



**Diretoria de Promoção
de Saúde Cardiovascular**
Sociedade Brasileira de Cardiologia



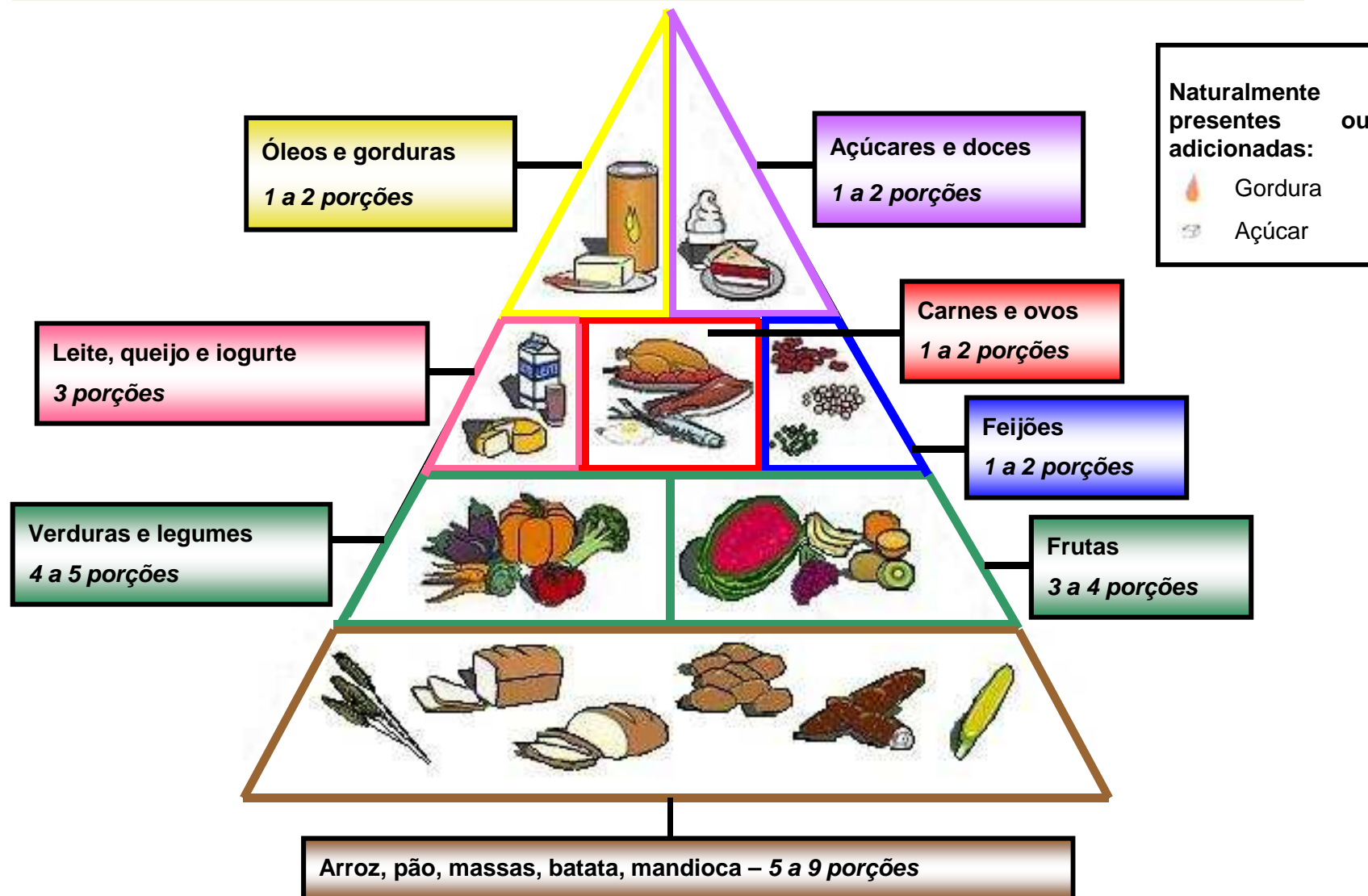
AGENTE DE FÉ E DO CORAÇÃO
PASTORAL NACIONAL DA SAÚDE
04 de outubro de 2013

Alimentação Saudável e seus Benefícios

Adriana Lúcia van-Erven Ávila
CRN 3 - 2816

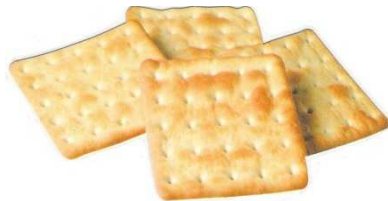
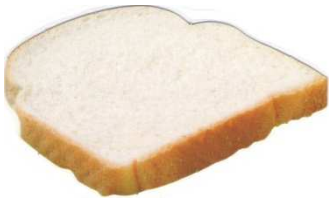
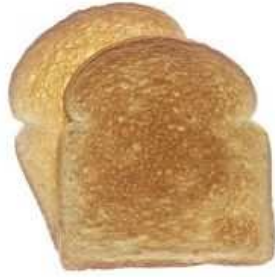


Pirâmide dos Alimentos

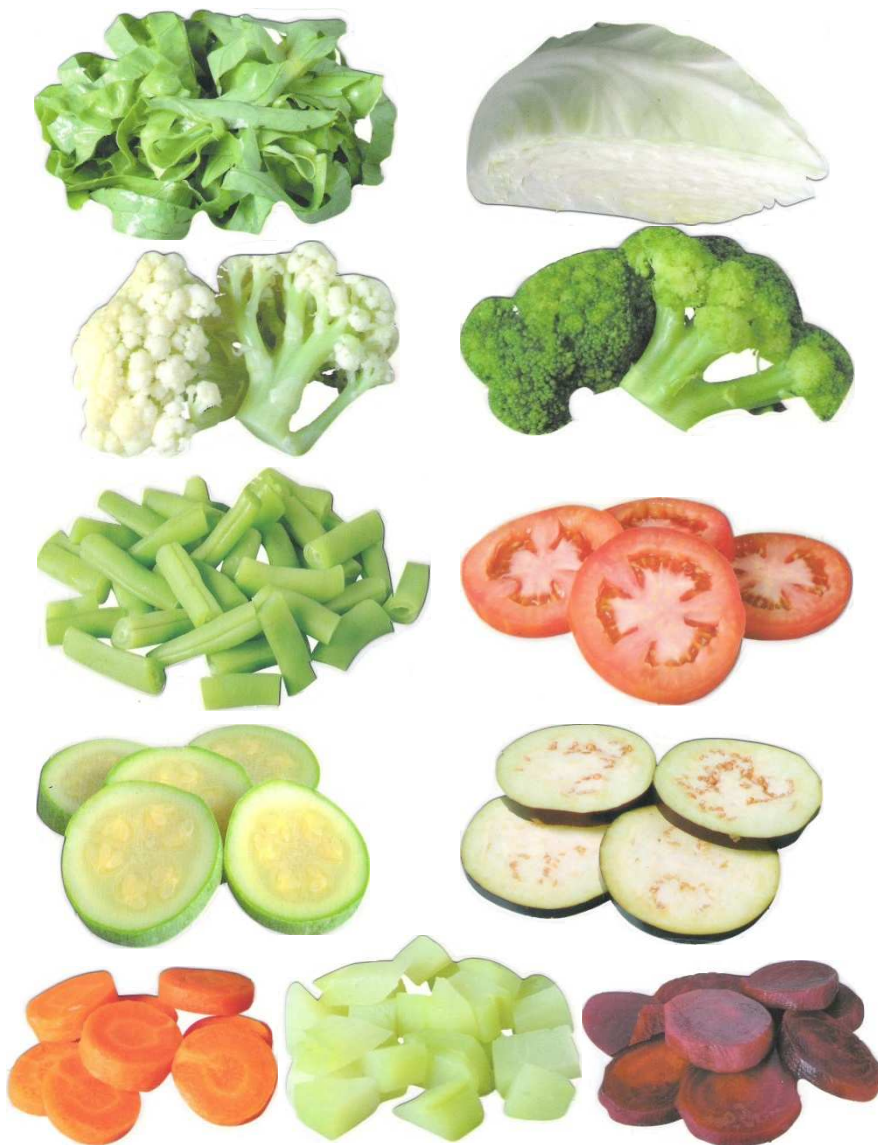


Fonte: Philippi ST e col, 1996

Arroz, pão, massas, batata e mandioca...

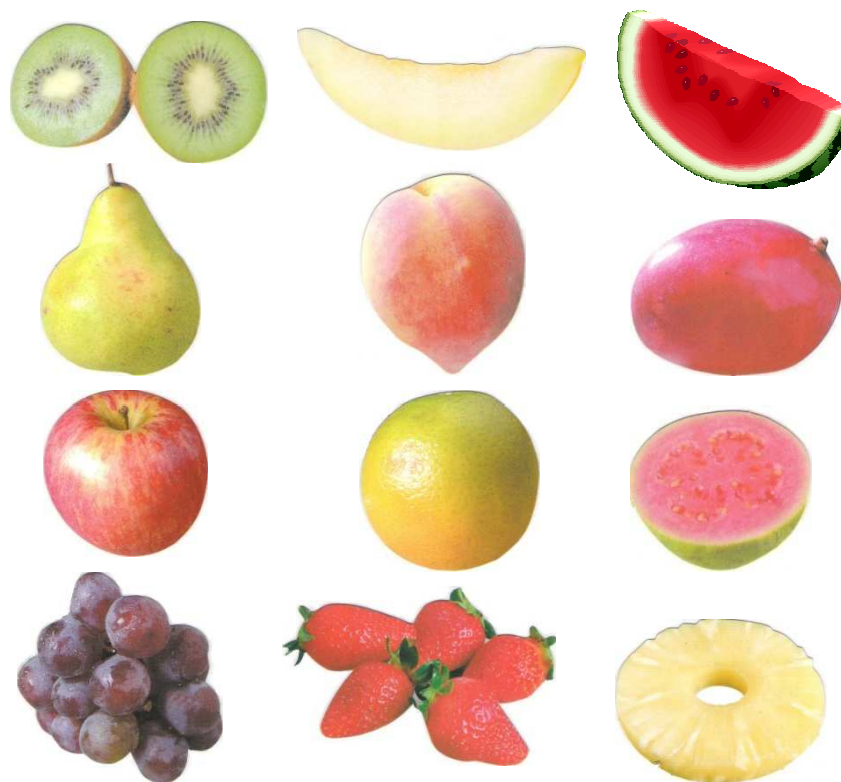


Verduras e Legumes



Frutas

Consumir 3-4 porções por dia



Cuidado



Feijões



Carnes Magras e ovos



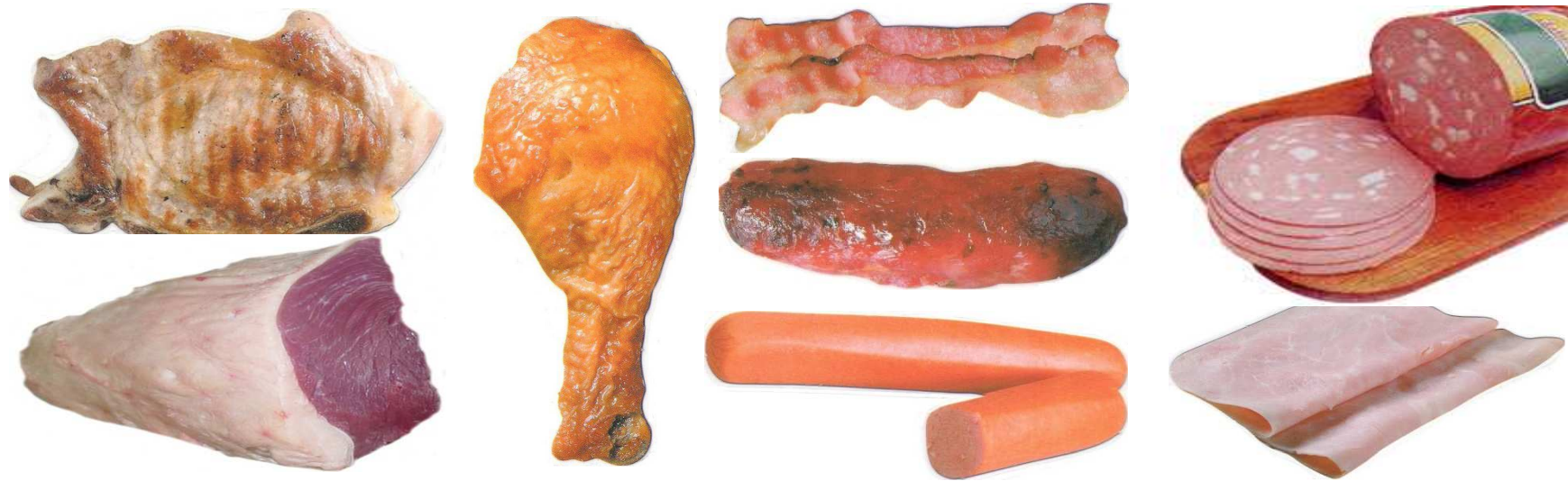
Preferir preparações:

- assadas
- cozidas
- grelhadas
- ensopadas
- refogadas
- **Evitar** preparações fritas

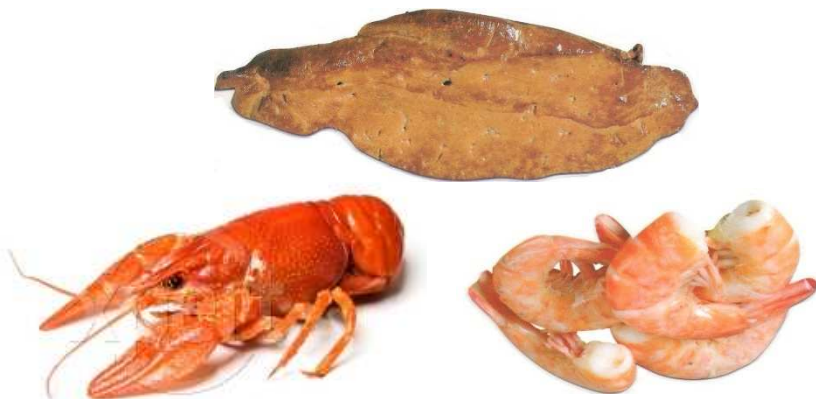


Consumir mais vezes
o peixe e o frango

Carnes Gordas e embutidos



Frutos do mar e miúdos



Gema de ovo



Até 1 gema/dia

Leite e Derivados Magros

Desnatados



Queijos magros



Consumir
3 porções ao dia

Leite e Derivados Gordos

Integrais e semi-desnatados



Queijos gordurosos



Gorduras Saudáveis



Gorduras Prejudiciais



Adoçantes Dietéticos

Em pó



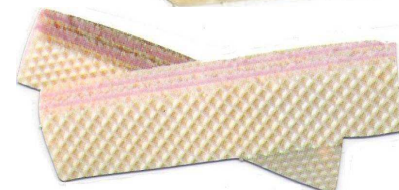
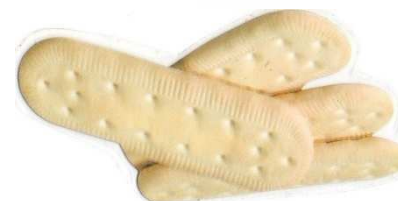
Líquido



Doces e refrigerantes dietéticos: com moderação



Açúcares e Doces



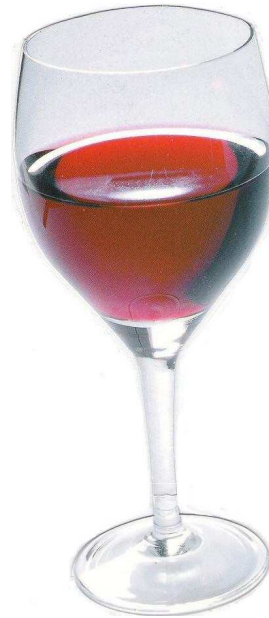
Temperos Naturais



Alimentos Ricos em Sódio



Bebidas Alcoólicas

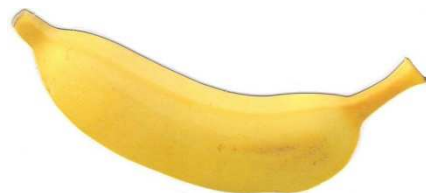


Alimentação Equilibrada

Café da Manhã



Lanche da manhã



Almoço



Lanche da tarde



Jantar



Lanche da noite

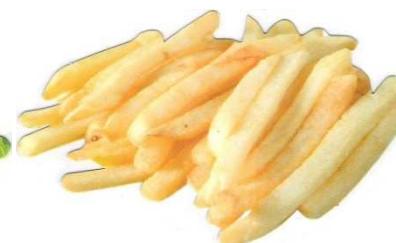


Substituições Saudáveis

- Tortas
- Panquecas
- Salada completas



Substituições Inadequadas



10
passos
para uma
alimentação
saudável



10 Passos para uma alimentação saudável

1 Estabeleça horários para as refeições, distribuindo-as em 5 a 6 por dia

2 Consuma variados tipos de legumes, verduras e frutas. Use sempre aqueles de coloração intensa como os verdes escuros e amarelos

3 Escolha alimentos ricos em fibras: verduras, frutas e legumes, leguminosas (feijões), cereais integrais como arroz, pão e farinhas (aveia, trigo etc)

10 Passos para uma alimentação saudável

4 Evite os alimentos ricos em açúcares como doces, refrigerantes, chocolates, balas e outras guloseimas

5 Consuma pouco sal de cozinha; evite alto teor de sal, temperos prontos e alimentos industrializados. Prefira ervas (salsa, coentro, cebolinha e orégano), especiarias e limão para tornar as refeições mais saborosas

10 Passos para uma alimentação saudável

6 Diminua o consumo de gordura:

- Diminua a quantidade de manteiga e margarina que você consome
- Evite frituras e alimentos industrializados que contém gordura vegetal hidrogenada entre seus ingredientes (ler no rótulo)
- Dê preferência para: leite desnatado, queijos brancos, carnes magras e alimentos preparados com pouco óleo e gorduras

7 Evite as bebidas alcoólicas

8 Beba água!

10 Passos para uma alimentação saudável

9 Mantenha um peso saudável. IMC: $\text{Peso} / \text{Altura}^2$

Valor do IMC	Classificação
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,99	Normal
25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

10 Tenha uma alimentação saudável e uma atividade física moderada e regular. Assim você terá um peso adequado que também é importante para o controle da Hipertensão, Diabetes e Colesterol.