo menos, dois litros de água por dia.

- **Dê preferência nos intervalos das refeições;**
- **Importante para hidratação e bom funcionamento do intestino e dos rins.**



10 – Torne sua vida mais saudável. Pratique atividade física por 30 minutos ao dia e mantenha seu peso adequado.

- Melhora a qualidade de vida;
- Previne doenças pulmonares, cardíacas e cânceres;
- Ajuda a controlar o peso.



CUIDADOS COM A HIGIENE



higiene dos alimentos



Higiene pessoal



Higiene ambiental

Aprenda a ler os rótulos dos alimentos

Entender as informações nutricionais nas embalagens dos produtos é o primeiro passo para manter uma alimentação saudável



Nunca é demais saber



- Fique de olho no rótulo, 1º quantidade de gorduras, 2º sódio e fibras, dão uma ideia da qualidade do alimento.
- Dê preferência a produtos com baixo %VD para gorduras saturadas, gorduras trans e sódio; e a produtos com alto %VD para as fibras alimentares.
- **Sódio:** A necessidade diária é de 2400 miligramas.
- * **Fibra alimentar:** Diferentemente das gorduras, as fibras devem ser vistas com muito bons olhos. 25g/dia.
- * **Gorduras trans:** É o elemento que mais deve ser controlado e, se possível, evitado. A Anvisa recomenda que não se consumam mais de 2 gramas desse componente num dia.
- * **Gorduras saturadas:** São as encontradas em alimentos de origem animal. A necessidade diária não passa de 22 gramas.
- * **Gorduras totais:** São excelentes fontes de energia e ainda ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. Em uma dieta de 2000 calorias é de 55 gramas

Aprenda a ler os rótulos dos alimentos



• Segundo as regras da Anvisa, os ingredientes devem aparecer na tabela nutricional em ordem decrescente. O primeiro é aquele que está presente em maior quantidade no produto e o último, em menor. Essa informação facilita na hora de comparar duas ou mais opções na gôndola.



- * **Proteínas:** A necessidade diária é de 75 gramas.
- * **Carboidratos:** A necessidade diária para um adulto saudável é de 300 gramas.
- * **Valor energético:** A necessidade diária desse nutriente para um adulto saudável é de 2.000kcal ou 8.400 kJ.
- * **% VD :** A sigla significa percentual de valores diários e indica quanto o produto apresenta de energia e nutrientes para uma dieta de 2000 calorias (kcal) ou 8400 quilojoules (kJ).
- * **Porção:** É a quantidade média recomendada para consumo daquele alimento dentro de uma dieta saudável.
- * **Medida caseira:** Ao lado da porção, aparece essa informação muito importante, já que a maioria das pessoas não tem balança à mão para pesar os alimentos. Ex: 30g.

Alimentação Saudável na Culinária Regional é, verdadeiramente, um atestado da tradição, hábito e costume da cozinha goiana.

Em **Goiás**, a culinária é bem variada, caseira, e possui traços da cozinha mineira. Saiba quais são os pratos típicos da culinária goiana:

- Empada Goiana
- Pequi
- Arroz com pequi
- Guariroba
- Galinhada
- Pamonha de milho
- Abrobrinha recheada



Receitas Goianas Saudáveis

Mojica de pintado

Ingredientes (6 porções)

1 Kg de pintado
1 Kg de mandioca (pré-cozida)
½ colher (sopa) de azeite
1 dente de alho (amassado)
1 limão
Salsinha e cebolinha a gosto
Sal a gosto



Arroz com pequi

Ingredientes

¼ de xícara (chá) de óleo
500 g de pequi (lavado)
2 dentes de alho (amassados)
1 cebola (picada)
2 xícaras (chá) de arroz
4 xícaras (chá) de água quente
Salsinha e cebolinha picada a gosto
Sal e pimenta a gosto



Galinhada

Ingredientes

- 1 Kg de frango picado
- 2 xícaras (chá) de arroz (lavado e escorrido)
- 2 copos de água fervente
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho (picados)
- Suco de 1 limão
- Meio pimentão verde (picado)
- 3 tomates (picados)
- 1 xícara (café) de cheire verde (picado)
- 2 tabletes de caldo de galinha
- Óleo
- Sal e pimenta a gosto



EMPADÃO GOIANO

Ingredientes:

Para a massa

- . 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- . 3 ovos
- . 1/ 2 xícara (chá) de óleo

. Sal a gosto

. 1 colher (chá) de fermento em pó

Para o recheio

. 1/ 2 xícara (chá) de óleo

. 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado

. 1 xícara (chá) de linguiça frita cortada em rodelas

. 1 xícara (chá) de lombo de porco cortado em cubos

. 3 dentes de alho amassados

. 1 cebola picada

. 1 colher (sopa) de açafrão-da-terra

. 2 colheres (sopa) de extrato de tomate

. 1 xícara (chá) de água

. Sal a gosto

. Pimenta-do-reino a gosto

. 2 colheres (sopa) de amido de milho dissolvido em 1/ 2 xícara (chá) de água

. 1/ 2 xícara (chá) de guariroba picada

. 10 azeitonas sem caroço

. 1/ 2 xícara (chá) de queijo minas cortado em cubos



Obrigada!

Coordenação de Vigilância Nutricional

GVEDNT/SUVISA/SES-GO

62 32014599

cvngoias@gmail.com



**PROMOÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM GOIÁS**