



GUIA DE ESCOLHAS SAUDÁVEIS





Ministério Público Federal
Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

Carla Mendes de Magalhães
Secretária de Serviços Integrados de Saúde

Juliano Giacomoni Brum
Secretário de Serviços Integrados de Saúde Adjunto

Organização
Raquel Costa Ferreira

Colaboradores
Alan de Carvalho Dias Ferreira
Amanda Branquinho Silva

Planejamento visual, revisão e diagramação
Secretaria de Comunicação Social

Procuradoria-Geral da República
SAF Sul Quadra 4 Conjunto C
CEP: 70050-900 - Brasília-DF
Tel: +55 61 3105 5100
www.mpf.mp.br

GUIA DE ESCOLHAS SAUDÁVEIS

SUMÁRIO

POR QUE SER SAUDÁVEL?

4

O QUE COMER EM CADA REFEIÇÃO?

6

ORGANIZAÇÃO DA ROTINA ALIMENTAR

17

**COMO MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS
VIAGENS?**

29

**SUGESTÃO DE CARDÁPIO SEMANAL E DICAS PARA UMA
ROTINA SAUDÁVEL**

32

REFERÊNCIAS

38

POR QUE SER SAUDÁVEL?

A dotar um estilo de vida saudável é a recomendação de saúde mais prescrita pelos profissionais de saúde quando se fala em prevenção e tratamento de doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, aumento do colesterol, triglicerídeos e vários tipos de câncer. Esse conjunto de doenças corresponde à principal causa de morte no Brasil e no mundo, estando relacionado a 75% das causas de morte segundo dados do *Global Burden of Disease Study 2015*.

Em linhas gerais, os fatores de risco mais relacionados com as doenças crônicas são: tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, excesso de peso, dislipidemia (colesterol e triglicerídeos altos) e alimentação inadequada.

Por outro lado, os hábitos considerados saudáveis incluem uma alimentação baseada em alimentos naturais e minimamente processados, com uso moderado de açúcar, sal e óleo e evitando alimentos processados e ultraprocessados. Além disso, deve-se iniciar a prática regular de exercícios físicos e evitar o consumo de tabaco e bebidas alcoólicas.





Com as orientações em mãos, começam as dúvidas:

O que eu tenho que comer para minha refeição ser saudável?

Qual a frequência de exercícios suficiente para eu sair do sedentarismo?

Com que frequência eu posso comer alimentos não saudáveis sem prejudicar a minha saúde?

Como eu vou colocar tudo isso em prática?

Para responder a essas e outras dúvidas muito comuns sobre estilo de vida saudável, este guia foi elaborado para que você consiga **mudar os seus hábitos** de forma definitiva e não faça parte da população em risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Leia com carinho, crie as suas estratégias para mudar e coloque-as em prática.

O SUCESSO ESTÁ EM SUAS MÃOS!

**O QUE COMER
EM CADA
REFEIÇÃO?**

CAFÉ DA MANHÃ

Tenha frutas higienizadas na geladeira e polpas de frutas no congelador para facilitar a logística do café da manhã e dos lanches intermediários.

Faça compras inteligentes e tenha em casa laticínios com baixo teor de gorduras e sem aditivos químicos (corantes, adoçantes, aromas e conservantes), cereais integrais e sementes.

Um café da manhã completo é fundamental para garantir disposição ao longo de todo o dia. Se você não tem fome pela manhã ou tem pouco tempo para comer ao acordar, coma pelo menos a fruta e monte um lanche completo para comer no meio da manhã.



Grupos importantes no CAFÉ DA MANHÃ:

Fruta: prefira frutas frescas e varie com salada de frutas, açaí com banana, vitamina e suco de frutas. Você pode deixar os sucos já congelados e retirar na véspera, deixando descongelar na geladeira. Fica bem rápido e a perda de vitaminas é pequena, no máximo de 20%.



Cereal integral: prefira pães integrais, aveia, granola e torne os refinados mais nutritivos acrescentando sementes de linhaça, chia e gergelim no cuscuz e na tapioca. Também podem ser usados: panqueca de banana, bolo com farinha integral e aveia, cookies integrais, crepioca com chia. Evite carboidratos refinados, pois estimulam a liberação de insulina, que pode resultar na vontade constante de beliscar carboidratos ao longo do dia.

Gorduras saudáveis: castanhas, sementes, azeite de oliva, abacate e açaí são alimentos fontes de gorduras saudáveis e anti-inflamatórias. Com moderação, podem ser utilizados: manteiga, óleo de coco, requeijão e creme de ricota. Evite margarina vegetal, maionese, queijo cremoso.



Proteína: sempre inclua uma proteína no café da manhã, pois ajudará na manutenção da massa magra (musculatura) e na saciedade ao longo do dia. Boas opções de proteínas são os laticínios: leite, queijo branco, iogurte e coalhada. Procure utilizar a versão semidesnatada desses produtos, pois terão menor teor de gordura saturada. Outras opções são: ovos mexidos, cozidos, omelete, atum, frango desfiado, patê de grão de bico (*hommus*), tofu e pasta de soja, pasta de amendoim e castanhas (amêndoas, macadâmia, nozes etc.).

Bebida: café e chá são ótimas opções para ajudar a despertar. E o melhor: não possuem calorias, desde que feito sem açúcar.



SUGESTÕES DE COMBINAÇÕES

PARA UM CAFÉ DA MANHÃ

COMPLETO:



5

Café, pão integral com queijo branco e salada de frutas

4

Vitamina nutritiva com fruta e aveia ou granola

1

Mamão com linhaça, leite e torrada com queijo branco

2

Tapioca com chia, ovo mexido e suco verde

3

Salada de frutas, aveia e iogurte natural

LANCHES

Uma ótima estratégia para os lanches, principalmente o da tarde, é **fazer o café da manhã em dobro e levar para o trabalho na lancheira térmica**, assim você tem um trabalho só. Se você prefere variar, pode deixar algumas preparações congeladas e tirar na véspera para economizar tempo na organização.

Frutas são ótimas opções de lanches e devem ser priorizadas nos intervalos. Porém, dependendo do intervalo entre as refeições principais, vale a pena acrescentar um complemento da fruta com proteínas e gorduras saudáveis.

Evite comer carboidratos simples nos intervalos, como biscoitos, torradas, pães, bolos, principalmente de forma isolada. Carboidratos sem fibras estimulam a liberação de insulina e podem resultar na vontade constante de beliscar ao longo do dia, dificultando o emagrecimento e conduzindo para o quadro de resistência à insulina.



SUGESTÕES DE LANCHES PARA INTERVALOS CURTOS

1
Fruta e
castanhas

2
Fruta com
iogurte natural
ou coalhada

3
Salada de
frutas com
aveia

4
Mix de
castanhas e
uva-passa

5
Chips de
coco ou
abacate com
canela

6
Amendoim
ou castanha
de caju, com
pouco sal

1
Fruta e
Sanduíche
integral

2
Tapioca com
sementes e
proteína

3
Cuscuz com
sementes e proteína –
frango, atum, sardinha,
queijo branco, tofu e pasta
de soja, pasta de amendoim
e castanhas (amêndoas,
macadâmia, nozes
etc.).

7
Vitamina de
frutas e *cookies*
integrals

SUGESTÕES DE LANCHES PARA INTERVALOS LONGOS

4
Fruta e
salgado assado
de massa
integral

5
Fruta, iogurte
ou coalhada,
castanhas e
aveia

6
Legumes,
queijo branco ou
coalhada seca ou
hommus e torrada
integral

8
Suco de frutas,
panqueca,
crepioca ou bolo
integral

9
Açaí com
banana,
castanhas e
aveia

ALMOÇO

METADE do seu prato deve ser de hortaliças cruas, cozidas, assadas ou grelhadas.

UTILIZE azeite, limão, vinagre ou temperos naturais para dar sabor à salada.

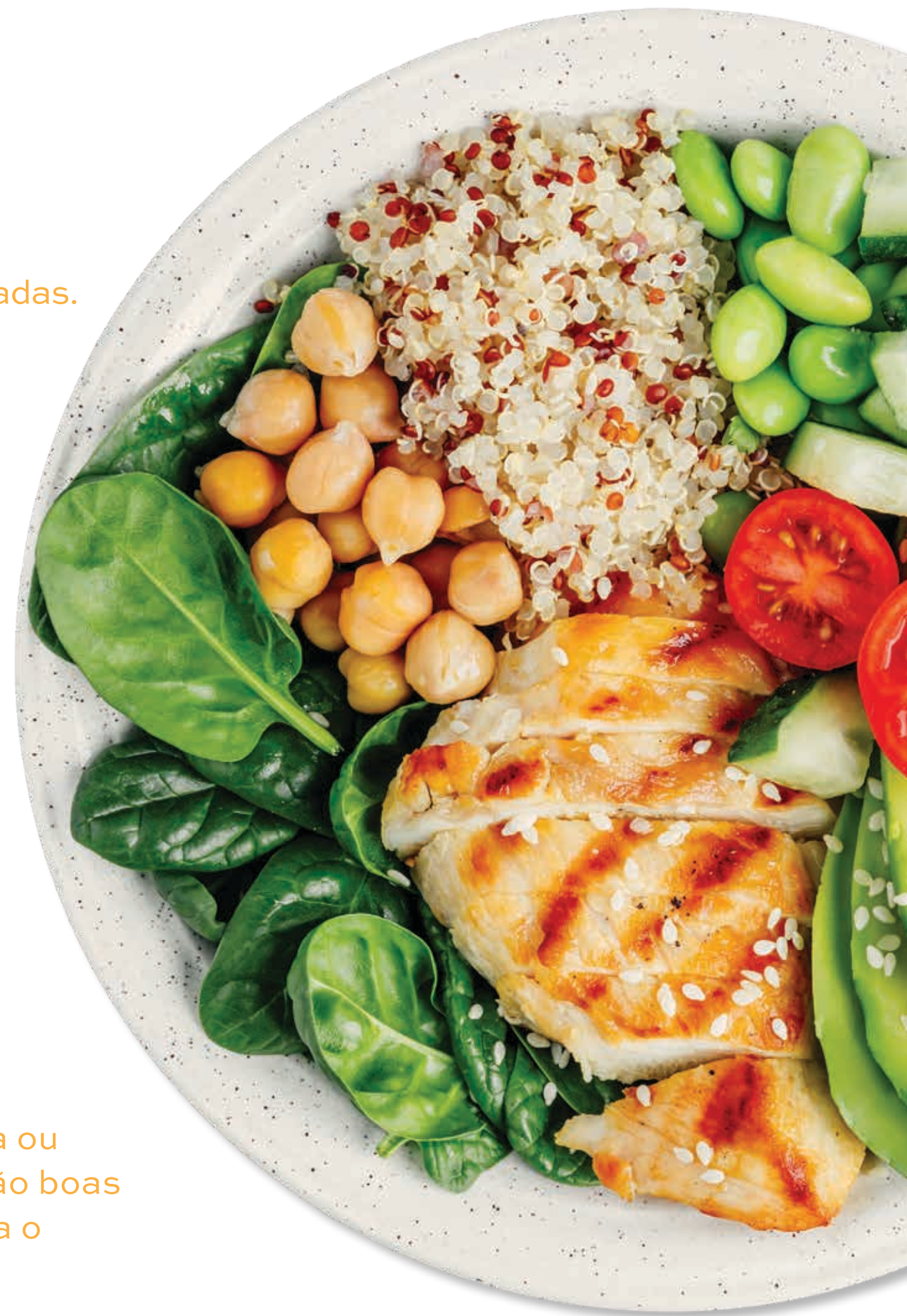
LIMITE o consumo de farofa ou frituras para no máximo 1 vez por semana. Essas preparações contêm muita gordura saturada, atrapalham o emagrecimento e o controle do colesterol e dos triglicerídeos

FUJA de preparações com creme de leite, molho branco, queijos amarelos, linguiça, presunto e outros embutidos, pois contêm muito sódio e gorduras saturadas e trans.

Carboidrato: escolha apenas um tipo destes na refeição: tubérculos – batatas (doce, inglesa, baroa), inhame, mandioca ou cereais (arroz integral ou 7 grãos, macarrão integral, quinoa, milho). Opte pela versão cozida, assada, purê, refogada ou *sauté*.

Proteína: prefira cortes magros, sem pele, couro e gordura aparente. A quantidade de referência é o tamanho da palma da mão. Consuma peixe pelo menos 1 vez por semana e limite o consumo de carne bovina para 2 vezes por semana. Opte pela versão cozida, assada, grelhada ou refogada.

Feijões e leguminosas: lembre-se de colocar feijão, lentilha, ervilha ou grão de bico em seu prato. Podem ser cozidos, em caldo ou na salada. São boas fontes de proteínas, fibras e ferro, sendo extremamente necessários para o equilíbrio da alimentação do vegetariano e vegano.



COMENDO FORA DE CASA

- ▶ **EVITE** combinações com molhos gordurosos, queijos amarelos e excesso de carboidratos.
- ▶ Quando estiver consultando as opções do cardápio, veja as sugestões que **INCLUAM** hortaliças como acompanhamento (guarnição), pois são mais equilibradas nutricionalmente.
- ▶ Quando for possível, **ESCOLHA** as guarnições, selecione um tipo de carboidrato e pelo menos um tipo de hortaliça ou salada verde.
- ▶ **EVITE** pedir pão ou torrada como entrada, pois os acompanhamentos geralmente já incluem carboidratos suficientes.

JANTAR

Tenha em casa uma salada básica higienizada na geladeira e sopa congelada para facilitar o preparo do jantar ou lanche.

Utilize azeite, limão, vinagre ou temperos naturais para dar sabor à salada.

Se você costuma almoçar em casa, faça em maior quantidade para sobrar para o jantar e siga o mesmo esquema do almoço.

Evite comer massas isoladamente (exemplo: macarrão só no molho, risoto, lasanha). Se sua digestão for mais lenta, o grupo dos feijões pode ser descartado.

Se você prefere fazer um lanche mais leve, lembre-se da combinação:

PROTEÍNA + CARBOIDRATO INTEGRAL + SALADA OU LEGUMES ASSADOS/ VAPOR/ GRELHADOS.

Eventualmente, você pode colocar as hortaliças no suco para variar.



SUGESTÕES
EQUILIBRADAS

PARA O

JANTAR

1

Salada e
sanduíche
integral

7

Sopas ou caldos
com proteína

2

Salada e crepe ou
wrap integral

6

Macarronada
completa: macarrão
integral + proteína
+ 2 hortaliças

3

Salada e torta
integral ou quibe
assado integral

4

Salada, espetinho
e arroz ou
mandioca

5

Suco verde e
omelete

COMENDO FORA DE CASA

- **EVITE** comer em *fast foods* tradicionais, pois são alimentos com altas quantidades de gorduras, sódio e aditivos químicos prejudiciais à saúde e que dificultam o emagrecimento.
- Opções mais **LEVES** incluem saladas, crepes integrais, comida japonesa, mexicana e árabes, sempre **EVITANDO** as frituras.
 - Quando a vontade do hambúrguer ou da pizza bater, **PREFIRA** sabores simples, sem catupiry, calabresa, bacon, salsicha, requeijão. Melhores opções: marguerita, vegetais, frango simples, peito de peru.

**ORGANIZAÇÃO
DA ROTINA
ALIMENTAR**

POR ONDE COMEÇAR?

Agora que você já sabe o que precisa incluir e evitar para ter uma alimentação saudável, surge a dúvida: como colocar o conhecimento em prática?

O primeiro passo para a mudança de comportamento alimentar está na organização das **compras da casa**. Fazer uma lista de compras, antes de ir ao supermercado e à feira, ajuda muito a manter o foco nos alimentos saudáveis, adquirir os alimentos e ingredientes culinários para preparações caseiras e evitar tentações no armário e na geladeira. Com a lista de compras, as compras são mais rápidas e eficientes, assim você gastará um tempo um pouco maior no planejamento, porém, menos tempo escolhendo os produtos. Quando as compras saudáveis se tornarem hábito, você vai perceber que é possível ir ao mercado com a lista memorizada e poderá dispensar a lista em papel ou no celular.

Então, mãos à obra!

Com seu plano alimentar em mãos, faça a lista do que precisa para começar e **vamos às compras!**



REALIZANDO AS COMPRAS



Dicas gerais:

PROGRAME suas idas ao supermercado! Fazendo compras semanais, evitam-se as idas desnecessárias e, portanto, compras desnecessárias.

PROCURE fazer as compras quando não estiver com fome. Ir às compras com fome pode impulsionar a compra de alimentos calóricos e desnecessários.

FAÇA uma lista! Com o planejamento das compras será mais fácil evitar os alimentos muito calóricos e os supérfluos.

ORGANIZE seu carrinho, separando gêneros alimentícios e materiais de limpeza.

PEGUE os alimentos que se encontram nos freezers e geladeira por último para não comprometer a qualidade do produto.

LEIA os rótulos! Verifique e compare o valor calórico e o teor de gorduras e açúcares.

NO SUPERMERCADO

- ▶ Não compre latas amassadas, estufadas ou enferrujadas.
- ▶ Verifique data de fabricação e validade dos produtos.
- ▶ As embalagens devem estar em perfeito estado.
- ▶ Observe a temperatura dos refrigeradores (0-10 °C) e freezers (-15 a -18 °C).
 - ▶ Verifique as características sensoriais de cada alimento (cor, odor, textura, temperatura).

NA FEIRA

- ▶ As frutas e verduras estragam facilmente, por isso realize a feira semanalmente, comprando o suficiente para o consumo em poucos dias.
- ▶ Escolha frutas e verduras frescas, de cor brilhante e sem manchas ou partes estragadas; não compre frutas maduras demais ou verduras murchas.
- ▶ Compre sempre verduras da estação, são as mais frescas e saudáveis.
 - ▶ Coloque as verduras em sacos plásticos transparentes, nunca nos de lixo ou coloridos.

COMPRAS PELA INTERNET E ENTREGA EM DOMICÍLIO

DICAS PARA PREGUIÇOSOS SAUDÁVEIS

Se você tem dificuldade em ir ao supermercado por qualquer que seja o motivo, uma solução viável pode ser a entrega em domicílio. A maioria dos supermercados oferece esse tipo de serviço por uma taxa que varia de R\$ 5,00 a R\$ 12,00. Considerando o tempo que se gasta no supermercado e o combustível gasto no deslocamento, pode ser uma solução para algumas famílias.

Existem várias empresas que entregam hortaliças orgânicas em casa, o que também podem ser uma solução para quem procura uma alimentação livre de agrotóxicos. A desvantagem para famílias pequenas (até 2 pessoas) é que nesses casos não é possível escolher a quantidade a granel, pois geralmente os alimentos já vêm em pacotes fechados em quantidade que varia de 500 g a 1 kg.

Em ambos os casos, o cliente faz a lista, envia por e-mail ou Whatsapp e confere no ato do recebimento. Às vezes é possível pedir pelo site ou aplicativo do celular.

ARMAZENANDO OS ALIMENTOS

Armários

- **Mantenha** os armários sempre limpos e organizados.
- **Limpe** imediatamente se derramar qualquer produto.
- **Evite** guardar caixas e embalagens vazias, pois podem facilitar o crescimento de insetos.
- **Observe** o prazo de validade dos produtos antes de utilizá-los.
- **Armazene** os gêneros alimentícios separados de materiais descartáveis e materiais de limpeza.
- Os pacotes e sacos que já foram abertos devem ser guardados, fechados ou amarrados. **Não abra outro** antes de terminar de usar o que está aberto.

Geladeira e freezer

- **Mantenha** a geladeira e o *freezer* ou congelador sempre limpos e organizados.
- **Armazene** os alimentos perecíveis (carnes, produtos lácteos, frutas e verduras) na geladeira.
- **Guarde** as carnes e os laticínios nas prateleiras mais altas (mais frias). As frutas e vegetais devem ser colocados nas partes mais baixas, sempre acondicionadas em sacos plásticos transparentes.
- **Guarde** as sobras de alimentos em recipientes fechados.
- **Separe** os alimentos crus e cozidos em diferentes recipientes.
- **Retire** da geladeira ou *freezer* somente a quantidade certa de alimento que será utilizada.
- **Descongele** os alimentos congelados dentro da geladeira.
- **Mantenha** as portas da geladeira e *freezer* fechadas para não comprometer a temperatura interna.



COMO GASTAR MENOS TEMPO NA COZINHA?

Dizem por aí que cozinhar é uma arte. Realmente, uma comida bem preparada enche os olhos e desperta o paladar. Mas a verdade é que, para muitos, cozinhar não é uma habilidade simples e requer paciência para ser desenvolvida. Começar por receitas simples, com poucos ingredientes e de fácil preparo é ótimo para encorajar os iniciantes!

No site do Saúde em Rede, você encontrará uma grande variedade de preparações para variar o cardápio e tornar o processo de mudança de alimentação mais prazeroso. Se você tiver muita dificuldade sobre como fazer, na internet o que não falta são vídeos que ensinam desde como fazer arroz e feijão até um requintado rosbife, basta procurar com o nome da receita + vídeo e seguir os ingredientes da receita original revisada pelos nutricionistas.

Quando pensamos em otimizar o tempo na cozinha, a palavra-chave é **PLANEJAMENTO**. Sim, pensar nas receitas que você quer para a semana ou para o mês vai ser importante para otimizar seu tempo. Para ajudar a gastar menos tempo, você pode esboçar um cardápio semanal com as preparações básicas e ingredientes principais.

Em anexo, segue um modelo simplificado de cardápio semanal que você pode modificar de acordo com suas preferências alimentares e considerando as sugestões da lista de substituições.

Se você acha muito complexo fazer o cardápio, ou geralmente só faz o café da manhã e o jantar, planeje-se para ter algumas receitas básicas em casa e deixe o que você escolheu congelado para facilitar o preparo do jantar ou lanche da noite quando chegar em casa.



OS ITENS BÁSICOS

QUE FACILITAM

O PREPARO

DAS REFEIÇÕES

Acompanhamentos

- Sopa de legumes.
- Torta de legumes e quibe assado.
- Feijão, lentilha, ervilha ou grão de bico.
- Arroz integral e quinoa.

Lanches

- Bolinho caseiro.
- Biscoito caseiro.
- Pão de queijo caseiro.
- Açaí com banana.
- Polpas de fruta.
- Frutas congeladas.
- Pão integral sem conservantes.

Proteínas

- Frango: cozido e desfiado, moído ou em tiras.
- Carne bovina: refogada e moída ou em iscas.
- Filé de peixe sem espinha (cru): procure a opção congelada individualmente, assim você deixa na geladeira de manhã e à noite é só grelhar na frigideira ou temperar e assar.
- Atum e sardinha: apesar de ser enlatado, pode ser um quebra-galho nos dias corridos.

Frutas

- Deixe as frutas lavadas e bem secas na geladeira. As frutas que necessitam de corte, como abacaxi, melão, mamão, manga e melancia, deixe picadas na geladeira. Existe uma perda parcial de vitaminas, mas é pequena – em torno de 20%. É melhor deixar as frutas cortadas e prontas para o consumo do que deixar de consumi-las por falta de tempo no dia a dia. Depois de cortadas, as frutas duram entre 3 e 5 dias. Quanto maiores os pedaços, maior a durabilidade.
- As frutas que ainda não estão maduras podem ficar numa fruteira, em ambiente bem ventilado. Lave as frutas somente após o amadurecimento para evitar que estraguem.
 - As frutas que estão bem maduras e não serão consumidas a tempo podem ser congeladas para serem utilizadas em sucos e vitaminas. Fica bem prático e evita o desperdício!

Salada

- Deixe sempre uma salada higienizada na geladeira, você pode lavar no fim de semana e deixar em pote coberto, pois a salada vai durar uma semana.
- O segredo para a salada não estragar rápido é retirar a água das hortaliças: você pode sacudir bem as folhas e colocar uma folha de papel toalha no fundo do pote ou utilizar uma centrífuga de folhas para ajudar a secá-las bem.

MÃO NA MASSA! E NAS CARNES, FRUTAS, HORTALIÇAS, LEGUMINOSAS...

Chegou a grande hora: vamos para a cozinha!

Escolha uma receita no site do Saúde em Rede (<http://intranet.mpf.mp.br/areas-tematicas/administrativas/saude/saude-em-rede/receitas>), separe os ingredientes e os utensílios de que você vai precisar para o preparo antes de começar a receita, assim você otimiza o tempo na cozinha.

Com um pouco de experiência, você vai perceber que enquanto uma preparação está no forno, você já vai adiantando os vegetais de acompanhamentos ou lavando a louça e rapidinho fica tudo pronto.

A seguir, alguns cuidados para o preparo e conservação de alimentos:



HIGIENE DE EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

- Lavar todos os utensílios antes de guardá-los.
- Utilizar somente materiais e utensílios limpos.
- Limpar cuidadosamente os equipamentos elétricos após o uso.
 - Evitar o uso de utensílios de madeira, preferir os de plástico mais resistente ou silicone.

HIGIENE DOS ALIMENTOS

- Não deixar os alimentos descobertos.
- Higienizar os gêneros a serem utilizados.
- Lavar as latas antes de abri-las.
- Lavar frutas e verduras em água corrente antes de consumir. As que vão ser consumidas cruas ou com casca, deixar mergulhadas com 1 colher de sopa rasa de água sanitária para cada litro de água, por 15 minutos.

DICAS CULINÁRIAS

UTILIZE o mínimo de óleo e sal no preparo dos alimentos.

RETIRE a pele do frango antes de assá-lo, coloque papel laminado por cima da assadeira, e retire-o após 20 a 30 minutos para evaporar a água e dourá-lo.

EVITE caldos e temperos prontos (Sazon, Caldo Knorr, Ajinomoto etc.), faça o próprio tempero, sem utilizar óleo. Pode-se utilizar: sal, alho, pimenta de cheiro, cebolinha, salsinha (tempero básico). Acrescente cebola, páprica, manjericão, orégano, vinagre e ervas finas, dependendo da preparação.

FAÇA saladas sempre utilizando hortaliças cruas, cozidas em água ou a vapor.

UTILIZE pouca água para o cozimento de hortaliças, se precisar acrescente aos poucos, posteriormente. O ideal é cozinhar brócolis, couve-flor e repolho com a panela destampada. As outras hortaliças devem ser cozidas com a panela tampada.

FEIJÃO: numa panela de pressão coloque o feijão e cubra com bastante água. Aqueça a água e, assim que começar a ferver, desligue o fogo. Deixe o feijão de molho na água quente por cerca de 30 minutos. Despreze essa água e cozinhe o feijão em uma nova água. Congele o feijão em pequenas porções.

SUCO: prefira sempre os sucos naturais. Aproveite as frutas da época, congele-as.



CONGELAR E DESCONGELAR OS ALIMENTOS DE FORMA SEGURA

Alimentos **CONGELADOS** são excelentes opções para **facilitar a vida e evitar desperdícios**.

A forma correta do congelamento é feita com as seguintes etapas:

- ▶ Após o cozimento, porcionar o alimentos em **recipientes higienizados**. Se estiver muito quente, é importante fazer o **choque térmico** colocando os recipientes de molho em água fria para ficar em temperatura morna.
- ▶ Tampe e **identifique** o pote com a data e o nome da preparação.
- ▶ Se utilizar sacos plásticos, **retire o excesso de ar**, assim o alimento ficará mais bem conservado e ocupará menos espaço no congelador.

Prazo de validade: 90 dias.

Para **DESCONGELAR** o alimento, você pode usar as seguintes técnicas:

- ▶ Geladeira: retirar do freezer na noite anterior ao uso e **deixar descongelando na geladeira**.
- ▶ Micro-ondas: **retirar a tampa** e utilizar a função de descongelamento, digitando o peso aproximado.
- ▶ **Não descongelar em temperatura ambiente**, pois aumenta-se o risco de estragar o alimento, **nem “recongelar”** um alimento que já foi descongelado.

COMO TRANSPORTAR OS ALIMENTOS DE FORMA SEGURA?

Para levar lanches e marmitas ao trabalho e a passeios, a melhor opção é colocar os alimentos em potes ou sacos plásticos transparentes (de congelamento de alimentos ou com fecho – tipo Ziploc) e levar em lancheira ou bolsa, preferencialmente com revestimento térmico. Para manter a temperatura bem geladinha, a dica é colocar bolsas de gelo reciclável, tipo as recomendadas para contusões, dentro da lancheira. Assim seus lanches permanecerão em temperatura fria por até 8h e não haverá risco de estragar.



**COMO
MANTER UMA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL NAS
VIAGENS?**



- Ao sair de “férias”, procure **descansar, relaxar e aproveitar** o máximo possível.
- Se for passar longas horas na estrada, leve um **lanche equilibrado** para comer no caminho ou durante as paradas. Pode ser um sanduíche **integral** com queijo branco e salada, frutas e castanhas. Conserve tudo em uma bolsa térmica.
- **Leve seu programa de reeducação alimentar** e procure suas limitações dentro de suas possibilidades; faça somente as substituições permitidas.
- **Evite comer a toda hora.** Estipule intervalos de 3 a 4 horas entre as refeições.
- Organize-se para comer **3 porções de frutas ao dia** e salada pelo menos uma vez ao dia.
- Se você acordar tarde, **não faça do almoço sua primeira refeição:** coma alguma coisa leve antes, frutas ou iogurte natural.
- Tenha sempre um “**kit emergencial**” para a fome: iogurte natural, frutas, salada de frutas, frutas secas e castanhas, legumes e verduras já higienizados.
- Não se esqueça de **beber bastante líquido.** Leve uma garrafa de água sempre com você. Nos restaurantes, prefira suco natural ou polpa sem açúcar, água de coco ou água mineral. Beba com moderação e evite refrigerantes e sucos industrializados.

- Aproveite o tempo disponível e **faça bastante exercício** ao ar livre (caminhadas, bicicleta etc.) para deixar seu metabolismo mais acelerado.
- Nos dias em que a programação incluir passeios longos, o almoço sempre fica para mais tarde. Então, **leve um lanchinho** para não ficar com fome. Pode ser fruta ou barrinha de frutas, fruta seca, castanhas ou um sanduíche de queijo.
- **Saiba escolher** o que você deve ou não comer no café da manhã. Fuja de *croissants*, bolos e biscoitos gordurosos, queijos amarelos e frios embutidos. Prefira frutas, pães integrais e queijos brancos (*ricota* ou *cottage*).
- Para refrescar-se uma ótima opção é o picolé de frutas. **Se for tomar sorvete, prefira os de fruta.**



**SUGESTÃO DE CARDÁPIO
SEMANAL E DICAS PARA
UMA ROTINA SAUDÁVEL**

ALIMENTOS SAUDÁVEIS

QUAIS SÃO OS ALIMENTOS QUE VOCÊ PRECISA COMER, QUANTAS PORÇÕES VOCÊ PRECISA POR DIA E QUAIS AS FUNÇÕES DELES PARA SUA SAÚDE?

Cereais integrais Lanches	Cereais integrais Refeições	Frutas	Hortaliças	Gorduras saudáveis	Laticínios	Proteínas animais	Proteínas vegetais	Água
Aveia, tapioca com sementes, cuscuz, pão de forma integral, flocos de quinoa, flocos de amaranto, cereal matinal integral, gérmen de trigo, barra de cereais, <i>cookies</i> integrais, biscoito salgado, torrada integral, granola, pamonha, pipoca natural.	Arroz integral, arroz 7 grãos, milho cozido, mandioca, batata, batata doce, inhame, batata baroa, macarrão integral, polenta.	Banana, goiaba, maçã, pera, pêssego, tangerina, caqui, caju, morango, uva, manga, mamão, frutas desidratadas, açaí, mamão, melancia, melão jabuticaba, romã, jambo, abacate, fruta do conde, água de coco.	Abóbora, beterraba, cenoura, ervilha-torta, quiabo, vagem, brotos, abobrinha, jiló, cebolinha, acelga, maxixe, berinjela, chicória, agrião, nabo, coentro, pimentão, salsa, rabanete, espinafre, taioba, cebola, repolho, brócolis, aipo, almeirão, couve-manteiga, alface, pepino, jambu, couve-flor, palmito.	Linhaça, chia gergelim, barrinha de gergelim, barrinha de castanhas, farinha de linhaça, castanha-do-pará, amêndoas, nozes, castanha-de-caju, avelã, semente de girassol, semente de abóbora, coco ralado, <i>tahine</i> (pasta de gergelim), azeite.	Leite com baixo teor de gordura, queijo branco (ricota, minas frescal <i>light</i> , <i>cottage</i>), iogurte natural, coalhada natural.	Carnes magras, frango sem pele, peixes, atum e sardinha, ovo de galinha, ovo de codorna.	Feijão carioca, feijão preto, lentilha, ervilha, grão de bico.	Água filtrada ou mineral.
Fontes de carboidratos, vitaminas do complexo B e fibras		Fontes de vitaminas, fibras, minerais e antioxidantes		Fontes de gorduras, fibras e vitaminas	Fontes de proteínas e cálcio	Fontes de proteínas e ferro		Hidratação
2 a 3 porções diariamente	2 a 3 porções diariamente	2 a 3 porções diariamente	3 a 5 porções diariamente	2 a 3 porções diariamente	2 a 3 porções diariamente	1 a 3 porções diariamente	1 a 2 porções diariamente	6 a 10 copos diariamente

ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS

QUAIS SÃO OS ALIMENTOS QUE FAZEM MAL PARA SAÚDE, O QUE ELES CAUSAM E QUAL A SUGESTÃO DE CONSUMO?

Sobremesas	Gordura saturada	Frituras	Gordura trans	Produtos ultraprocessados	Refrigerantes, refrescos e guloseimas	Refeições e lanches <i>fast food</i>
Pudim, brigadeiro, docinhos de festa, bolo simples, pavê caseiro, sorvete caseiro, doce de leite, chocolate 70% cacau, paçoca.	Banha de porco, bacon, linguiça e presunto, carnes gordurosas (picanha, cupim, acém), miúdos (fígado, coração, moela), leite de coco industrializado, queijos amarelos.	Pastel, coxinha, quibe frito, salgadinhos de festa, churros, empanados, batata frita.	Bolo confeitado, chocolates e bombons, tortas confeitadas, <i>waffer</i> , sorvetes industrializados.	Biscoitos industrializados, biscoito <i>waffer</i> , comida congelada (lasanha, <i>nuggets</i> , pizza), barrinha de cereal, macarrão instantâneo, gelatina.	Refrigerante, balas, pirulito, jujuba, suco em pó.	McDonalds, Giraffas, Habib's, Spoletto, Burguer King, Subway, <i>Food trucks</i> .
Grande quantidade de açúcar e gorduras, aumenta o risco de diabetes, obesidade, colesterol e triglicerídeos altos.	Grande quantidade de gorduras pode formar placas de gordura nas artérias e aumenta o risco de obesidade, colesterol e triglicerídeos altos.	Grande quantidade de gorduras pode formar placas de gordura nas artérias e aumenta o risco de obesidade, colesterol e triglicerídeos altos.	Grande quantidade de gorduras pode formar placas de gordura nas artérias e aumenta o risco de obesidade, colesterol e triglicerídeos altos.	Grande quantidade de açúcar e gorduras aumenta o risco de diabetes, obesidade, colesterol e triglicerídeos altos e câncer.	Grande quantidade de açúcar e corantes aumenta o risco de diabetes, obesidade, colesterol e triglicerídeos altos e câncer.	Grande quantidade de açúcar e gorduras aumenta o risco de diabetes, obesidade, colesterol e triglicerídeos altos e câncer.
Porção: 2 colheres (sopa) No máximo 2 vezes por semana.	Porção: 1 unidade No máximo 2 vezes por semana.	Porção: 1 unidade No máximo 2 vezes por mês.	Porção: 1 pedaço (50 g) No máximo 2 vezes por mês.	Porção: 1 unidade No máximo 2 vezes por mês.	Porção: 30 g de açúcar No máximo 2 vezes por mês.	Porção: 1 refeição No máximo 1 vez por mês.

ATIVIDADES FÍSICAS

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA NÃO SER SEDENTÁRIO? QUAIS ATIVIDADES FÍSICAS E EXERCÍCIOS FÍSICOS VOCÊ PODE FAZER E QUAIS AS FUNÇÕES DELES PARA SUA SAÚDE?

GRUPO	ATIVIDADES FÍSICAS DO DIA A DIA	ATIVIDADES FÍSICAS DE LAZER	EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA	EXERCÍCIOS DE FORÇA	EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE
ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS	<p>Caminhada Subir escadas Trabalho Doméstico Jardinagem Pedalar</p>	<p>Lazer na piscina Patinação Skate Caminhada Ciclismo Dança de Salão Esportes Recreativos</p>	<p>Corrida Ciclismo Natação Esporte de Quadra Esportes de Campo Ginástica de Academia Remo Spinning Hidroginástica Esportes de Areia</p>	<p>Musculação Treinamento Funcional Cross Fit Pilates Circo Yoga Lutas Escalada Remo Ballet Fitness</p>	<p>Pilates Alongamento Treinamento Funcional Yoga Ginástica Olímpica Ballet Fitness</p>
BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE	<p>Aumenta o gasto energético diário. Evita acúmulo desnecessário de energia (gordura).</p>	<p>Aumenta o gasto energético diário. Evita acúmulo desnecessário de energia (gordura).</p>	<p>Provoca modificações no coração, nos vasos sanguíneos, nos músculos, nos ossos e no sistema nervoso. Aumenta a resistência cardiorrespiratória, ajuda a emagrecer, reduz a frequência cardíaca e a pressão arterial. Diminui a dor crônica e melhora a concentração.</p>	<p>Provoca modificações no coração, nos vasos sanguíneos, nos músculos, nos ossos e no sistema nervoso. Deixa músculos e ossos mais fortes, reduz a pressão arterial e o risco de lesões em tendões e ligamentos e ajuda a emagrecer.</p>	<p>Provoca modificações no coração, nos vasos sanguíneos, nos músculos, nos ossos e no sistema nervoso. Melhora a mobilidade e a postura. Torna músculos e articulações mais flexíveis, reduz o risco de lesões em tendões e ligamentos.</p>
FREQUÊNCIA SEMANAL	O máximo que puder, de preferência, todos os dias.	O máximo que puder, nos dias de lazer	2h30 de atividade moderada ou 1h15 de atividade vigorosa ao longo da semana.	2 ou mais vezes por semana.	2 ou mais vezes por semana.

ROTINA SEDENTÁRIA

QUAL O ESTILO DE VIDA QUE AUMENTA O RISCO DE TER PROBLEMAS DE SAÚDE? O QUE É SER SEDENTÁRIO

GRUPO	ATIVIDADES SEDENTÁRIAS DO DIA A DIA	ATIVIDADES SEDENTÁRIAS DE LAZER	EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA	EXERCÍCIOS DE FORÇA	EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE
ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS	Ficar sentado, usar elevador, ficar no sofá, usar sempre o carro.	Usar o computador, tablet, smartphone. Ver TV e cinema. Ficar sentado ou deitado.	Praticar pouco ou não praticar esses exercícios.	Praticar pouco ou não praticar esses exercícios.	Praticar pouco ou não praticar esses exercícios.
FREQUÊNCIA SEMANAL	A maior parte dos dias.		Fazer apenas 1 ou 2 vezes por semana.		

SUGESTÃO DE CARDÁPIO SEMANAL

REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
CAFÉ DA MANHÃ	Melão. Pão integral com queijo minas frescal, azeite e orégano.	Vitamina de Mamão com aveia. Pão integral com manteiga.	Suco de abacaxi com couve. Cuscuz com ovo mexido.	Mamão com chia e iogurte natural. Torrada integral com requeijão <i>light</i> .	Melão. Tapioca com sementes e ovo mexido.	Misto quente com pão integral e suco de laranja.	Panqueca de banana com queijo minas. Uva.
LANCHE	Uva com castanha.	Damasco com castanha.	Iogurte com banana.	Abacate com aveia.	Banana e amendoim.	Pera.	Maçã.
ALMOÇO	Salada: mix de folhas e hortaliças coloridas.						
	Arroz integral, feijão, frango grelhado e vagem refogada.	Arroz integral, feijão, peixe assado com batata e abóbora.	Arroz branco com cenoura, feijão, bife acebolado e brócolis no vapor.	Arroz integral, feijão, isca de frango com cenoura refogada e vagem no vapor.	Arroz branco com brócolis, feijão, carne assada e purê de abóbora.	Salada e grelhado.	Almoço fora com a família.
LANCHE	Salada de frutas, aveia e iogurte.	Banana e sanduíche de frango.	Açaí com granola e castanhas.	Maçã, cuscuz e ovo cozido.	Sanduíche de queijo e tomate.	Pipoca salgada.	Banana desidratada.
JANTAR	Salada: mix de folhas e hortaliças coloridas.						
	Sanduíche de frango com requeijão <i>light</i> .	Omelete de tomate, cebola e ervas desidratadas.	Tapioca de carne.	Sopa de ervilha com batata e frango.	Espetinho, mandioca e vinagrete.	Jantar livre.	Suco verde e crepe integral leve.

REFERÊNCIAS

- ▶ BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.
- ▶ MALTA, Deborah Carvalho et al. A implantação do Sistema de Vigilância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, 2003 a 2015: alcances e desafios. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 20, n. 4 p. 661-675, 2017. ISSN 1980-5497. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-5497201700040009>>. Acesso em: 1º mar. 2018.
- ▶ _____. Mortality due to noncommunicable diseases in Brazil, 1990 to 2015, according to estimates from the Global Burden of Disease study. *São Paulo Medical Journal*, v. 135, n. 3, p. 213-221, 2017. DOI: 10.1590/1516-3180.2016.0330050117.