

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS – DIABETES MELLITUS

- Para evitar episódios de hipoglicemia, devido ao jejum prolongado, faça o fracionamento da dieta de 5 a 6 refeições diárias, a cada três horas;
- Acrescente alimentos integrais, frutas, vegetais, leguminosas (feijões, soja, lentilhas, ervilha, grão de bico) e farelos como o de aveia à alimentação, uma vez que estes são ricos em fibras solúveis e ajudam a controlar a glicemia;
- Para melhorar o papel das fibras é de grande importância o consumo de água (6 a 8 copos por dia);
- Use com moderação os produtos “diet”, pois alguns podem apresentar alto valor calórico, devido o alto teor de gordura (ex: bolos, chocolates e bolachas “diet”) e cuidado com os produtos Light (estes não são apropriados para diabéticos);
- Evite consumo de refrigerantes, doces, mel, açúcar mascavo, pois estes aumentam rapidamente a glicemia;
- Comece a refeição preferencialmente pela salada para aumentar a saciedade;
- Evite o consumo abusivo de bebidas alcoólicas, pois estas além de serem bastante calóricas, podem gerar hipoglicemia prolongada. Para evitar este quadro, consuma junto com alimentos;
- Evite frituras e alimentos gordurosos como: banha ou toucinho de porco, pele de animais, carnes gordas e com gorduras aparentes. Prefira preparações assadas, grelhadas ou cozidas;
- Evite nata de leite, maionese, creme de leite, manteiga
- Evite embutidos (salame, presunto, mortadelas, salsichas, bacon, linguiça).

Coordenação de Vigilância Nutricional(5º andar)
GVEDNT/SUVISA/SES-GO

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS – HIPERTENSÃO ARTERIAL (“Pressão alta”)

- Não adicione sal aos alimentos já preparados;
- Evite o consumo de alimentos industrializados (“ketchup”, caldos concentrados, enlatados, macarrões instantâneos, etc), pois estes apresentam alta concentração de sódio;
- Prefira temperos naturais (ervas, alho, cheiro verde, etc). Estes dão bastante sabor e evitam a utilização de grandes quantidades de sal;
- Prefira alimentos que possuam pouca gordura saturada, colesterol e gordura total. Por exemplo: carnes magras, aves e peixes;
- Consuma diariamente uma variedade de frutas, vegetais e leguminosas;
- Evite o consumo abusivo de bebidas alcoólicas, pois estas além de serem bastante calóricas, podem aumentar a pressão arterial;
- Pratique exercício físico regularmente, de acordo com orientação do profissional habilitado.

Coordenação de Vigilância Nutricional(5º andar)
GVEDNT/SUVISA/SES-GO

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA REDUÇÃO DE PESO

- Fracione as refeições de 5 a 6 vezes por dia, alimentando-se de 3 em 3 horas. Assim você evita episódios de fome exagerada;
- Inicie as refeições ingerindo alimentos ricos em fibras (frutas, vegetais), pois estas aumentam a saciedade;
- Aposte na perda gradual e saudável de peso. Evite seguir “dietas da moda” que promovem perda rápida de peso e grandes restrições alimentares, pois deste modo, é mais fácil voltar a ganhar peso;
- Evite a ingestão de alimentos industrializados. Prefira alimentos “in natura” (frutas, cereais integrais, sucos naturais);
- Procure sempre informações nos rótulos dos alimentos, atentando-se para o valor calórico de cada um. Prefira opções menos calóricas;
- Procure comer devagar e mastigar bem os alimentos, evitando executar outras atividades durante a refeição (ex: assistir televisão, mexer no celular e realizar tarefas do trabalho);
- Evite a ingestão de líquidos durante as refeições, principalmente no almoço e jantar;
- Evite a ingestão de alimentos ricos em açúcares (refrigerantes, doces, sucos industrializados, biscoitos recheados, etc).
- O consumo de água é aliado na perda de peso! Consuma de 6 a 8 copos por dia.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA OBSTIPAÇÃO INTESTINAL (“Intestino preso”)

- Consuma diariamente alimentos ricos em fibras insolúveis, presentes em farelo de trigo, grãos integrais e vegetais, dentre outros, pois estas aceleram o trânsito intestinal.
- Consuma de 6 a 8 copos de água por dia, pois ela, juntamente com as fibras, são fundamentais no esvaziamento intestinal.
- Ingira alimentos fermentados e iogurtes. Estes apresentam probióticos, que são importantes para o equilíbrio da flora intestinal e para o funcionamento adequado do intestino.

ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA: COMO FAZER ESCOLHAS SAUDÁVEIS

- Procure realizar o café da manhã em casa, consumindo pães integrais, biscoitos assados, leites e/ou derivados, suco natural ou café;
- No lanche da manhã, em casa ou no trabalho, uma boa opção são as frutas *in natura* ou desidratadas, barras de cereais, ou biscoitos em embalagens individualizadas (estilo “Club Social”);
- No almoço evite *fast foods*, lanchonetes e rodízios. Procure um ambiente que inspire segurança higiênica, e forneça ingredientes variados.
- Comece servindo as saladas cruas e legumes cozidos, estes devem ocupar 50% do seu prato. Tempere a salada e os legumes com azeite e limão, evitando molhos prontos e sal.
- Cerca de 25% do seu prato deve ser composto por arroz e feijão, e os outros 25% por um corte magro de carne.
- Para as sobremesas as frutas são uma boa opção. Se der vontade de comer doce, prefira os doces de frutas e gelatinas.
- Como opções de lanches saudáveis estão a salada de frutas (deve ser conservada em baixas temperaturas), sucos naturais, barras de cereais, iogurtes, frutas, e biscoitos sem recheio.

- É importante consumir água durante todo o dia. Mantenha sempre uma garrafinha por perto! Alimente-se de 3 em 3 horas, mesmo não estando em casa.

Coordenação de Vigilância Nutricional (5º andar)
GVEDNT/SUVISA/SES-GO

ALIMENTOS FUNCIONAIS

São alimentos ou ingredientes que produzem efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas. É necessário que o consumo destes alimentos seja regular a fim de que seus benefícios sejam alcançados.

- Para que os resultados sejam eficazes, é importante que o consumidor siga as instruções na rotulagem, utilizando o produto da forma recomendada pelo seu fabricante;
- É importante que todos saibam que esses alimentos somente funcionam quando fazem parte de uma dieta equilibrada e balanceada.

Alguns exemplos

- Chá Verde: contém cafeína e taninos, acelerando o metabolismo. Auxilia na manutenção e perda de peso; Facilita a digestão; Melhora a fadiga e falta de energia.
- Linhaça: rica em ômega 3, ômega 6 e gorduras monoinsaturadas, que juntas ajudam a diminuir o apetite, regulam o intestino, protegem o coração e combatem o mau colesterol (LDL). Por ser rica em fibras, auxilia no bom funcionamento do intestino.

- Chia: fonte de ácido graxo ômega-3, proteínas, fibras, substâncias antioxidantes e vários minerais. Promove saciedade e melhora o trânsito intestinal

Coordenação de Vigilância Nutricional (5º andar)
GVEDNT/SUVISA/SES-GO