

alimentação saudável

mais cor e sabor no seu prato

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br

amazon kindle

Disponível no iTunes

kobo

livraria cultura

Google Books

Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios



alimentação saudável

mais cor e sabor no seu prato

Organização de
Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Coordenação de
José Valverde Machado Filho

Secretaria de Agricultura e Abastecimento
Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios
Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

Elaboração
Milene G. Massaro Raimundo – Diretora Técnica de Divisão

Andrea D'Agosto Toledo - Nutricionista
Débora Pereira da Silva – Técnica em nutrição
Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista
Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista
Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista
Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga
Beatriz de Castro Lima – Estagiária de nutrição
Graziele de Lima Masoni – Estagiária de nutrição
Evelyn Moreira de Sousa – Estagiária de nutrição
Luiza Fogato Cezário da Silva – Estagiária de nutrição
Patrícia Rosado Galiazi – Estagiária de nutrição

Fotografias
Etelma Maria Mendes Rosa - Produção
Lucas dos Santos - Fotos
Mariana Mazzoni Ramos - Fotos
Sizele Rodrigues dos Santos - Produção e fotos

Projeto Gráfico
Márcio Antonio Ebert - Diagramação e capa
Lucas dos Santos - Assistente de criação
Jessica Renata Porto Barbosa - Apoio
Mariana Mazzoni Ramos - Apoio
Rafael Reis Morimoto - Apoio

R153p Raimundo, Milene Gonçalves Massaro.
Alimentação Saudável: mais cor e sabor no seu prato
Raimundo, Milene Gonçalves Massaro (org). José Valverde
Machado Filho (coord) - São Paulo - Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2017.
72p.
ISBN: 978-85-68492-22-2

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição. 4. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

Edição Web Junho 2018 | Venda Proibida



Índice

Introdução 09
1. Escolha saudável dos alimentos 10
    1.1. Dicas importantes 10
    1.2. Incentivo ao consumo de Frutas, Legumes e Verduras (FLV) 11
    1.3. Grupos de alimentos 13
    1.4. Aprenda a montar seu prato 14
    1.5. Dicas para organizar as refeições 15
    1.6. Grau de processamento de alimentos 16
2. Rótulos de alimentos 17
    2.1. Entendendo melhor os rótulos dos alimentos 17
    2.2. Outras informações importantes nos rótulos 18
3. Riscos do alto consumo de sódio, açúcar e gordura 23
4. Dietas vegetarianas 24
    4.1. Cuidados nutricionais 25
    4.2. Fatores que interferem na absorção de nutrientes 25
5. Alimentação fora de casa 26
6. Marmitas saudáveis 28
7. O papel da nutrição no comportamento alimentar 30



8. Receitas saudáveis 31
- Berinjela recheada com PTS 32
- Bolinhos de grão-de-bico e gergelim 34
- Bolo vegano de ameixa com castanha do Brasil 35
- Carpaccio de legumes ao pesto 36
- Frango agridoce 38
- Fricassê de lombo suíno ao molho de abóbora 39
- Hambúrguer de berinjela 40
- Hambúrguer de tilápia 41
- Kibe de lentilha 42
- Lasanha de berinjela, abobrinha e abóbora 44
- Macarrão integral com molho de carne com espinafre 46
- Maionese de leite 48
- Molho cítrico 49
- Molho de abacate 50
- Molho de ervas 51
- Nhoque de grão-de-bico 52
- Rolinho de acelga com shiitake 54
- Salada com abacate 56
- Salpicão de broto de feijão com maionese de leite 58
- Sopa de macarrão caseiro 59
- Sopa de porpetinhas 60
- Torta rústica de ratatouille 62
- Tzatziki 64

9. Referências bibliográficas 67

Introdução

Os brasileiros, de acordo com os últimos inquéritos alimentares, continuam reduzindo o consumo de produtos naturais e dando preferência aos alimentos industrializados, congelados e fast-foods. Esses alimentos, por conterem alto teor de sódio, de gorduras trans e saturadas ou de açúcar, aliados à redução na prática de atividade física da população, são responsáveis por um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade, o excesso de peso.

O excesso de peso é um fator crítico, pois eleva o risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como hipertensão e diabetes que, por sua vez, podem levar a problemas cardiovasculares. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (2013), 56,9% da população brasileira acima de 18 anos encontra-se com excesso de peso, representando 82 milhões de pessoas, e quase 21% está com obesidade. Entre as crianças menores de seis anos de idade, a prevalência de excesso de peso é de 15% (SISVAN, 2013). Segundo a Vigitel (2016) o número de brasileiros com hipertensão arterial é de 25,7%, o que também pode elevar o risco para complicações como acidentes vasculares cerebrais (AVC).

Na perspectiva da prevenção e controle das DCNT, as políticas públicas são imprescindíveis para a veiculação de informações voltadas à redução de fatores de riscos altamente prevalentes, como sedentarismo, consumo elevado de álcool e tabagismo, assim como, ao incentivo à educação alimentar e nutricional. A promoção da alimentação saudável é fundamental para a redução de agravos à saúde e melhor qualidade de vida da população.

1. Escolha saudável dos alimentos

A alimentação saudável é uma das principais aliadas à prevenção de doenças e à manutenção da saúde, englobando os aspectos nutricionais, culturais e sociais. Manter uma alimentação saudável no dia-a-dia é possível e financeiramente acessível. Deve ser estabelecida desde cedo, já que é na infância que se inicia a formação dos hábitos alimentares, onde os pais têm papel fundamental na orientação dos filhos, tendo em vista as inúmeras informações publicitárias às quais essa faixa etária é exposta.

1.1. Dicas importantes

• Pratique, no mínimo, 30 minutos de qualquer atividade física todos os dias;
• Planeje adequadamente as refeições;
• Mude os hábitos alimentares gradativamente, evitando medidas radicais;
• Incorpore no seu dia-a-dia o conceito de "Escolha inteligente":
- Escolha alimentos e preparações com teor reduzido de gorduras, açúcares e sódio;
- Prefira grãos integrais, alimentos integrais e fontes de fibras;
- Consuma três vezes ao dia leite e derivados como queijo e iogurte, optando sempre pelas versões com menor teor de gordura;
- Aumente o consumo de frutas, legumes e verduras (FLV).

1.2. Incentivo ao consumo de Frutas, Legumes e Verduras (FLV)

Esses alimentos proporcionam maior resistência ao corpo contra infecções, auxiliam no bom funcionamento do sistema nervoso, mantêm a saúde dos olhos e da pele, dentre outras funções. Além disso, são ricos em fibras, essenciais para um melhor trânsito intestinal. O consumo insuficiente de FLV eleva o risco para as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Já o consumo adequado destes alimentos reduz os riscos de doenças do aparelho circulatório, câncer de estômago e cólon.

Outras doenças específicas, relacionadas à deficiência de vitaminas e minerais, pela baixa ingestão destes alimentos, são: a hipovitaminose A (que pode levar à cegueira noturna, prejuízo na integridade da pele e o aumento no risco de infecções), escorbuto (causado pela deficiência de vitamina C); anemia ferropriva (deficiência de ferro); osteoporose, osteomalácia e raquitismo (deficiência de vitamina D, cálcio ou fósforo).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão mínima de 400g de FLV por dia, o que equivale a 5 porções diárias desses alimentos para todos os grupos etários. No entanto, segundo pesquisa do IBGE (POF, 2008-2009), 9 em cada 10 brasileiros consomem menos do que o recomendado pela OMS de FLV por dia.

Segundo estudo realizado no Reino Unido pela Universidade Imperial College London (2017), o consumo diário de 200g e de 800g de FLV reduz o risco de câncer em 4% e 13% respectivamente, e de doenças cardiovasculares em 13% e 28% respectivamente, quando comparados com uma dieta sem a inclusão desses alimentos. O estudo mostra que um consumo diário superior ao recomendado pela OMS de FLV, pode trazer ainda mais benefícios à saúde.

Exemplos de porção



Abacaxi
- 1 fatia
Banana
- 1 unidade
Morango
- 10 unidades
Mamão Papaya
- 1/2 unidade
Maçã
- 1 unidade



Legumes cozidos
- 1 colher (sopa)
Legumes crus
- 2 colheres (sopa)



Verduras cruas:
- 1 pires
Verduras cozidas ou refogadas:
- 2 colheres (sopa)

1.3. Grupos de alimentos

Para que as escolhas sejam saudáveis, você precisa conhecer os grupos de alimentos:

Grupos	Descrição	Exemplos
Energéticos (Carboidratos)	Fornecem energia. Prefira cereais integrais aos refinados.	Cereais (arroz, milho, trigo, aveia, centeio, quinoa) e derivados (farinhas e massas como macarrão, pães), feculentos (batata, inhame, cará, mandioca e batata doce).
Reguladores (Vitaminas, Minerais e Fibras)	Devem ser consumidos diariamente para auxiliar em todas as funções do organismo. O consumo de alimentos ricos em fibras pode reduzir o risco de desenvolvimento de várias doenças, como diverticulite, câncer de cólon, dislipidemias, hipertensão arterial, diabetes mellitus e DCV (doenças cardiovasculares).	**Frutas em geral** (incluindo as cítricas). **Legumes em geral:** não confundir os feculentos citados acima com legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, berinjela, beterraba, abóbora, pepino). **Verduras:** couve, agrião, alface, escarola, acelga, espinafre, almeirão, rúcula, etc.
Construtores (Proteínas, Ferro e Cálcio)	Importantes na construção e reparação do organismo, além de participarem na formação de hormônios, enzimas e anticorpos. **Ferro:** Ajuda a prevenir e combater a anemia ferropriva. **Cálcio:** Ajuda a prevenir e combater a osteoporose. Combine as proteínas vegetais com alimentos do grupo dos carboidratos para melhorar a qualidade dessas proteínas e com alimentos fonte de vitamina C (ex: frutas cítricas) para melhorar a absorção do ferro.	**Proteína + Ferro (origem animal):** frango, peixe, carne bovina e suína; ovos. Evite os embutidos e frituras. Prefira as preparações assadas, cozidas ou grelhadas. **Proteína + Ferro (origem vegetal):** leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico, soja e ervilha). **Proteína + Cálcio (leite e derivados):** queijo, iogurte, coalhada.
Energéticos 2 (Gorduras e Açúcares)	As gorduras são nutrientes excessivamente calóricos, porém auxiliam na absorção das vitaminas A, D, E e K. Dê preferência aos óleos vegetais e azeite. Gorduras e açúcares, se consumidos em excesso, podem causar vários problemas ao organismo como: obesidade, dislipidemias e doenças cardiovasculares.	**Gorduras:** óleos vegetais, azeite, manteiga, margarina e maionese. **Açúcares:** açúcar refinado, doces em geral e sorvetes.

O consumo adequado de **ÁGUA** deve ser mantido, visando a manutenção da hidratação do organismo, o bom funcionamento dos rins e eliminação de substâncias tóxicas; no entanto, evite consumir líquidos às refeições, principalmente os que contenham alta concentração de açúcar.

1.4. Aprenda a montar o seu prato:

• Coloque alimentos de cores diferentes no prato. Quanto mais colorido, mais nutrientes;

• Selecione os alimentos conforme a composição. Para isso, divida o seu prato em 4 partes. Em uma delas coloque legumes/verduras cruas; na outra, coloque legumes/verduras cozidas, procurando alterná-los; na seguinte, coloque alimentos ricos em proteína (dividir metade para proteína animal e metade para proteína vegetal) e na última, alimentos ricos em carboidratos, conforme mostra a figura a seguir:



Frutas (sobremesa) **Azeite de oliva**

1.5. Dicas para organizar as refeições:

Café da Manhã	
Para o café da manhã, é importante fornecer energia necessária para começar as atividades do dia. Essa refeição deve ser equilibrada, combinando um alimento fonte de carboidrato, outro de proteínas e outro de vitaminas e minerais.	**Exemplos de alimentos:** **Carboidratos:** pão integral, torrada, granola, aveia e biscoitos. **Proteínas:** leite desnatado, leite de soja, queijo magro, tofu e iogurte. **Vitaminas e minerais:** banana, mamão, suco de laranja e melão.
Almoço e Jantar	
Siga a recomendação de montagem do prato balanceado.	**Exemplos de alimentos:** **Legumes:** cenoura, tomate, abobrinha, berinjela, abóbora, pimentão, cebola, pepino, beterraba e quiabo. **Verduras:** couve, alface, agrião, acelga, repolho, escarola e rúcula. **Frutas:** laranja, melancia, morango, melão e abacaxi. **Proteínas (origem animal):** ovos, peixes, aves sem a pele, carne bovina e suína (dando preferência aos cortes magros). **Proteínas (origem vegetal):** feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico e soja. **Carboidratos:** arroz, massas, farinhas, batata e mandioca.
Lanche da Manhã e Lanche da Tarde	
Para que o organismo não fique muito tempo sem receber alimentos, é essencial fazer lanches intermediários entre as refeições principais.	**Exemplos de alimentos:** **Carboidratos:** cereais sem açúcar, cookies, pão integral e torradas integrais. **Proteínas:** leite desnatado ou semidesnatado, iogurte desnatado, leite de soja, leite fermentado e queijos magros. **Vitaminas e minerais:** mexerica, ameixa, maçã, mamão, pera, goiaba, uva, caqui, manga e banana.

1.6. Grau de processamento de alimentos

A Organização das Nações Unidas para alimentação e Agricultura (FAO) reconheceu que o consumo elevado de açúcar, sal e gordura na população brasileira se justifica pelo aumento na aquisição de bebidas e alimentos industrializados e ultraprocessados.

Escolha dos alimentos pelo grau de processamento



CONSUMO CONSCIENTE
óleos, gorduras, sal e açúcar (uso em pequenas quantidades)

EFEITOS DA INGESTÃO
(-) vitaminas e minerais;
(+) sódio, gorduras totais e saturadas;
(+) conservantes;
(+) corantes;
(+) outros aditivos químicos.

Folhas, legumes, tubérculos, frutas, raízes e ovos.

Frutas em calda, queijos, pães e alimentos em conserva.

Leguminosas em geral, cereais, carnes, leite "longa vida" ou em pó, frutas secas, castanhas, milho, iogurte natural, farinhas e massas.

Refrigerantes, salgadinhos, bolachas recheadas, guloseimas, embutidos, temperos prontos e congelados prontos para consumo.

2. Rótulos de Alimentos

2.1. Entendendo melhor os rótulos dos alimentos:

O QUE OBSERVAR NOS RÓTULOS DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

EXEMPLO: BISCOITO DE POLVILHO - PACOTE DE 100g		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30g (25 unidades)		
	Quantidade por Porção	%VD(*)
Valor Energético	138kcal = 580kj	7%
Carboidratos	22g	7%
Proteínas	0g	0%
Gorduras Totais	5,5g	10%
Gorduras Saturadas	1g	5%
Gorduras Trans	1,8g	***
Fibra Alimentar	0g	0%
Sódio	309mg	13%

(*) Valor diários com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400Kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Ingredientes: polvilho, gordura vegetal hidrogenada, sal, ovo em pó, soro de leite em pó e farinha integral de soja

Veja os valores diários recomendados* de cada nutriente para consumo

	Adultos	Crianças (4-8 anos)
Valor Energético	2000kcal - 8400kj	1800kcal - 7560kj
Carboidratos	300g	130g
Proteínas	75g	19g
Gorduras Totais	55g	50g
Gorduras Saturadas	22g	--
Gorduras Trans**	--	--
Fibra Alimentar	25g	25g
Sódio	2400mg	1200mg

*De acordo com a ANVISA
**Não há valor diário de gordura trans

%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 usando como base a dieta para um adulto sadio

Porção
É a quantidade média de alimento usualmente consumida por uma pessoa sadia em uma refeição.

A apresentação de medida caseira (fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa) é obrigatória. Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

Atenção para alta concentração de sódio: Ao consumir todo o pacote você atinge aproximadamente a metade da recomendação diária.

Os ingredientes são organizados por quantidade, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que tem em maior quantidade no produto e assim por diante.

Lembre-se também de observar data de validade, se contém algum alimento ao qual você tem alergia ou intolerância.

2.2. Outras Informações importantes nos rótulos

Para fazer escolhas mais inteligentes e saudáveis você precisa saber mais sobre cada componente:

Gordura trans:
A ANVISA obriga todos os fabricantes de alimentos industrializados a informar no rótulo a quantidade de gordura trans presente nos alimentos, porém a legislação permite que essa informação seja omitida se for inferior a 0,2 gramas por porção. Neste caso, vale verificar os ingredientes no rótulo, onde a gordura vegetal hidrogenada indica a presença de gordura trans no produto. Além disso, no rótulo de alguns alimentos, como os biscoitos recheados, por exemplo, consta que não contém gordura trans na porção, mas caso seja consumida uma quantidade maior, você pode ingerir um valor significativamente alto e até mesmo ultrapassar o limite máximo de consumo diário que é de 2g.

Atenção à descrição no rótulo “não contém gordura trans”, pois como forma de compensar, alguns produtos não possuem a gordura trans, mas possuem a gordura saturada em maior quantidade, que também é prejudicial à saúde. Alguns alimentos que contém a gordura trans são: margarina, creme vegetal e gordura vegetal hidrogenada, que também são utilizados pela indústria na fabricação de bolos e tortas, biscoitos salgados e recheados, pratos congelados, sorvetes cremosos, chantilly, etc.

O alto consumo desse tipo de gordura pode aumentar os níveis de colesterol ruim (LDL) e reduzir o colesterol bom (HDL) no sangue, o que aumenta o risco para doenças cardíacas.

Gorduras Totais
As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento. Atenção à quantidade de gorduras totais e, principalmente, gordura saturada descrita nos rótulos e opte pelo alimento que tiver menor teor, ao comparar duas marcas.

• **Colesterol:** Os alimentos de origem animal são fontes de colesterol. Os produtos com baixo teor de colesterol podem apresentar no máximo 20mg de colesterol por 100g em sólidos e 10mg por 100ml em líquidos. Lembrando que a quantidade de ingestão diária não deve ultrapassar 300mg.

• **Gorduras Saturadas:** Este tipo de gordura é encontrada em alimentos de origem animal como carnes, queijos, manteiga, entre outros. O consumo exagerado de gordura saturada, leva ao aumento do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

• **Gorduras insaturadas:** São constituídas pelo grupo de gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas:

- Gorduras monoinsaturadas:
A gordura monoinsaturada é caracterizada por ser líquida à temperatura ambiente. Este tipo de gordura é predominantemente constituída por ácidos graxos monoinsaturados. O seu consumo está associado à diminuição da concentração LDL do colesterol sanguíneo (“colesterol ruim”) e à manutenção da integridade celular. O azeite é a maior fonte alimentar de ácidos graxos monoinsaturados, as oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes, amendoim, avelã, etc.) e o abacate também fornecem quantidades significativas.

- Gorduras poli-insaturadas: Os ácidos graxos poli-insaturados são componentes fundamentais da nossa alimentação. Desempenham papéis importantes, como ação anti-inflamatória, e são necessários para o crescimento e desenvolvimento do nosso organismo, dentre outras funções. Estes ácidos graxos são considerados essenciais, porque o nosso corpo não os produz, por isso, devem ser fornecidos por meio da alimentação.

Entre os ácidos graxos poli-insaturados, temos os ácidos graxos da série ômega 6 e os ácidos graxos da série ômega 3:

- Ômega 6: São gorduras poli-insaturadas presentes nos óleos vegetais (soja, milho, amendoim, etc.), nas oleaginosas, cereais integrais e sementes.

- Ômega 3: São gorduras poli-insaturadas presentes em óleos vegetais, sendo mais abundantes nos de soja e canola, sementes de chia e linhaça, sardinhas, anchovas, salmão e arenque.

Carboidratos

O açúcar, é considerado um carboidrato simples e nos rótulos, aparece contabilizado junto aos carboidratos. Dessa forma, torna-se importante atentar-se aos alimentos que contenham nos rótulos os seguintes ingredientes: glucose de milho, açúcar invertido, sacarose, melaço, frutose, dextrose, xarope de glicose, xarope de milho e mel, os quais também são considerados açúcares, muito utilizados na produção de barrinhas de cereal, cereais matinais, bebidas lácteas e biscoitos. Para quem

segue alguma dieta com restrição de açúcares, como os diabéticos, deve-se prestar ainda mais atenção.

Alimentos para fins especiais

São aqueles formulados para atender necessidades específicas e devem ter no rótulo a respectiva designação, seguida da finalidade a que se destina (exemplos: diet, light, enriquecido em vitaminas, isento de lactose). Em alguns casos, é obrigatória a utilização de alertas, como: “Contém fenilalanina” (alimentos com adição de aspartame).

Glúten

Para alimentos que contenham trigo, aveia, cevada e centeio na sua composição, o rótulo deve conter a advertência: “Contém glúten”, a fim de alertar os indivíduos com doença celíaca, que possuem intolerância permanente a esta combinação de proteínas e não podem consumir tais alimentos.

Sódio

Segundo a ANVISA, alimentos com quantidade elevada de sódio são aqueles que possuem em sua composição uma quantidade igual ou superior a 400mg de sódio por 100g ou 100ml. Por exemplo, 2 unidades de pão francês (100g) fornecem 648mg de sódio, ou seja, 32% da recomendação diária para um adulto. A recomendação diária de sódio para adultos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2012), é de 2.000mg de sódio (5g de sal), o que equivale a 1 colher (chá) rasa de sal ou 5 pacotinhos daqueles servidos em restaurantes. De acordo com dados da pesquisa Vigitel de 2016, mais de 70% da população consome sódio em excesso.

Segundo o Ministério da Saúde, o brasileiro consome uma média de 12 gramas de sódio todos os dias. O valor é mais que o dobro do recomendado pela Organização Mundial da Saúde.

Quantidade de sódio em alguns alimentos

Batata Palha
(1 xícara - 25g)
118mg



Macarrão Instantâneo
Sabor Galinha Caipira
(1 pacote - 80g)
1890mg



Biscoito Água e Sal
(4 unidades - 30g)
259mg



Salsicha
(2 unidades - 80g)
1080mg



Maionese
(1 colher de sopa - 12g)
126mg



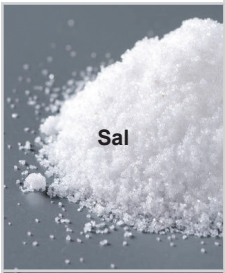
Peito de Peru
(2 fatias - 50g)
360mg



3. Riscos do alto consumo de sódio, açúcar e gordura

Veja o que pode acarretar e o que você pode fazer para evitar:

PREJUÍZO DO ALTO CONSUMO DE SÓDIO, AÇÚCAR E GORDURA

	Riscos à saúde	Dicas
 Sal	• Aumento da pressão arterial (hipertensão); • Maior risco de acidente vascular cerebral (AVC); • Doenças cardíacas e renais; • Maior incidência de câncer gástrico; • Aumento da perda de cálcio pela urina (fator de risco para a osteoporose).	• Não utilize saleiro à mesa; • Substitua molhos, temperos prontos e sal por temperos naturais como cebola, alho, salsa, orégano, limão, etc.; • Em casa, cultive plantas aromáticas.
 Açúcar	• Aumento de risco de doenças cardiovasculares; • Acúmulo de gorduras, principalmente na região abdominal e obesidade; • Aumento do risco de *Diabetes Mellitus*; • Aumento da hipertensão e do nível de triglicérides (potencializando os fatores de risco para infarto e AVC).	• Evite tomar sucos industrializados e refrigerantes; • Prefira água, chás e sucos naturais; • Prefira frutas como sobremesas e reduza o consumo de doces; • Frutas secas, eventualmente, são boas alternativas para saciar a vontade de comer doces.
 Óleos e Gorduras	• Maior risco de doenças cardiovasculares; • Aumento da hipertensão; • Desenvolvimento de câncer; • Acúmulo de gordura abdominal; • Resistência à insulina.	• Evite Fast Food; • Prefira alimentos assados; • Não consuma carnes com gorduras aparentes; • Emprego moderado no preparo de alimentos.

4. Dietas Vegetarianas

O vegetarianismo é uma prática alimentar que exclui todos os tipos de carne, inclusive as brancas como aves e peixes. O vegetariano pode ser classificado de acordo com o consumo de outros alimentos de origem animal, conforme segue abaixo:

VEGETARIANISMO

Lactovegetariano



Consome:
- Laticínios

Ovovegetariano



Consome:
- Ovos

ovolactovegetariano



Consome:
- Ovos
- Laticínios

Vegetariano Estrito



Não consome nenhum alimento de origem animal (carnes, leite, ovos, mel e gelatina)

4.1. Cuidados nutricionais

Substitutos da carne	Vitamina B12	Ferro / Cálcio / Zinco / Ômega 3
Alimentos do grupo das leguminosas (exemplos: lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja e todos os tipos de feijões).	Em dietas vegetarianas estritas, pode ser necessária a suplementação dessa vitamina.	Deve-se dar maior atenção ao consumo de alimentos ricos nesses nutrientes.

4.2. Fatores que interferem na absorção de nutrientes

Absorção	Ferro	Cálcio	Zinco	Ômega 3
Favorece	Consumo de alimentos fonte de ferro juntamente com frutas e hortaliças ricas em **vitamina C**.	A exposição ao sol no início da manhã (contribui com a síntese da vitamina D, o que melhora absorção de cálcio no intestino e sua fixação nos ossos, além de ajudar na prevenção de osteomalácia e osteoporose).	Consumo de vitamina C (ex.: frutas cítricas) nas refeições mais proteicas e ricas em zinco (ex.: cereais integrais, feijões e castanhas).	Consumo do triplo da quantidade de **ômega 6** em relação ao **ômega 3** (proporção de 3 para 1). *A quantidade diária recomendada de ômega 3 pode ser atendida com uma colher (sopa) de **semente de linhaça** ou uma colher (chá) de **óleo de linhaça** por dia.*** *Já a recomendação de ômega 6 pode ser atendida ao consumir 1 colher de sopa (15ml) de óleo de soja.*
Prejudica	• **Consumo de café, chá e laticínios** juntamente com almoço ou jantar;	• Consumo de alimentos com alto teor de **oxalato de cálcio,** como espinafre, acelga, folhas de beterraba e cacau;	**Consumo de alimentos que contenham ácido fítico ou fitato*.**	Consumo excessivo de alimentos ricos em ômega 6, como por exemplo, óleo de soja, girassol, de milho e de gergelim.

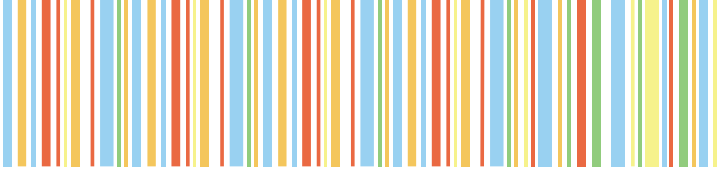
Absorção	Ferro	Cálcio	Zinco	Ômega 3
Prejudica	• **Consumo de alimentos que contenham ácido fítico ou fitato*.**	• **Consumo de alimentos que contenham ácido fítico ou fitato*.** • Ingestão **excessiva de proteínas e de sódio,** o que aumenta a eliminação de cálcio na urina.		

** Ácido fítico ou fitato: substância presente em grãos como feijão, grão-de-bico e lentilha que, se consumida com a refeição, além de dificultar o processo digestivo, prejudica a absorção de determinados nutrientes, como ferro e zinco. Para eliminar o ácido fítico, é importante deixar os grãos de remolho por 8 horas antes do cozimento.*

*** Fontes vegetais ricas em ômega 3: óleo de linhaça, soja e canola; sementes de linhaça e chia / Outras fontes vegetais com quantidades menores de ômega 3: nozes, espinafre, brócolis, agrião e hortelã.*

5. Alimentação fora de casa

No Brasil, segundo pesquisa do Instituto Data Popular (2011) 65,3% dos brasileiros costumam comer fora de casa, o que pode trazer prejuízos quando se trata de práticas alimentares saudáveis. São inúmeras as opções, desde comidas de rua, como food trucks, fast foods e restaurantes com opções de prato feito, por quilo ou com o sistema à la carte. Diante desse cenário, manter uma alimentação saudável parece difícil. No entanto, com algumas dicas, é possível alimentar-se bem mesmo fora do lar.



Restaurantes Self Service e/ou por quilo	• Nos restaurantes por quilo, o ideal é observar todas as opções e somente depois, fazer a escolha do que comer, evitando-se os exageros; • Dê preferência a carnes grelhadas, assadas ou cozidas sem gordura aparente e sem pele; • Evite colocar no prato alimentos do mesmo grupo, por exemplo: carne vermelha e frango; arroz e macarrão; feijão e ervilha e etc; • Para temperar a salada, evite utilizar molhos prontos que são ricos em corantes, sódio e gorduras. Dê preferência ao azeite, vinagre ou limão.
Restaurantes à la carte ou prato feito	• Evite o couvert com opções como pães, biscoitos e manteiga que são altamente calóricos. Se desejar comer uma entrada, opte por saladas de folhas ou caldos como os de legumes; • Se for comer uma massa, escolha as opções com molho de tomate e evite molhos brancos como bechamel e quatro queijos que são ricos em gordura; • Ao pedir sobremesa, prefira frutas e salada de frutas. Cuidado com sobremesas duplas: sorvete com bolo e doces com muito creme.
Lanchonetes	• Evite fast foods e prefira locais em que você possa "montar" o próprio lanche; • Substitua o pão branco por pães integrais que são ricos em fibras. Evite queijos muito gordurosos como queijo prato e cheddar, dando preferência a cream cheese, ricota, queijo branco, que possuem menos sódio e gordura. Troque a maionese por requeijão ou por creme de ricota; • Se for comer um salgado, prefira os assados aos fritos. Escolha recheios como escarola, frango, atum e evite os que levam embutidos como presunto e salame.
Lanches para levar na bolsa ou para comer no local de trabalho/escola	• Troque lanches como bolachas recheadas, chocolates e balas por mix de castanhas (amêndoas, castanha-do-brasil, castanha de caju e amendoim) ou frutas desidratadas (damasco, ameixa, uvas passas), frutas como mexerica, banana, maçã e pera, que são fáceis de transportar e de comer.

6. Marmitas saudáveis

Há uma grande variedade de alimentos que pode ser usada na elaboração de marmitas, para quem busca se alimentar de maneira saudável. Vale usar a criatividade para preparar refeições atrativas, nutritivas e saborosas.

Ingredientes e preparo dos vegetais



• Coloque em uma assadeira aproximadamente 1Kg de vegetais variados lado a lado (abobrinha, cenoura, tomate, brócolis) e 800g de um alimento fonte de carboidrato (batata doce ou mandioquinha);
• Tempere com 1/2 xícara (chá) de azeite, 1 colher (chá) de sal e 2 dentes de alho.

Preparo do Frango



• Coloque 600g de filés de frango em papel manteiga;
• Tempere com 1 colher (sopa) azeite, 1/2 colher (chá) de sal, suco de 1 limão cravo ou de laranja, 1 dente de alho e ervas frescas (orégano);
• Feche o papelote e coloque-o em outra assadeira.

Preparo do Peixe



• Coloque 500g de filés de peixe em outro papel manteiga;
• Tempere com suco de 1 limão rosa, 1/2 colher (chá) de sal, 1 colher (sopa) de azeite, 1 dente de alho e ervas frescas (tomilho);
• Leve as duas assadeiras ao forno por 30 minutos aproximadamente.

Vegetais prontos e proteínas prontas



• Monte 5 marmitas, colocando a batata doce ou a mandioquinha em todas; depois dois tipos de vegetais em cada uma; o frango em três delas e o peixe nas outras duas.



7. O papel da nutrição no comportamento alimentar

Alimentação saudável também é ter uma relação positiva com os alimentos. Devemos saber que não nos alimentamos apenas para suprir nossas necessidades fisiológicas; o ato de comer também está relacionado ao prazer, à socialização, aos hábitos culturais e às questões emocionais. Neste sentido, entender o comportamento alimentar como algo complexo a ser respeitado e levado em consideração no processo de educação alimentar é de extrema importância e proporciona um maior sucesso na criação de hábitos saudáveis.

Radicalismos alimentares não fazem parte de um estilo de vida saudável, o que deve existir é o equilíbrio e a consciência da moderação. Uma alimentação saudável deve ser variada, equilibrada e pode ser extremamente saborosa, tornando-se mais prazerosa.

Dietas restritivas, sejam elas de calorias, gorduras ou carboidratos, não são eficientes e duradouras. Qualquer dieta, além de ser orientada por um profissional, respeitando todos os princípios da nutrição e necessidades individuais, deve ser seguida e entendida como uma forma de adesão a comportamentos alimentares saudáveis.





receitas saudáveis

Berinjela recheada com PTS



4
porções
Rendimento

200g
Peso da porção

353 Kcal
Valor calórico da porção

1h30min
Tempo de preparo

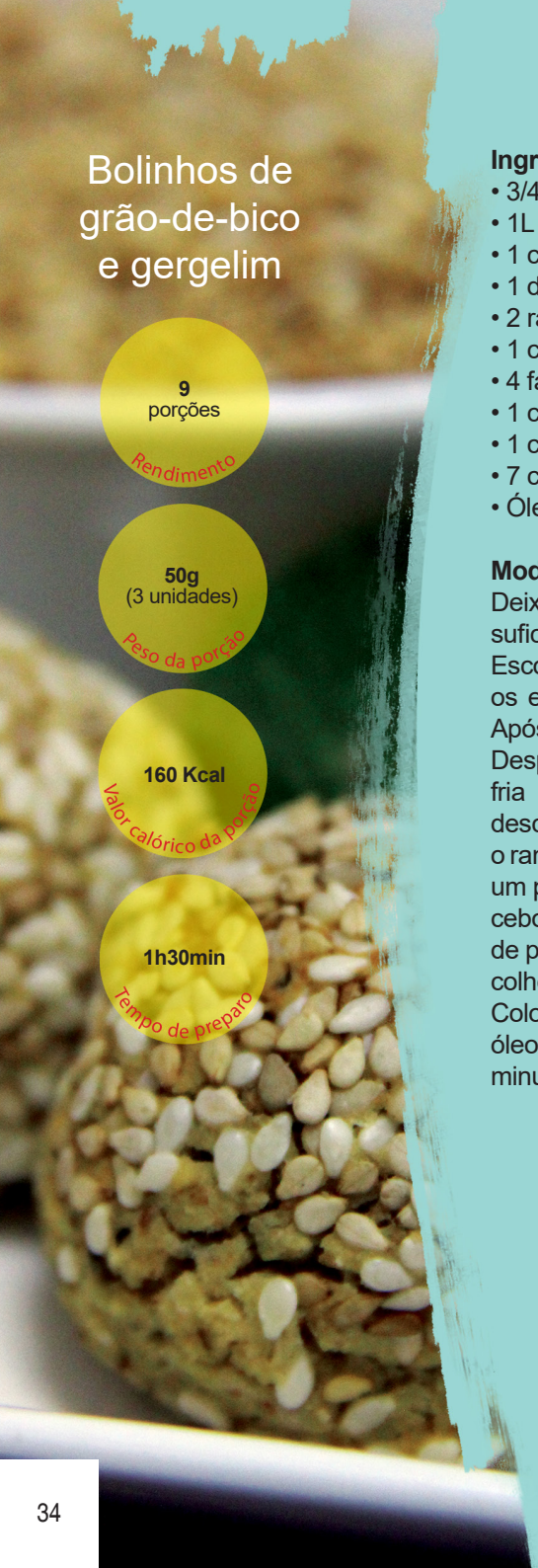
Ingredientes

• 2 berinjelas médias (1kg)
• 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja (90g)
• 2 dentes de alho médios (8g)
• 1/2 cebola média (75g)
• 1 tomate médio (185g)
• 1/4 de pimentão verde (70g)
• 6 ramos de salsa (36g)
• 2 ramos de cebolinha (24g)
• 4 colheres (sopa) de azeite (60ml)
• 5 colheres (sopa) de azeitona verde picada (100g)
• 1 colher (chá) de sal (6g)
• 4 colheres (chá) de farinha de rosca (15g)
• Óleo para untar

Modo de Preparo

Lave e corte as berinjelas ao meio no sentido horizontal. Retire toda a polpa e reserve para ser usada no recheio. Em uma panela pequena, coloque a proteína de soja com água até cobri-la e, assim que ferver a água, apague o fogo, deixando a proteína hidratar por mais 5 minutos. Esprema a proteína de soja com o auxílio de um espremedor de batatas para retirar toda a água. Descasque, lave e amasse os dentes de alho com um espremedor. Descasque, lave e pique a cebola. Lave, retire as sementes e pique o tomate e o pimentão. Lave e pique a salsa e a cebolinha. Em uma panela, refogue em 2 colheres (sopa) de azeite a cebola e deixe dourar, acrescente o alho e, em seguida, a proteína de soja. Adicione o pimentão, a azeitona, o tomate, a polpa de berinjela e o sal. Unte uma assadeira com óleo, disponha as berinjelas, regue-as com 1 colher (sopa) de azeite e, por cima, adicione o recheio. Polvilhe cada berinjela com farinha de rosca e finalize com o restante do azeite. Asse em forno médio a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Bolinhos de grão-de-bico e gergelim



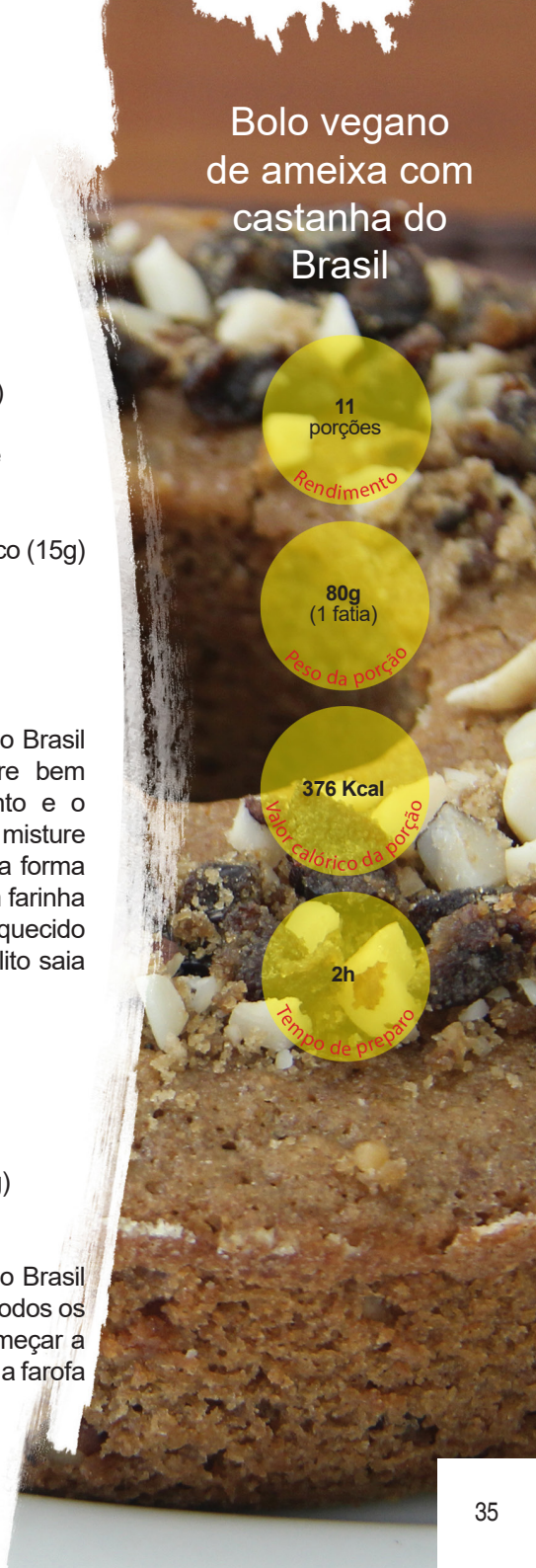
Ingredientes

- 3/4 de xícara (chá) de grão-de-bico (135g)
- 1L de água
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 2 ramos de hortelã (2g)
- 1 clara de ovo (40g)
- 4 fatias de pão integral (100g)
- 1 colher (chá) de azeite (5ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 7 colheres (sopa) de gergelim branco (85g)
- Óleo para untar

Modo de Preparo

Deixe o grão-de-bico de remolho em água, suficiente para cobrir, de um dia para o outro. Escorra, lave novamente os grãos e coloque-os em uma panela de pressão com a água. Após pegar pressão, cozinhe por 20 minutos. Despreze a água, passe os grãos em água fria para esfriar e retire as cascas. Lave e descasque a cebola e o alho. Lave e desgalhe o ramo de hortelã. Separe a clara da gema. Em um processador bata o grão-de-bico, o alho, a cebola, as folhas de hortelã, a clara, as fatias de pão, o azeite e o sal. Com o auxílio de uma colher, faça bolinhas e passe-as no gergelim. Coloque-as em uma assadeira untada com óleo e leve ao forno médio (180°C) por 40 minutos ou até dourarem.

Bolo vegano de ameixa com castanha do Brasil



Massa

Ingredientes

- 10 ameixas secas (60g)
- 8 castanhas do Brasil (65g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (250g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (70g)
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (155g)
- 1 colher (chá) de canela em pó (5g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de bebida vegetal de soja (360g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120ml)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico (15g)
- 1 colher (sopa) de vinagre (15ml)
- Óleo para untar
- Farinha de trigo integral para polvilhar

Modo de Preparo

Pique as ameixas. Triture as castanhas do Brasil no processador. Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes, exceto o fermento e o vinagre. Adicione o fermento e o vinagre e misture delicadamente. Coloque a massa em uma forma de anel untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo integral. Leve ao forno médio, preaquecido a 180°C, por 40 minutos ou até que o palito saia seco ao espetar o bolo.

Farofa

Ingredientes

- 5 ameixas secas (30g)
- 4 castanhas do Brasil (30g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo (80g)

Modo de Preparo

Pique as ameixas. Triture as castanhas do Brasil no processador. Em uma panela, misture todos os ingredientes, leve ao fogo e mexa até começar a derreter o açúcar. Apague o fogo. Coloque a farofa sobre o bolo ainda quente.



Carpaccio de legumes ao pesto

9 porções
Rendimento

130g
Peso da porção

247 Kcal
Valor calórico da porção

1h45min
Tempo de preparo

Carpaccio

Ingredientes

- 3 abobrinhas pequenas (630g)
- 1 berinjela pequena (375g)
- 1/2 cenoura média (100g)
- 2L de água
- 1 colher (sopa) de sal (15g)

Modo de Preparo

Lave, descasque, e fatie as abobrinhas, a berinjela e a cenoura, no sentido do comprimento, com o auxílio de um cortador de legumes, formando fatias finas. Em uma panela média, leve ao fogo alto, a água com o sal, até ferver. Passe rapidamente as fatias de abobrinha pela água fervente e, imediatamente, mergulhe-as em uma bacia com água e gelo para interromper o cozimento e deixar o legume crocante. Escorra e reserve-as em uma vasilha. Repita a operação com as fatias de berinjela, usando a mesma água do cozimento. Mergulhe-as na água gelada e escorra. As fatias de cenoura serão colocadas cruas na receita.

Molho Pesto

Ingredientes

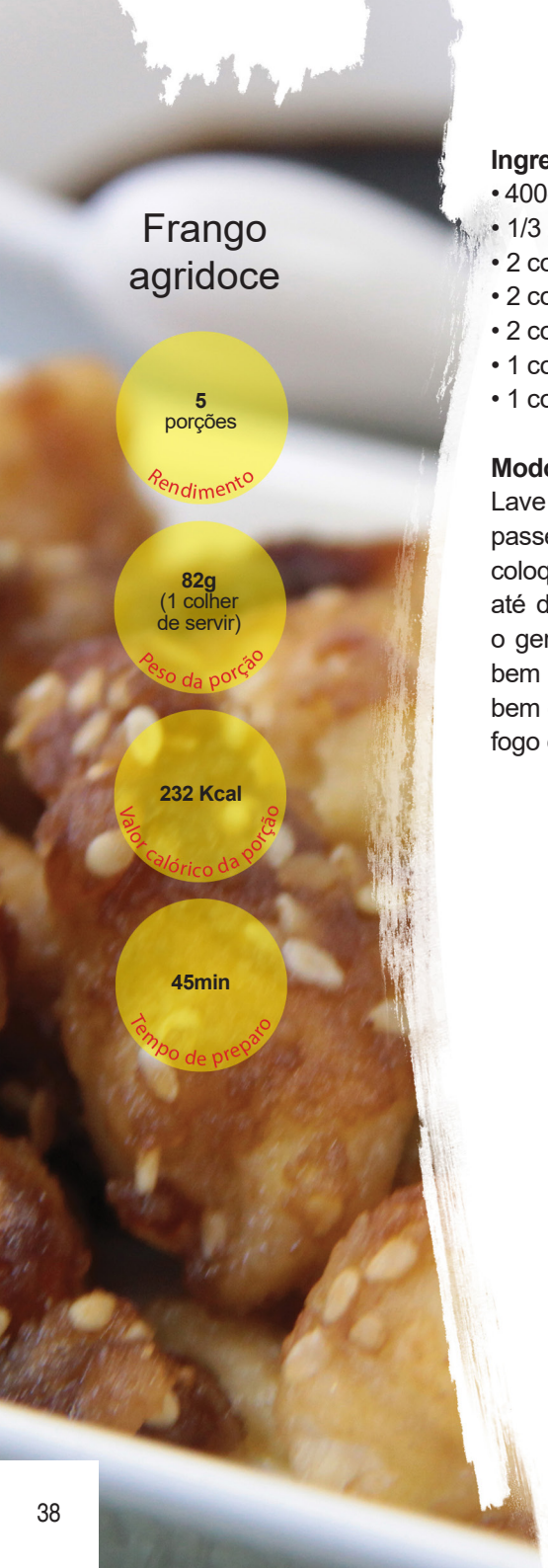
- 1 xícara (chá) de folhas de manjericão (28g)
- 1/3 de xícara (chá) de semente de girassol torrada (40g)
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (60g)
- 3/4 de xícara (chá) de azeite de oliva (180ml)

Modo de Preparo

Lave e seque as folhas de manjericão. No processador, junte as folhas de manjericão, as sementes de girassol e metade do queijo ralado e bata rapidamente. Acrescente o azeite aos poucos e o queijo ralado restante. Bata novamente até obter uma pasta homogênea.

Montagem

Monte o carpaccio em um prato grande. Comece com as tiras de berinjela, formando uma coroa na borda do prato. Depois, arrume as de abobrinha e, por último, as de cenoura crua. Cubra com filme plástico e leve para gelar. No momento de servir, retire da geladeira e distribua colheradas do molho pesto. Decore com um ramo de manjericão.



Frango agridoce

5 porções
Rendimento

82g (1 colher de servir)
Peso da porção

232 Kcal
Valor calórico da porção

45min
Tempo de preparo

Ingredientes

- 400g de peito de frango sem pele e sem osso
- 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo (40g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 2 colheres (sopa) de mel (50g)
- 2 colheres (chá) de molho de soja (10ml)
- 1 colher (sopa) de gergelim (12g)
- 1 colher (chá) de gengibre ralado (5g)

Modo de Preparo

Lave e corte o peito de frango em cubos, passe-os na farinha de trigo. Em uma frigideira, coloque o azeite, adicione o frango e frite até dourar, adicione o mel, o molho de soja, o gergelim e, por último, o gengibre. Misture bem e deixe cozinhar até que o frango fique bem envolvido nesses ingredientes. Apague o fogo e sirva quente.

Massa

Ingredientes

- 500g de lombo suíno
- 1/4 de abóbora japonesa média (490g)
- 1 vidro de palmito (520g)

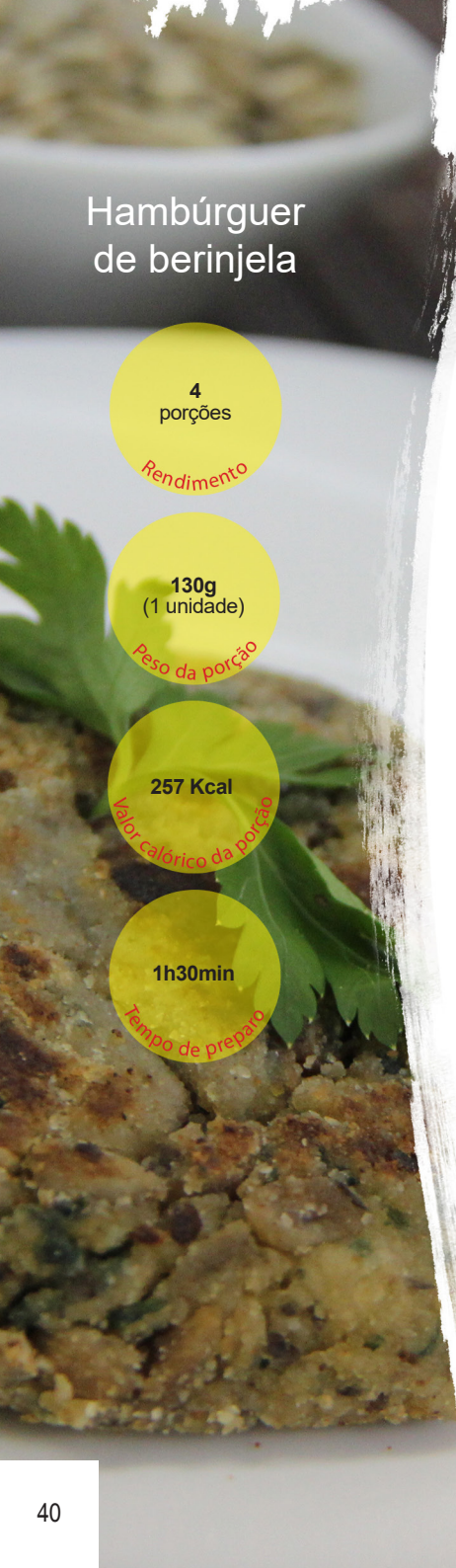
- 2L de água
- 1/2 cebola média (75g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 2 ramos de tomilho fresco (4g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

- 1 pote de requeijão light (200g)

Modo de Preparo

Retire a gordura aparente, lave e corte o lombo em cubos. Descasque a abóbora e corte-a em cubos. Escorra o palmito e pique-o em cubinhos. Em uma panela de pressão, adicione 1 litro de água e cozinhe a abóbora por aproximadamente 10 minutos, após a panela pegar pressão. Amasse a abóbora com um garfo até formar um purê. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Lave e desgalhe o tomilho. Em uma panela média, adicione o restante da água e os cubos de lombo, deixe ferver por vinte minutos ou até que o lombo esteja macio. Escorra a água, reserve o lombo e, na mesma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente o lombo e frite até dourar. Acrescente o tomilho, o palmito, o purê de abóbora e mexa bem. Coloque o sal e, em seguida, o requeijão. Cozinhe por mais alguns minutos. Sirva quente.





Hambúrguer de berinjela

4 porções
Rendimento

130g (1 unidade)
Peso da porção

257 Kcal
Valor calórico da porção

1h30min
Tempo de preparo

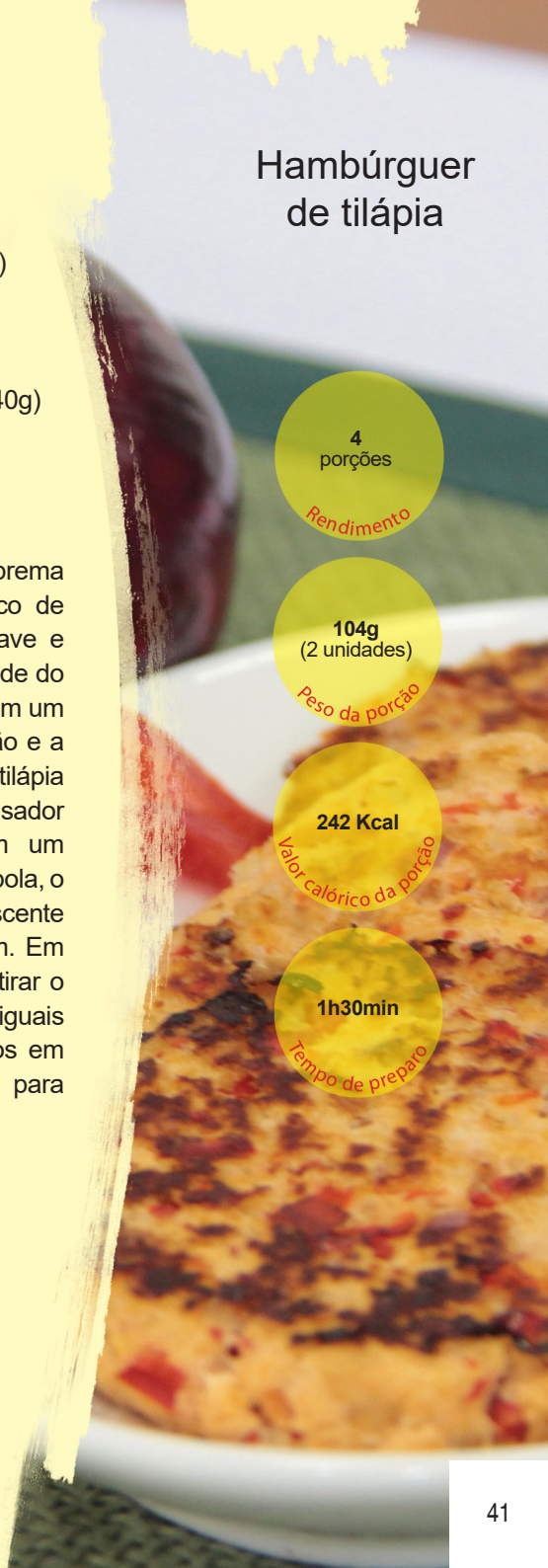
Ingredientes

- 2 berinjelas médias (1kg)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- Fio de óleo para untar
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1/2 pimenta dedo-de-moça pequena (2g)
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos (30g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca (85g)
- 4 colheres (sopa) de semente de girassol (40g)
- 1/2 colher (sopa) de sal (7g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)

Modo de Preparo

Lave as berinjelas e corte-as ao meio. Descasque, lave e esprema o alho e passe-o nas metades das berinjelas. Unte uma forma com um fio de óleo, coloque as berinjelas e leve para assar em forno alto por 25 minutos, ou até que o miolo fique macio. Com o auxílio de uma colher, retire cuidadosamente toda a polpa da berinjela, descartando a casca. Lave e pique a salsinha e a cebolinha. Lave, retire as sementes, pique a pimenta dedo-de-moça e reserve. Em uma tigela funda, misture a aveia em flocos, 2 colheres (sopa) de farinha de rosca, a salsinha, a cebolinha, a semente de girassol e o sal. Acrescente a polpa da berinjela amassada e a pimenta, misture até ficar bem homogêneo. Modele 4 hambúrgueres e passe-os no restante da farinha de rosca. Em uma frigideira antiaderente, grelhe os hambúrgueres no azeite. Sirva quente.

Hambúrguer de tilápia



Ingredientes

- 4 filés de tilápia (440g)
- 1 limão grande (125g)
- 1/2 colher (chá) de gengibre ralado (5g)
- 1 tomate grande (200g)
- 1/2 pimentão vermelho (135g)
- 1/4 de cebola roxa pequena (25g)
- 4 colheres (sopa) de aveia em flocos (40g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de Preparo

Corte a tilápia em cubos. Lave e esprema o limão. Tempere a tilápia com o suco de limão, o gengibre ralado e reserve. Lave e retire as sementes do tomate e da metade do pimentão. Descasque e lave a cebola. Em um processador, triture o tomate, o pimentão e a cebola e reserve. Escorra os cubos de tilápia temperados, coloque-os no processador e triture, dando leves pulsadas. Em um recipiente, misture o peixe triturado, a cebola, o pimentão e o tomate processados. Acrescente a aveia, o azeite e o sal e misture bem. Em uma peneira, esprema a mistura, para tirar o excesso de água. Divida em 8 partes iguais e modele os hambúrgueres. Coloque-os em uma forma untada com azeite e leve para assar por 25 minutos em forno a 210°C.

Kibe de lentilha



6
porções
Rendimento

190g
(2 pedaços)
Peso da porção

350 Kcal
Valor calórico da porção

2h
Tempo de preparo

Ingredientes
- 1 xícara (chá) de lentilha (190g)
- 2,2L de água
- 1 e 1/2 xícara (chá) de trigo para kibe (215g)
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos (50g)
- 7 ramos de hortelã (14g)
- 1 limão grande (125g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45ml)
- Azeite para untar

Modo de Preparo

Deixe a lentilha de remolho em água, suficiente para cobrir, de um dia para o outro. Escorra, lave os grãos e coloque-os na panela de pressão com 5 xícaras (chá) de água, e cozinhe por 15 minutos, após abrir pressão, ou até que a lentilha fique macia. Escorra bem, transfira a lentilha para um recipiente e reserve. Em uma vasilha pequena, hidrate o trigo em 3 xícaras (chá) de água, por 15 minutos, depois escorra bem em peneira e reserve. Em outra vasilha, hidrate a aveia em 1/2 xícara (chá) de água por 10 minutos, depois escorra em peneira e reserve. Desgalhe, lave e pique a hortelã e reserve. Lave, esprema o limão e reserve o suco. Lave, descasque e pique muito bem a cebola. Lave, descasque e esprema os dentes de alho. Lave e pique a salsinha e a cebolinha. Em um recipiente, coloque a lentilha cozida, o trigo e a aveia previamente hidratados, a cebola, o alho, o sal, o suco de limão, o azeite, a hortelã, a salsinha e a cebolinha e misture bem. Em uma forma retangular (25X30cm), devidamente untada com azeite, coloque a massa e, com o auxílio de uma colher, nivele bem o kibe. Em seguida, leve ao forno preaquecido a 180°C, por 45 minutos, ou até que o kibe esteja dourado.

***Dica:** Utilize o líquido leitoso, retirado após a hidratação da aveia, no preparo de vitaminas e sucos.



Lasanha de berinjela, abobrinha e abóbora

10
porções
Rendimento

300g
(1 pedaço)
Peso da porção

331 Kcal
Valor calórico da porção

2h30min
Tempo de preparo

Recheio

Ingredientes

- 1 berinjela média (500g)
- 1 abobrinha média (315g)
- 1 abóbora paulista média (725g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1/2 cebola média (75g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

Modo de Preparo

Lave e fatie a berinjela na horizontal e depois corte os pedaços em tiras finas. Lave e rale a abobrinha e a abóbora. Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Lave e pique a salsinha e a cebolinha. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem dourados. Adicione a berinjela, a abóbora, a abobrinha e o sal. Misture tudo e deixe cozinhar por 5 minutos.

Molho

Ingredientes

- 1/2 cebola média (75g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 ramo de manjericão (2g)
- 1 ramo de orégano (2g)
- 1 ramo de alecrim (1g)
- 2L de água
- 8 tomates médios (1,5Kg)
- 1/2 cenoura média (100g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Lave e pique a salsinha e a cebolinha. Lave, desgalhe e pique o manjericão, o orégano e o alecrim. Em uma panela, ferva a água. Lave e coloque os tomates na água fervente por 15 minutos e, em seguida, retire a pele. Lave, descasque e corte em pedaços a cenoura. Bata no liquidificador os tomates com a cenoura e peneire todo o molho. Em outra panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar levemente. Adicione o molho e o sal. Após ferver, deixe cozinhar por 5 minutos. Adicione as ervas ao molho.

Montagem

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de queijo minas (450g)
- 1/2 pacote de massa para lasanha (direto ao forno) (250g)
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (6g)

Modo de Preparo

Rale o queijo minas. Em uma travessa retangular de 30cm, coloque uma concha de molho, acrescente a massa, coloque uma camada de recheio e depois, de queijo minas. Depois repita essa sequência, colocando o molho, a massa, o recheio e o queijo, até completar a travessa. Finalize com o molho de tomate, salpicando com uma camada de queijo minas e depois o parmesão. Leve ao forno médio preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que gratine.



Macarrão integral com molho de carne com espinafre

6 porções
Rendimento

355g
Peso da porção

423 Kcal
Valor calórico da porção

2h10min
Tempo de preparo

Molho Branco

Ingredientes

- 1/4 de cebola grande (50g)
- 2 colheres (sopa) de margarina light (40g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (500ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola em cubinhos. Em uma panela, derreta a margarina ligth, acrescente a cebola e refogue até murchar. Acrescente a farinha de trigo e mexa bem até formar um creme. Adicione o leite, aos poucos, misturando até diluir bem. Acrescente o sal e continue mexendo até o molho apurar e reserve.

Molho

Ingredientes

- 1 maço de espinafre (515g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 2 tomates médios (370g)
- 3/4 de cebola grande (160g)
- 400g de patinho limpo
- 2 colheres (sopa) de margarina (20g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de Preparo

Lave o espinafre e cozinhe as folhas e os talos até ficarem macios, escorra bem, pique e reserve. Lave e pique a salsinha e os tomates e reserve. Lave, descasque e pique a cebola. Corte o patinho em cubinhos bem pequenos. Em uma panela, derreta a margarina e frite a carne até dourar bem, acrescente a cebola e refogue até murchar. Junte o tomate, o sal e refogue até formar um molho. Adicione o espinafre, o molho branco e a salsinha misture bem e deixe cozinhar por mais dois minutos.

Montagem

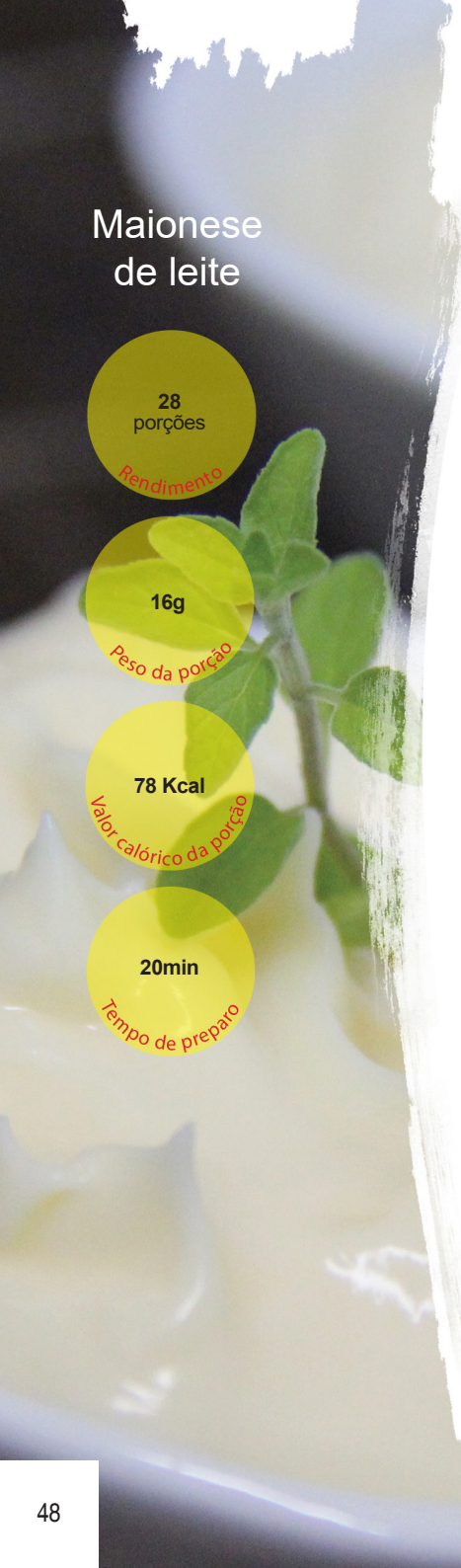
Ingredientes

- 4L de água
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 1 pacote de macarrão integral (500g)

Modo de Preparo

Em uma panela grande, ferva a água com o sal. Adicione o macarrão, cozinhe por 7 minutos, escorra e coloque em um refratário. Espalhe o molho por cima do macarrão e sirva.

Maionese de leite



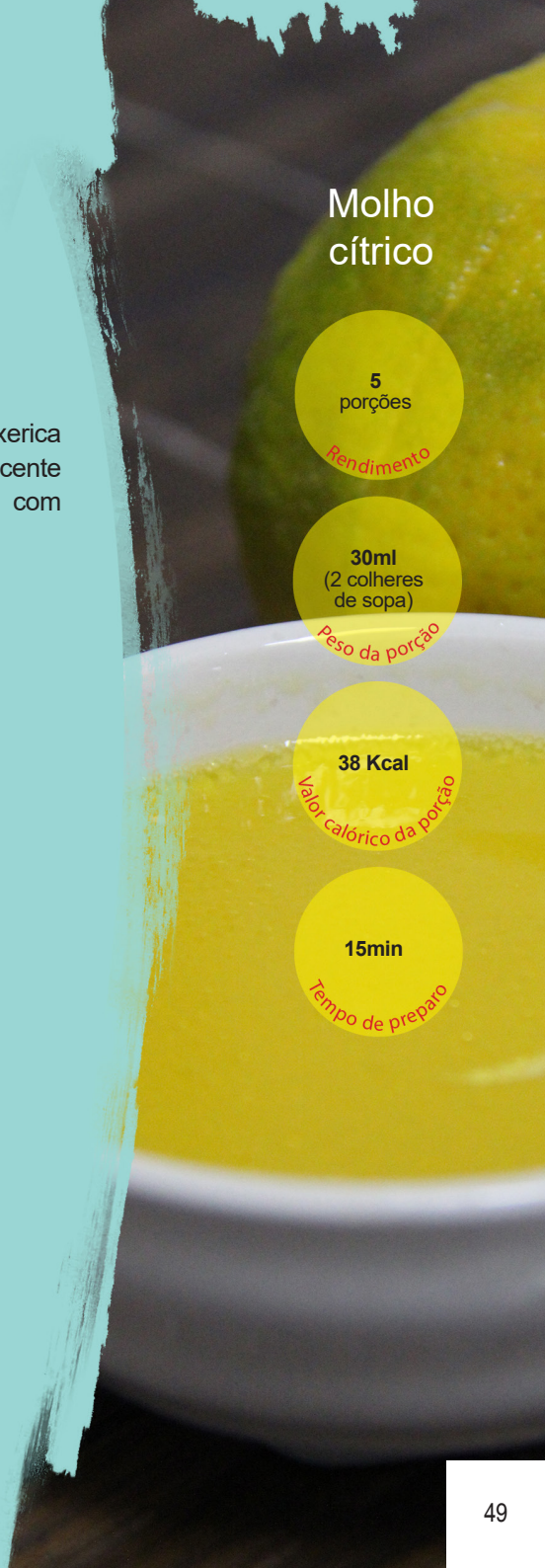
Ingredientes

- 1 batata pequena (120g)
- 1/2 limão grande (60g)
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado bem gelado (120ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 xícara (chá) de óleo (240ml)

Modo de Preparo

Lave, descasque, corte e cozinhe a batata em água fervente. Escorra e deixe resfriar bem. Lave, corte, esprema o limão e reserve o suco. Bata no liquidificador o leite bem gelado, o suco de limão, a batata cozida e o sal. Acrescente o óleo aos poucos, sem parar de bater, até atingir uma consistência cremosa.

Molho cítrico



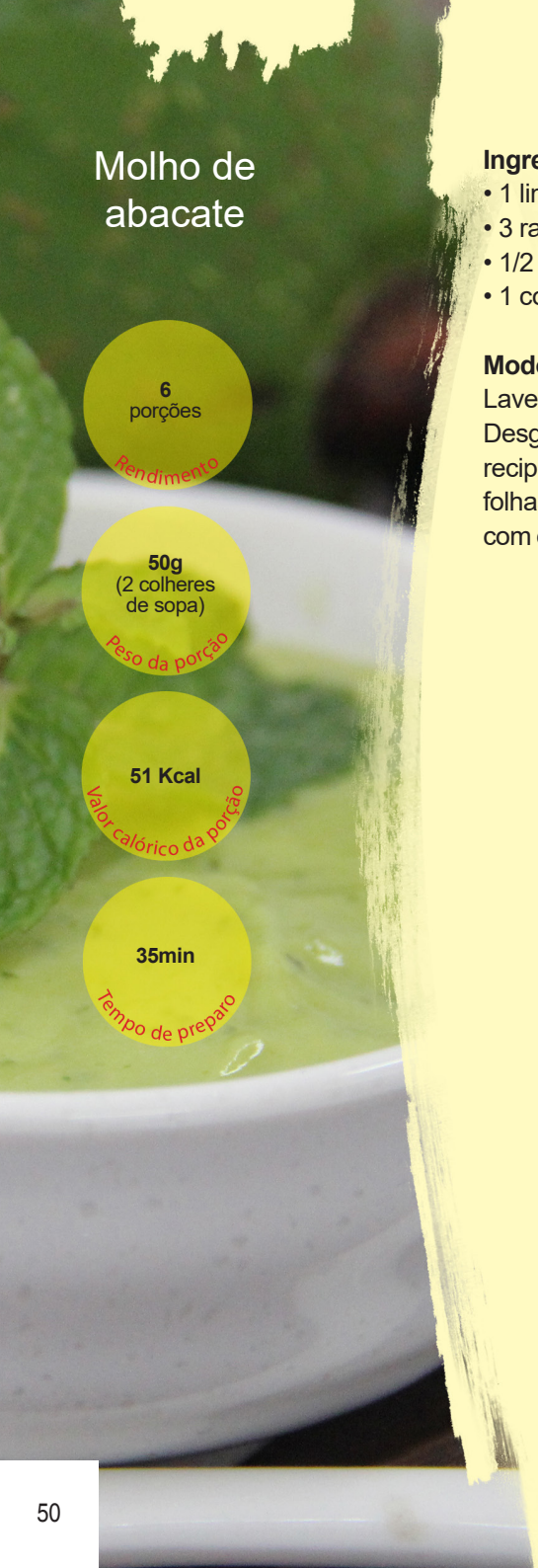
Ingredientes

- 1 laranja pera pequena (175g)
- 1 mexerica pequena (250g)
- 1 limão cravo pequeno (80g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)

Modo de Preparo

Lave, corte e esprema a laranja, a mexerica e o limão em uma tigela de vidro. Acrescente o sal e o azeite e misture bem. Sirva com saladas. Conserve na geladeira.

Molho de abacate



Ingredientes

- 1 limão médio (105g)
- 3 ramos de hortelã (6g)
- 1/2 abacate médio (330g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de Preparo

Lave, esprema o limão e reserve o suco. Desgalhe e lave as folhas de hortelã. Em um recipiente, coloque a polpa do abacate, as folhas de hortelã, o sal e o suco de limão, bata com o auxílio de um mixer e sirva com saladas.

Molho de ervas



Ingredientes

- 1/2 dente de alho pequeno (1g)
- 1/2 limão pequeno (40g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 2 ramos de manjericão (8g)
- 2 colheres (chá) de mel (14g)
- 1/4 colher (chá) de sal (2g)
- 1 pote de iogurte desnatado (160g)

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a metade do alho. Lave e esprema o limão e reserve seu suco. Lave e pique a cebolinha e a salsinha. Lave, desgalhe e pique o manjericão. Misture todos os ingredientes, exceto o iogurte, em uma tigela. Adicione o iogurte, aos poucos, sempre mexendo com suavidade para que não perca sua textura. Sirva com saladas.



Nhoque de grão-de-bico

5 porções
Rendimento

230g (1 prato raso)
Peso da porção

397 Kcal
Valor calórico da porção

2h30min
Tempo de preparo

Massa

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico (180g)
- 4,5L de água
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 3 e 1/2 colheres (chá) de sal (21g)

Modo de Preparo

Deixe o grão-de-bico de remolho em água, suficiente para cobri-lo, de um dia para o outro. Escorra, lave novamente os grãos e coloque-os na panela de pressão com 1,5 litros de água. Deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, após pegar pressão. Escorra a água, retire as cascas dos grãos e bata-os no processador até formar uma pasta lisa, em seguida, passe-a por peneira grossa. Derreta a manteiga. Em uma tigela, junte a pasta de grão-de-bico com a manteiga derretida, a farinha de trigo, o azeite e 1 colher (chá) de sal. Misture com as mãos até obter uma massa homogênea. Em uma superfície lisa e enfarinhada, faça rolinhos de 2cm de diâmetro com a massa e corte-os em pequenos pedaços de 1cm. Em uma panela grande, ferva 3 litros de água com o restante do sal em fogo alto. Adicione na água fervente 15 rolinhos de massa por vez. Conforme forem subindo à superfície, retire com uma escumadeira e coloque-os em uma travessa. Repita o procedimento até cozinhar toda a massa e reserve.

Molho

Ingredientes

- 5 tomates médios (925g)
- 4 ramos de manjericão (16g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de Preparo

Lave os tomates e faça um corte em formato de X na base de cada um. Ferva água em uma panela e mergulhe os tomates por 1 minuto. Depois, mergulhe-os em uma tigela com água e gelo. Retire a pele e corte 2 tomates ao meio, retire as sementes e pique-os em cubinhos. No processador, bata os outros 3 tomates sem a pele. Desgalhe, lave as folhas de manjericão e pique-as, reservando algumas para a decoração. Descasque e pique os dentes de alho. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho, acrescente o tomate batido, os cubos de tomate, o manjericão e tempere com o sal. Abaixe o fogo e tampe a panela. Deixe cozinhar por 10 minutos. Coloque o molho na travessa dos nhoques e decore com as folhas de manjericão.



Rolinho de acelga com shiitake

4
porções
Rendimento

97g
(1 unidade)
Peso da porção

155 Kcal
Valor calórico da porção

1h20min
Tempo de preparo

Recheio

Ingredientes

- 1 cenoura pequena (100g)
- 1/2 pepino médio (155g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de cogumelo shiitake fatiado (100g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Lave, descasque e corte a cenoura em tiras finas. Lave, descasque, retire as sementes e corte o pepino em tiras finas. Descasque, lave e pique o alho. Em uma panela, refogue-o no azeite, acrescente o shiitake e o sal, cozinhe até murchar e reserve.

Molho de pasta de soja

Ingredientes

- 1 limão médio (105g)
- 2 colheres (chá) de pasta de soja (10g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)

Modo de Preparo

Lave, corte e esprema metade do limão. Em uma tigela, misture o suco de limão, a pasta de soja e o azeite até ficar uma mistura homogênea.

Montagem

Ingredientes

- 4 folhas de acelga médias (145g)
- 1,5L de água
- 1/2 colher (sopa) de gergelim (6g)

Modo de Preparo

Lave e retire o talo das folhas de acelga. Ferva a água em uma panela, acrescente as folhas de acelga e deixe por aproximadamente 2 minutos ou até as folhas amolecerem. Retire as folhas da panela e coloque-as em outro recipiente com água gelada para interromper o cozimento. Abra uma folha da acelga e coloque 1 porção de cenoura, 1 porção de pepino e 1 porção de shiitake. Enrole com as laterais da folha de acelga para dentro. Faça esse procedimento com todas as folhas. Regue cada rolinho com o molho, salpique as sementes de gergelim e sirva como uma salada.



Salada com abacate

7 porções
Rendimento

60g (1 prato raso)
Peso da porção

94 Kcal
Valor calórico da porção

40min
Tempo de preparo

Salada

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de rúcula (45g)
- 1 ramo de manjericão fresco (4g)
- 1/2 abacate médio (330g)
- 6 nozinhos de muçarela de búfala (60g)

Modo de Preparo

Lave e higienize a rúcula e o manjericão. Desgalhe o manjericão e reserve. Lave, descasque e fatie o abacate em meias-luas. Corte os nozinhos de muçarela de búfala em lâminas e reserve.

Molho

Ingredientes

- 1/2 maçã média (120g)
- 1 limão pequeno (80g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 1 colher (sopa) de mel (25g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Lave, descasque e higienize a maçã. Lave, esprema o limão e reserve seu suco. Bata a maçã com o suco de limão no processador. Em um recipiente, misture o suco de maçã e limão, o azeite, o mel e o sal e reserve.

Montagem

Em uma travessa, coloque as folhas de rúcula cobrindo todo o fundo da travessa, salpique as fatias de muçarela de búfala, regue com metade do molho. Coloque as fatias de abacate, cobrindo toda a superfície, jogue o restante do molho, salpique com as folhas de manjericão e sirva.



Salpicão de broto de feijão com maionese de leite

12 porções
Rendimento

90g (1 prato raso)
Peso da porção

179 Kcal
Valor calórico da porção

1h50min
Tempo de preparo

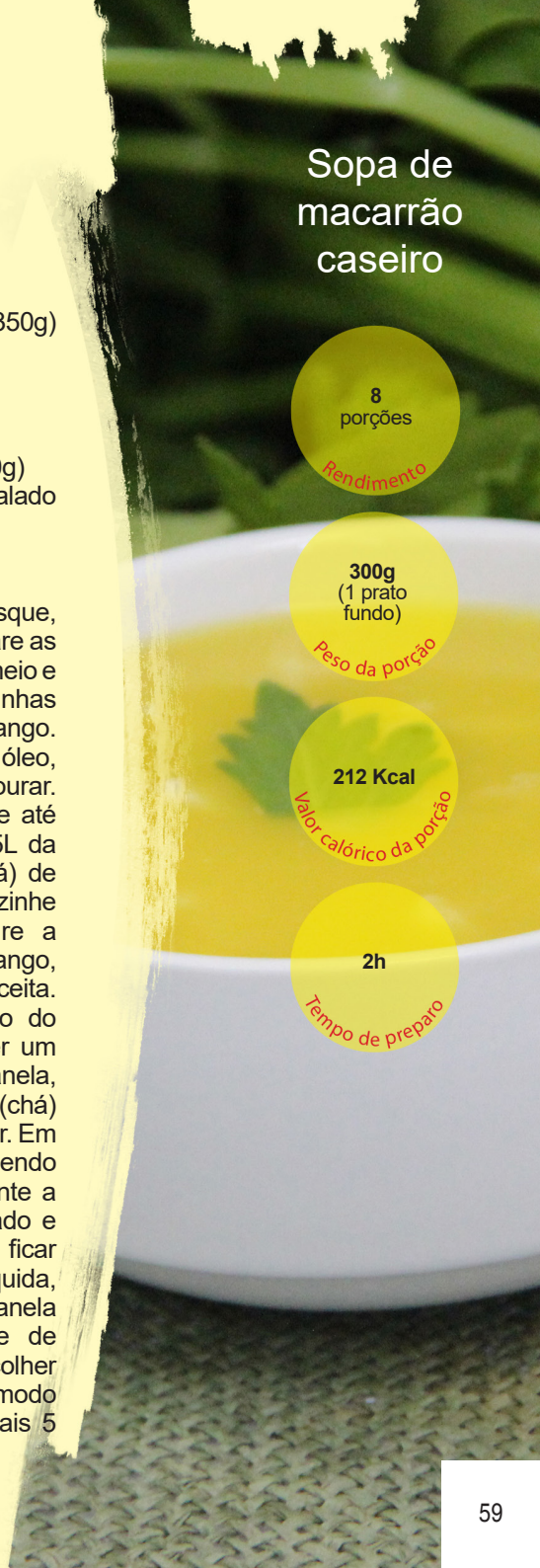
Ingredientes

- 1 cenoura pequena (100g)
- 1 maçã vermelha pequena (185g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 1/2 xícara (chá) de uva passa preta sem sementes (75g)
- 3L de água
- 250g de peito de frango sem pele e sem osso
- 3 xícaras (chá) de broto de feijão (80g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de maionese de leite (340g) (Receita na pág. 48)

Modo de Preparo

Lave, higienize, descasque e rale a cenoura no ralador grosso. Lave, higienize, retire o miolo e pique a maçã. Lave, descasque e rale a cebola. Lave, higienize e pique a salsinha. Hidrate a uva passa em 1/2 xícara (chá) de água por 15 minutos, escorra e reserve. Em uma panela de pressão, adicione 1L de água e cozinhe o peito de frango por 20 minutos após pegar pressão. Apague o fogo, retire a pressão, despreze a água do cozimento, feche novamente a panela e chacoalhe com força para desfiar o frango. Em outra panela, ferva 2L de água, após levantar fervura, coloque o broto de feijão e aguarde 1 minuto. Escorra, mergulhe-o em água gelada e escorra novamente. Em um recipiente, misture a cenoura, a maçã, a cebola, a salsinha, as uvas passas, o frango, o broto de feijão, o sal e a maionese de leite.

Sopa de macarrão caseiro



Ingredientes

- 2L de água
- 1 dente de alho grande (6g)
- 1/2 cebola média (75g)
- 1 ramo de salsão (62g)
- 9 mandioquinhas médias (1,2Kg)
- 1 peito de frango sem pele e sem osso (350g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 3 e 1/2 colheres (chá) de sal (21g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 2 ovos médios (130g)
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo (50g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (10g)

Modo de Preparo

Em uma panela, ferva 2L de água. Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Lave, separe as folhas do ramo de salsão, corte o talo ao meio e reserve-o. Lave, descasque as mandioquinhas e corte-as em rodelas. Lave o peito de frango. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo, coloque o peito de frango e deixe dourar. Junte o alho, depois a cebola e refogue até dourar. Acrescente a mandioquinha, 1,5L da água fervente, o salsão e 1 colher (chá) de sal, tampe e, após pegar pressão, cozinhe por 20 minutos. Apague o fogo, retire a pressão. Descarte o salsão e retire o frango, pois este não será utilizado nessa receita. No liquidificador, bata somente o caldo do cozimento e a mandioquinha para obter um creme. Volte esse creme para a panela, adicione o restante da água, 2 colheres (chá) de sal, o azeite, misture bem e deixe ferver. Em um recipiente, faça uma massinha, batendo os ovos com um garfo, depois acrescente a farinha de trigo, o queijo parmesão ralado e 1/2 colher (chá) de sal, misture bem até ficar um creme liso com textura não muito líquida, porém, não muito consistente. Com a panela no fogo, vá acrescentando ao creme de mandioquinha, com o auxílio de uma colher (café), essa massinha em fios, de modo que cozinhe como um macarrão por mais 5 minutos.



Sopa de porpetinhas

11 porções
Rendimento

240g (1 prato fundo)
Peso da porção

152 Kcal
Valor calórico da porção

2h
Tempo de preparo

Ingredientes

- 1 cebola média (150g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 5 ramos de salsinha (30g)
- 1 pé de escarola médio (500g)
- 1 tomate grande (195g)
- 500g de carne magra moída
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- 2 ovos médios (130g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 1/2 colher (sopa) de óleo (8ml)
- 1,5L de água

Modo de Preparo

Descasque e lave a cebola e o alho. Passe pelo processador os dentes de alho e 3/4 da cebola; em seguida, passe pela peneira para retirar o excesso de líquido. Pique bem o restante da cebola e reserve. Lave a salsinha, pique-a e reserve. Lave as folhas de escarola, pique-as e reserve. Lave, retire as sementes do tomate, pique-o em cubinhos e reserve. Em um recipiente, misture a carne moída, a cebola e o alho processados, 1 colher (chá) de sal, os ovos, a salsinha e a farinha de trigo. Misture bem e, porcionando 1/2 colher (chá) dessa mistura (aproximadamente 2g), faça pequenas almôndegas, modelando-as na palma das mãos untadas com um pouco de óleo. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola picada. Junte o tomate picado e deixe murchar. Adicione 2 colheres (chá) de sal e a água. Tampe e deixe ferver. Junte as almôndegas, misture e tampe novamente. Deixe cozinhar por 10 minutos. Acrescente a escarola picada e, com a panela tampada, deixe cozinhar por mais 10 minutos. Sirva bem quente e, se desejar, com queijo parmesão ralado e um fio de azeite.



Torta rústica de ratatouille

10 porções
Rendimento

100g (1 fatia)
Peso da porção

306 Kcal
Valor calórico da porção

2h30min
Tempo de preparo

Massa

Ingredientes

- 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo integral (105g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 3/4 de xícara (chá) de manteiga (105g)
- 1 ovo médio (65g)

Modo de Preparo

Em uma tigela grande, junte as farinhas, o sal e misture. Corte a manteiga em cubos e transfira para a tigela. Misture até formar uma farofa, sem deixar a manteiga dissolver completamente. Acrescente o ovo e trabalhe a massa até que fique homogênea. Envolva com papel filme e leve à geladeira por, no mínimo, uma hora.

Recheio

Ingredientes

- 1 berinjela grande (620g)
- 1 abobrinha grande (370g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- 20 tomates cereja (200g)
- 1 alho-poró médio (100g)
- 1 pimentão amarelo médio (270g)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho grande (6g)
- 5 ramos de tomilho (10g)
- 1/2 xícara (chá) de azeite (120ml)
- 1 colher (sopa) de orégano (2g)

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 220°C. Lave e corte em rodelas finas a berinjela e a abobrinha. Transfira a berinjela para uma tigela com a água e 1/2 colher (chá) de sal e deixe por 15 minutos. Lave e corte ao meio os tomates cereja. Lave e corte em tiras finas o alho-poró, descartando as folhas. Lave, retire as sementes e corte o pimentão em cubos. Lave, descasque e corte em 4 partes a cebola e o alho. Lave e desgalhe o tomilho. Retire a berinjela da água e distribua as fatias em uma assadeira grande com a abobrinha, os tomates, o alho-poró, o pimentão, a cebola, o alho, o azeite e o restante do sal e tempere com o orégano e o tomilho. Leve ao forno por aproximadamente 45 minutos ou até que os legumes fiquem macios.

Montagem

Ingredientes

- Farinha de trigo para polvilhar
- 1 gema (20g)
- 1/2 colher (chá) de água (3ml)

Modo de Preparo

Retire a massa da geladeira. Polvilhe um pouco de farinha de trigo em uma bancada e, com o auxílio de um rolo, abra a massa em forma de um disco de aproximadamente 27cm, até que fique uniforme e não muito fina. Utilize uma forma de fundo removível, com cerca de 24cm de diâmetro. Separe o fundo da forma e coloque a massa aberta por cima, deixando as bordas para fora. Coloque o recheio e dobre as bordas da massa por cima. Misture a gema com a água. Pincele a massa e leve para assar por 50 minutos ou até dourar. Sirva quente.

Tzatziki



10
porções
Rendimento

60g
(3 colheres
de sopa)
Peso da porção

53 Kcal
Valor calórico da porção

1h
Tempo de preparo

Ingredientes

• 2 potes de iogurte natural (340g)
• 2 pepinos grandes (505g)
• 1 colher (chá) de sal (6g)
• 1 dente de alho médio (4g)
• 1 limão pequeno (80g)
• 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)

Modo de Preparo

Coloque o iogurte em um pano branco higienizado, formando uma trouxinha e deixe escorrer por 20 minutos, para eliminar o soro. Lave, higienize, descasque e fatie em rodelas bem finas os pepinos. Adicione o sal ao pepino fatiado, misture e deixe repousar por 20 minutos. Lave, descasque e pique o alho. Lave, esprema e reserve o suco do limão. Escorra o pepino em uma peneira, para eliminar o líquido formado. Em um recipiente, coloque o pepino e o iogurte. Adicione o suco do limão, o alho e o azeite, misture bem e sirva.

9. Referências Bibliográficas

ACELBRA – Associação dos Celíacos do Brasil. Sobre a doença celíaca. Disponível em <http://www.fenacelbra.com.br/acelbra_sp/doenca-celiaca/sobre-a-doenca/>. Acesso em: 14 jul. 2017.

ALVARENGA M, et al. Nutrição comportamental. Editora Manole, 2016.

AM I HUNGRY? What is Mindful Eating? Disponível em: http://amihungry.com/what-is-mindful-eating/. Acesso em: 01 fev. 2017.

AQUINO RC de, PHILIPPI ST. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. Revista de Saúde Pública, v. 36, n. 6, p. 655-660, 2002.

AUNE D, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality–a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. International Journal of Epidemiology, p. dyw319, 2017.

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/396679/manual_consumidor.pdf/e31144d3-0207-4a37-9b3b-e4638d48934b>. Acesso em: 29 jun. 2017.

BARBA MD. Mercado de trabalho aquecido faz brasileiro comer mais fora de casa. BBC Brasil. 2011. Disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2011/08/110824_brasileiro_alimentacao_mdb.shtml>. Acesso em: 14 jul. 2017.

BASSO S. Alimentação Saudável Fora do Lar. 2016. Disponível em: <http://benvenutri.blogspot.com.br/2016/12/alimentacao-saudavel-fora-do-lar.html>. Acesso em: 19 jun. 2017.

BERNAUD FSR, RODRIGUES TC. Fibra alimentar: ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. Arquivos brasileiros de endocrinologia & metabologia. vol. 57, n. 6, p. 397-405, 2013.

BIELEMANN RM, et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. Revista de Saúde Pública, v. 49, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria De Atenção À Saúde. Departamento De Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância à Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Diretrizes e recomendações para o cuidado integral de doenças crônicas não-transmissíveis: promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância à Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016. Brasília, 2017.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa. Familiares 2008–2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro; 2011.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas-Brasil. Grandes Regiões e Unidades da Federação; 2014.

GORGULHO BM. Alimentação fora do lar e sua relação com a qualidade da dieta de moradores do município de São Paulo: Estudo ISA-Capital. 2012. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Alimentação saudável fora de casa. 2016. Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/alimentacao-saudavel-fora-de-casa>. Acesso em: 19 jun. 2017.

MACHADO RHV, FEFERBAUM R, LEONE C. Consumo de frutas no Brasil e prevalência de obesidade. J. Hum. Growth Dev., São Paulo, v. 26, n. 2, p. 243-252, 2016.

MAEDA SS, et al. Recomendações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) para o diagnóstico e tratamento da hipovitaminose D. Arq Bras Endocrinol Metab, vol.58, no.5. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302014000500411. Acesso em: 12/07/2017.

MALTA DC, et al. A construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Único de Saúde. Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 15, n. 3, p. 47-65, 2006.

MEU PRATO SAUDÁVEL. Como montar o prato saudável. Disponível em: <http://meupratosaudavel.com.br/como-montar-o-prato-saudavel/>. Acesso em 28 de junho de 2017.

MONDINI L. Frutas, legumes e verduras (FLV): uma comunicação sobre os níveis de consumo da população adulta urbana brasileira. Informações Econômicas, v. 40, p. 36-41, 2010.

MONDINI L, MONTEIRO CA. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). Revista de Saúde Pública, v. 28, n. 6, p. 433-439, 1994.

MONTEIRO, CA, CASTRO IRR. Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos. Ciência e Cultura, v. 61, n. 4, p. 56-59, 2009.

NEPA – UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos.4. ed. Campinas, 2011.

NUTRIVEG - Nutrição Vegetariana. A Importância do Ômega-3 na Dieta Vegetariana. Disponível em: <http://www.nutriveg.com.br/a-importacircncia-do-ocircmega-3-na-dieta-vegetariana.html>. Acesso em 13 de julho de 2017.

PEREIRA AGS. Impacto de intervenção educacional e grupo sobre o consumo de frutas, verduras e legumes de agentes comunitários de saúde do município de Botucatu-SP. 2012. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Medicina de Botucatu.

PHILIPPI ST, et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Adapted food pyramid: a guide for a right food choice. Rev. Nutr, v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999.

PROENÇA RPC. Alimentação e globalização: algumas reflexões. Ciência e Cultura, v. 62, n. 4, p. 43-47, 2010.

SANTOS RD, et al. I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v. 100, n. 1, supl. 3, p. 1-40, Jan. 2013.

SICHIERI R, et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000.

SILVA SM, et al. Recebimento de orientação sobre consumo de sal, açúcar e gorduras em adultos: um estudo de base nacional. Rev Bras Epidemiol, v. 16, n. 4, p. 995-1004, 2013.

SLYWITCH E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo: Sociedade Brasileira Vegetariana, 2012.

SLYWITCH E. Tudo o que você precisa saber sobre alimentação vegetariana. Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), 2013. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf> Acesso em: 28 de junho de 2017.

O Governo do Estado de São Paulo, visando a promoção da segurança alimentar e nutricional, proporciona fácil acesso a informações, por meio de publicações, cursos e meios de comunicação.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável – CESANS, da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios – Codeagro, no âmbito das ações da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização sobre a necessidade de uma alimentação equilibrada, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população.

Esse livro foi especialmente elaborado com o intuito de apresentar receitas com foco na alimentação saudável, no incentivo à redução do consumo de produtos industrializados e em orientações para a escolha de alimentos que contribuam para a promoção da saúde.

ISBN 978-85-68492-22-2

9 788568 492222

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento