

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA  
Hospital Governador Israel Pinheiro - HGIP



# Alimentação Saudável





## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultra processados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## QUADRO 1

Categorias dos alimentos, suas definições e exemplos

### Alimentos *In natura*

<b>Definição</b>	São aqueles obtidos diretamente de animais ou plantas. Estes alimentos são adquiridos para consumo e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.
<b>Exemplos</b>	Ovos e frutas. Verduras, legumes, folhosos, tubérculos e batatas. Sucos naturais sem adição de açúcar. Aveia, chia, linhaça, castanhas, nozes, avelãs, amendoim. Farinhas de mandioca e milho



### Alimentos Minimamente processados

<b>Definição</b>	São alimentos in natura que foram submetidos a alterações mínimas antes de sua aquisição, como processos de limpeza.
<b>Exemplos</b>	Cortes de carne congelados e leite pasteurizado. Arroz e feijão cozidos. Angu e macarrão. Pães.



# APRENDENDO SOBRE RÓTULOS

## Porção

É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis e cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável

## %VD

Percentual de Valores Diários (%VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção \_\_\_ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético ... kcal = ... KJ	
Carboidratos g	
Proteínas g	
Gorduras totais g	
Gorduras saturadas g	
Gorduras trans g	-
Fibra alimentar g	
Sódio mg	

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Cada nutriente apresenta um valor diferente para calcular o VD.**

**Veja os valores diários de referência**

Valor energético - 2000kcal/ 8.400kJ  
 Carboidratos - 300g  
 Proteínas - 75g  
 Gorduras Totais - 55g  
 Gorduras Saturadas - 22g  
 Fibra Alimentar - 25g  
 Sódio - 2400mg  
 Não há valor diário para as gorduras trans

## Medida Caseira

Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

A apresentação da Medida caseira é obrigatória. Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais

# APRENDENDO SOBRE RÓTULOS

## Prazo de Validade

Os produtos devem apresentar pelo menos o dia e o mês quando o prazo de validade for inferior a três meses; o mês e o ano para produtos que tenham prazo de validade superior a três meses. Se o mês de vencimento for dezembro, basta indicar o ano, com a expressão “fim de.....” (ano).

## Conteúdo Líquido

Indica a quantidade total de produto contido na embalagem. O valor deve ser expresso em unidade de massa (quilo/grama) ou volume (litro).

## Lote

É um número que faz parte do controle na produção. Caso haja algum problema, o produto pode ser recolhido ou analisado pelo lote ao qual pertence.

## Informação Nutricional Obrigatória

É a tabela nutricional. Sua leitura é importante porque a partir das informações nutricionais você pode fazer escolhas mais saudáveis.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Alimentos processados

### Definição

São fabricados pela indústria com adição de ingredientes como sal ou açúcar ou outra substância culinária em alimentos in natura para deixar sua duração maior e sabor mais agradável

### Exemplos

Enlatados. Queijos. Frutas em calda, sardinha e atum enlatados. Molhos de tomate, creme de leite, maionese. Sucos de caixinha longa vida.



## Alimentos Ultra processados

### Definição

São formulações industriais feitas totalmente ou em grande parte de substância extraídas de alimentos, derivadas de constituintes de alimentos, sintetizadas em laboratório, realçadores de sabor e aditivos. Com técnicas de manufatura, exemplo: extrusão\*

### Exemplos

Refrigerantes, balas e sorvetes. Macarrão instantâneos. Cereais matinais, barrinhas de cereais, Embutidos, sopas desidratadas, proteínas texturizadas.



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

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**\*Quadro I** - Exemplos típicos de produtos alimentares produzidos pela tecnologia de extrusão:

- Cereais matinais prontos para comer
- Produtos aperitivos (tipo snack)
- Alimentos para bebês
- Sopas desidratadas
- Misturas desidratadas para bebidas
- Produtos de confeitaria: caramelos e confeitos.
- Proteínas texturizadas: Análogos de carne à base de proteínas vegetais, proteínas de soja texturizadas.

### REGRA DE OURO

Substitua os Ultraprocessados por alimentos in natura ou minimamente processados

### SUBSTITUIÇÕES:

- 1) Refrigerantes, bebidas lácteas e sucos artificiais **por** água, água de coco e suco natural;
  - 2) Sopa “de pacote” **por** sopas e caldos caseiros;
  - 3) Macarrão “instantâneo” e pratos congelados prontos para aquecer **por** preparações caseiras (macarronada, escondidinho, outros);
  - 4) Caldos e temperos industrializados **por** caldos caseiros e temperos naturais;
- \*Sugestão:** o caldo do cozimento da carne pode ser reaproveitado em outras preparações (risoto, sopas), coloque-o em forminhas de gelo ou potes e leve para congelar.
- 5) Molhos industrializados **por** molhos caseiros;
  - 6) Biscoito recheado e bolo de pacote **por** biscoitos e bolos caseiros;
  - 7) Sobremesa industrializada **por** frutas e sobremesas caseiras.

## APRENDENDO SOBRE RÓTULOS

O rótulo do alimento é uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores. Vejam algumas informações que sempre devem estar presentes nos rótulos e são importantes que você as identifique:

### Lista de Ingredientes

Informa os ingredientes que compõem o produto. A leitura dessa informação é importante porque o consumidor pode identificar a presença de termos, como açúcar, sacarose, glicose, ou outros tipos de açúcar, como a dextrose.

Obs 1: Alimentos de ingredientes únicos como açúcar, café, farinha de mandioca, leite, vinagre não precisam apresentar lista de ingredientes.

Obs 2: A lista de ingredientes deve estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade.

### Origem

Informação que permite que o consumidor saiba quem é o fabricante do produto e onde ele foi fabricado. São informações importantes para o consumidor saber qual a procedência do produto e entrar em contato com o fabricante se for necessário.

# RECEITAS

## ENROLADINHO DE ABOBRINHA

### Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias

**Dica:** pode substituir a abobrinha por berinjela

### Recheio:

- Meia ricota
- 2 colher (de sopa) de castanha do Pará
- 1 colher (de sopa) de passas ou damasco picadinho
- Tempero a gosto (sal, alho, etc) ou meia colher (de café) de tempero básico de alho
- Misture tudo e reserve.

### Molho:

- 5 tomates (ou uma latinha de tomate pelado)
- Meia colher (de chá) de tempero básico de alhos ou temperos a gosto (sal, alho, cebola)
- 2 colheres (de chá) de açúcar
- 1 colher (de chá) de óleo para refogar
- 1 colher (de sobremesa) de óleo de oliva extra virgem
- Queijo ralado (opcional)

### Modo de fazer:

#### Molho:

1. Levar o óleo e o alho ao fogo brando, sem super aquecer (não chega a dourar). Acrescentar os tomates previamente lavados e picados (ou liquidificado) e o açúcar. Ferver bem.
2. Depois de pronto desligar o fogo e acrescentar o azeite.

#### Abobrinha e recheio:

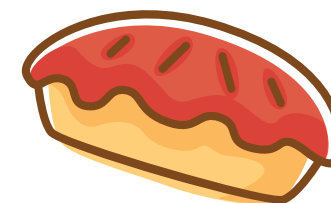
1. Cortar a abobrinha em tiras e reservar.
2. Amassar a ricota. Acrescentar os demais ingredientes do recheio e fazer bolinhos (aproximadamente 1 colher de sobremesa)
3. Colocar cada bolinho em uma tira de abobrinha e enrolar. Se necessário prender com palitinho.
4. Colocar na refratária e cobrir com molho de tomate e queijo ralado
5. Forno médio, por 20 minutos ou até a abobrinha ficar cozida e al dente.

# RECEITAS

## BOLO DE MAÇÃ

### Ingredientes:

- 3 maçãs com casca sem o miolo
- 1 ½ xícaras (de chá) de açúcar
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo comum
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo integral
- 3 ovos
- ½ xícara (de chá) de óleo
- ½ colher (de sobremesa) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó



### Modo de fazer:

1. Bater tudo no liquidificador, menos a farinha e o fermento.
2. Adicionar o creme à farinha e o fermento já peneirados.
3. Assar em forno pré-aquecido em forma untada e enfarinhada.

## BOLO DE MARACUJÁ

### Ingredientes:

- 3 maracujás azedos
- 3 ovos
- 2 xícaras (de chá) mal cheias de açúcar (cristal ou mascavo)
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo integral
- 1 ½ xícaras (de chá) de farinha de trigo comum
- 1 xícara (de chá) de óleo
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó

### Modo de fazer:

1. Pré aqueça o forno a 180 graus.
2. Peneire os ingredientes secos em uma tigela, misture-os delicadamente e reserve.

## RECEITAS

- No liquidificador bata bem os maracujás (com as sementes incluídas; só tire a casca), o óleo e os ovos, até formar um creme.
- Despeje esta mistura sobre os ingredientes da tigela e misture-os com cuidado. Coloque em uma forma untada e enfarinhada, leve ao forno para assar.

### REQUEIJÃO CASEIRO

#### Ingredientes:

- 1 colher de sopa de amido de milho (Maizena ou similar)
- 1 copo duplo, mal cheio de água (200 ml, copo tipo requeijão)
- Queijo Minas ou ricota picado (300g, aproximadamente).
- 2 colheres de sopa de azeite.
- Sal a gosto

#### Modo de fazer:

- Dissolver o amido de milho na água fria antes de levar para ferver. Reserve, deixe esfriar.
- Bata no liquidificador o queijo, o azeite, o sal (no caso de usar queijo Minas, nem irá precisar de sal ou será necessário só um pouquinho). Aos poucos juntar o amido dissolvido. Talvez nem seja necessário todo o amido preparado. Observe a consistência.
- Se desejar, depois de pronto, pode dividir a massa e colocar ervas finas desidratadas e orégano em uma das partes.

### IOGURTE

#### Ingredientes:

- 1 colher (de sopa) de amido de milho (Maizena ou similar)
- 2 xícaras (de chá) de leite
- 1 copo de iogurte natural
- 4 colheres (de sopa) de \*açúcar
- ½ caixa de gelatina (sabor de sua preferência)
- ¼ xícara (de chá) de água filtrada



## RECEITAS

### SALADA DA SANDRA

#### Ingredientes:

- 01 pires de agrião
- 01 pires de alface americana
- 01 pires de rúcula
- ½ xícara (de chá) de tomate cereja cortado ao meio, sem sementes
- ½ xícara (de chá) de muçarela de búfala fatiada
- 1/3 xícara (de chá) de castanhas do Pará fatiadas
- ½ manga média descascada e fatiada

#### Molho:

- 01 colher (de sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1/3 xícara (de chá) de suco de maracujá (batido e coado, sem adoçar)
- 01 colher (de sopa) de mel de abelha
- 01 colher (de sopa) de molho shoyo, cominho e sal a gosto.

Misture tudo e reserve.

#### Modo de fazer:

- Rasgue as folhas.
- Num recipiente disponha todos os ingredientes da salada e regue com o molho a gosto por cima.

**Dica:** pode-se substituir a manga por outras frutas como: morango, abacate, uva verde, etc





## RECEITAS

### Modo de fazer:

1. Numa tigela, dissolva o fermento no leite morno e acrescente o azeite e o sal. Misture aos poucos, as farinhas de trigo e sove até a massa ficar firme e lisa. Cubra e deixe crescer por aproximadamente 1 hora ou até que dobre de volume.
2. Abra a massa em formato redondo para pizza e coloque numa forma untada, faça alguns furinhos na massa com o auxílio de um garfo.
3. Espalhe o molho de tomate por cima da massa, distribua o queijo e o orégano. Leve ao forno pré-aquecido (200° C) por cerca de 15 minutos, até assar. Retire do forno e distribua a rúcula por cima. Sirva.

### TOMATE RECHEADO

### Ingredientes:

- 150g de ricota amassada
- 05 unidades de tomates maduros lavados e higienizados
- 02 dentes de alho amassados
- 02 colheres (de sopa) de azeite de oliva extra virgem
- Queijo ralado a gosto
- Cheiro verde e orégano a gosto.

### Modo de fazer:

1. Corte a tampa do tomate e retire a polpa, corte a ponte de baixo do tomate para que ele fique em pé.
2. Aqueça o azeite numa panela e refogue o alho até dourar desligue e junte a ricota, misture bem. Acrescente o cheiro verde e uma pitada de sal.
3. Recheie os tomates, coloque num refratário untado com um pouco de azeite.
4. Cubra com queijo ralado e polvilhe orégano por cima. Leve ao forno médio para gratinar.

**Dica:** Aproveite a polpa e a tampa do tomate para preparar um molho.

## RECEITAS

### Modo de fazer:

1. Dissolva a gelatina na água fria. Reserve.
2. Ferva o leite e deixe amornar.
3. Acrescente o iogurte e a gelatina dissolvida.
4. Tampe e deixe descansar por 3 horas.
5. Leve à geladeira.
6. Acrescente açúcar e misture bem. Sirva com a fruta de sua preferência.

**\*Dica:** pode substituir o açúcar por adoçante dietético.

### PATÊ DE RICOTA COLORIDO

### Ingredientes:

- 100g de ricota amassada
- 1 colher (de sopa) azeite de oliva
- 1 colher (de sopa) de requeijão cremoso light
- 1 colher (de sopa) de cenoura ralada crua
- 1 colher (de sopa) de talos de couve picados cozidos
- 2 dentes de alho amassados. Cheiro verde a gosto.



### Modo de fazer:

1. Misture bem todos os ingredientes.

**Dica:** pode-se utilizar outros ingredientes para diferentes sabores de patês: ervas finas, alho, etc.

### SUCO VERMELHO

### Ingredientes:

- 03 morangos
- 01 copo de melancia picada
- ½ beterraba crua picada
- ½ cenoura pequena picada



## RECEITAS

### Modo de fazer:

1. Bata tudo no liquidificador, não coe. Se preferir, adoce com 01 colher de sobremesa de mel.

### MIX DE FRUTAS SECAS E CASTANHAS

### Ingredientes:

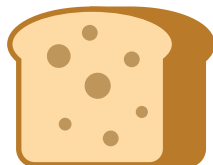
- 02 castanhas do Pará ou 01 colher de sopa de castanha de caju
- 02 frutas secas (damasco, ameixa, etc) ou 01 colher de sopa de uva passa.

\* Esse mix pode ser consumido nos horários dos lanches, entre as grandes refeições

### PÃO COM INTEGRAL COM IOGURTE

### Ingredientes:

- 1 pote de iogurte
- 2 colher (de chá) de açúcar
- 1 colher (de chá) de sal
- 1/4 colher (de chá) de bicarbonato
- 2 xícaras (de chá) de farinha de trigo
- Meia xícara (de chá) de trigo integral
- Meia xícara (de chá) de aveia
- 3 colher (de sopa) de leite em pó desnatado (opcional)
- 2 colher (de chá) de fermento biológico seco (ou meio tablete do fresco...)
- 4 colher (de sobremesa) de castanha do Pará triturada



### Modo de fazer:

1. Colocar os ingredientes secos em uma tigela e fazer uma cova ao centro.
2. Acrescentar o iogurte, misturar e amassar até obter uma massa lisa e fofa. Fazer os pãezinhos e colocar para crescer. Dicas: aquecer levemente o forno (morno, 30 graus) e colocar o pão para crescer até dobrar de volume.

## RECEITAS

- ½ pimentão vermelho em rodela
- 02 batatas inglesas médias descascadas e cortadas em rodela
- 01 banana da terra cortada em rodela
- 01 colher (de sopa) de óleo vegetal ou azeite
- 02 dentes de alho picados
- 01 cebola pequena picada
- Tempero verde e sal a gosto
- Corante de urucum a gosto
- Suco de meio limão

### Modo de fazer:

1. Tempere o peixe com limão e sal e reserve.
2. Numa panela aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Acrescente o tomate e o corante, mexa.
3. Disponha na panela o peixe, as batatas e os pimentões, deixe refogar sem mexer.
4. Junte a banana e acrescente água quente aos poucos até o cozimento.
5. Corrija o sal se necessário, misture o tempero verde e sirva em seguida.

### PIZZA DE RÚCULA

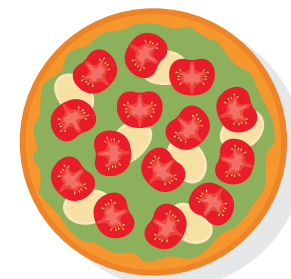
### Ingredientes:

#### Massa:

- 01 colher (de chá) cheia de fermento biológico seco
- ¾ de xícara (de chá) de leite semidesnatado morno
- 01 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
- 1 e ½ colher (de chá) de sal
- 2 xícaras (de chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/3 de xícaras (de chá) de farinha de trigo integral

#### Recheio:

- 01 e 1/2 xícaras (de chá) de molho de tomate
- 100g de muçarela de búfala ou 01 xícara (de chá) de queijo muçarela ralado
- 01 prato de sobremesa de rúcula (higienizada)
- Orégano a gosto



## RECEITAS

### Modo de fazer:

1. Refogue o filé de frango, com o óleo e ½ cebola até dourar e reserve.
2. Numa panela coloque a água, a cebola, a cenoura e a mandioquinha picados, uma pitada de sal e o cheiro-verde, cozinhe e depois bata no liquidificador.
3. Volte à panela e deixe aquecer bem.
4. Corte o filé de frango em cubinhos (ou desfie) e adicione ao caldo.

**Dica 1:** pode-se substituir o peito de frango por carne bovina magra.

**Dica 2:** Sirva com torradas.

### RECEITA DE SAL DE ERVAS

#### Ingredientes:

- 01 colher (de sopa) de manjericão desidratado
- 01 colher (de sopa) de orégano desidratado
- 01 colher (de sopa) de salsinha desidratada
- 01 colher (de sopa) de alecrim desidratado
- 01 colher (de sopa) de sal de cozinha

#### Modo de fazer:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
2. Guardar num pote de vidro bem fechado e usar em substituição ao sal comum.

**Dica:** Pode-se usar outras ervas de sua preferência, como: tomilho, folha de louro, etc.

### PEIXE ENSOPADO

#### Ingredientes:

- 500g de peixe em postas ou filé da sua preferência (tilápia, surubim, pescada, robalo, namorado, etc.)
- 01 tomate médio sem sementes picado
- ½ pimentão verde em rodelas

## RECEITAS

3. Deixar um potinho de metal com água dentro do forno para o pão não ressecar.
4. Assar em forno médio por aproximadamente 20 minutos.

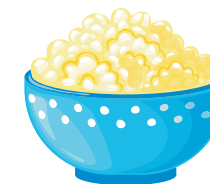
#### Na máquina de fazer pão:

1. Colocar para amassar no ciclo massa básica (ciclo "7") e deixar crescer até dobrar de volume. Se necessário aguarde mais um pouco antes de colocar para assar.
2. Selecionar o ciclo para assar (ciclo 12)

### COALHADA

#### Ingredientes:

- 1000 ml de leite desnatado (não pode ser longa vida)
- 1 potinho de iogurte desnatado sem sabor



#### Modo de fazer:

1. Aquecer o leite até 30 a 35°C (morno).
2. Misturar o iogurte e colocar no forno por uma noite. Se o forno for elétrico, deixe-o ligado a 10° C aproximadamente.

### MOUSSE DE RICOTA

#### Ingredientes:

- ½ ricota
- ½ copo de leite (200 mL – tipo requeijão) desnatado ou iogurte desnatado
- 1 colher (de sobremesa) de azeite de oliva
- Sal e ervas a gosto

#### Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador

#### Após o creme batido, acrescentar:

- 2 colheres (de sobremesa) de requeijão de copo light
- 1 folha de gelatina sem sabor diluída em ½ copo de leite desnatado

## RECEITAS

### Modo de fazer:

1. Antes de diluir a gelatina com o leite é importante amolecer a mesma em 2 colheres de sopa de água morna.
2. Acrescentar o sabor desejado.
3. Bater tudo no liquidificador e colocar em vasilha decorativa (forminhas)

### MACARRÃO DE LEGUMES

### Ingredientes:

- 2 abobrinhas grandes
- 1 cenoura
- 2 tomates italianos
- 1 dente de alho
- ½ cebola pequena
- Azeite
- Sal, pimenta e orégano
- Manjericão fresco
- 1 pau de canela pequeno



\*Precisa de: Cortador de legumes ou descascador e um ralador.

### Modo de fazer:

1. Corte a cebola em cubinhos e o alho bem picadinho e reserve.
2. Rale um tomate em um ralador comum de cozinha e o outro corte em cubinhos. Aqueça o azeite, doure a cebola e em seguida, metade do alho picado. Acrescente o tomate ralado e picado. Misture, tempere com sal, orégano e pimenta a gosto. Coloque o pau de canela, tampe e deixe cozinhar por aproximadamente 5/7 minutos.
3. Com a ajuda de um cortador de legumes faça o macarrão de abobrinha cortando delicadamente, até que apareçam as sementes (não utilize o restante, pois ficará muito mole). Reserve. Faça o mesmo com a cenoura e reserve.
4. Em uma panela, aqueça o azeite, doure o restante do alho. Coloque primeiro apenas a cenoura, refogue até que comece a ficar al dente. Desligue o fogo e adicione a abobrinha. Misture delicadamente. Arrume em um prato, coloque o molho de tomate e decore com manjericão fresco.

## RECEITAS

### AZEITE AROMÁTICO

### Ingredientes:

- 250 mL de azeite de oliva;
- 01 colher (de sobremesa) de alecrim seco;
- 01 colher (de chá) de tomilho seco;
- 01 colher (de sobremesa) de orégano seco;
- 04 folhas de louro secas.



### Modo de fazer:

1. Em uma frigideira, coloque todas as ervas e aqueça em fogo baixo para liberar os aromas e eliminar qualquer microrganismo que possa se desenvolver no azeite aromatizado.
2. Retire do fogo, espere amornar e coloque-as dentro de um recipiente esterilizado (vidro coberto em água e fervido por 20min, espere amornar, retire-o e deixe secar naturalmente).
3. Complete com azeite e feche. Agite bem antes de servir.

\*Sugestão de harmonização: pizzas, arroz, saladas, carnes vermelhas, aves, frutos do mar, massas, molhos e pão/torrada

### SOPA DE CENOURA E MANDIOQUINHA

### Ingredientes:

- 100g de peito de frango\*
- 01 cebola pequena
- 02 cenouras médias picadas
- 03 mandioquinhas grandes picadas (400g)
- 02 litros de água
- 01 colher (de sobremesa) de óleo vegetal
- Cheiro-verde (higienizado) à gosto