



PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ
ESTADO DE GOIÁS
ADM 2017/2020

Nutricionista Soraya Bastos CRN: 3666

Guia alimentar para população brasileira

10 passos para a alimentação saudável

- 1º Tornar os alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
- 2º Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos.
- 3º Limitar o consumo de alimentos processados.
- 4º Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
- 5º Realizar as refeições com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia.
- 6º Fazer compras em locais com oferta variada de alimentos in natura ou minimamente processados.
- 7º Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- 8º Planejar o uso do tempo e reservar para a alimentação o espaço merecido.
- 9º Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
- 10º Ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Grupos de Alimentos

Para auxiliar na criação de refeições saudáveis o guia descreve os principais grupos de alimentos que fazem parte da alimentação brasileira.

Grupo dos feijões: Incluem os vários tipos de feijão (de corda, carioca, preto, fradinho, branco, mulatinho, entre outros) e as ervilhas, lentilhas e grão de bico.

Grupo dos cereais: Inclui o arroz, milho (grãos e farinha), trigo (pães, macarrão, farinha). Prefira os cereais integrais, pois contém mais fibras: arroz integral, farinha integral

Grupo das raízes e tubérculos: Inclui a mandioca, mandioquinha, batatas, cará, inhame. São fontes de carboidratos, fibras, minerais e vitaminas A e C

Grupo dos legumes e verduras: Grande variedade no Brasil: cenoura, chuchu, couve, tomates, abóboras, repolho, quiabo, brócolis, beterraba, entre outros. Devem-se preferir as comprar em feiras locais e os orgânicos

Grupo das frutas: Grande variedade no Brasil como abacate, abacaxi, manga, acerola, laranja, mamão, pêra, maçã, cajá, cagaita, uva, jaboticaba, etc. Deve preferir frutas orgânicas, pois os agrotóxicos são prejudiciais à saúde. As feiras locais são as melhores opções para a compra porque, além de comprar tudo fresquinho, fortalece a economia local.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ
ESTADO DE GOIÁS
ADM 2017/2020

Grupo das castanhas, nozes: Castanha de caju, de baru, do-brasil ou do-pará e nozes, e também amêndoas e amendoim. Possuem diversos usos culinários

Grupo de leites e queijos: Inclui alimentos minimamente processados, como leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais; e alimentos processados, como queijos. Adultos podem preferir as versões semi ou desnatada, pois possuem menos gorduras. O iogurte natural é mais adequado.

Grupo de carnes e ovos: inclui carne bovina, suína, cabrito e cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carne de aves e de pescados e ovos de galinha e de outras aves. Tais alimentos são comumente consumidos no Brasil acompanhados da combinação arroz com feijão ou de legumes e verduras. O consumo é frequente, pois são alimentos ricos em proteína e em vitaminas e minerais, considerando a individualidade de cada um desses alimentos.

Água: A água é essencial para a manutenção da vida. É importante ressaltar a importância de se ingerir água de acordo com a necessidade do indivíduo estabelecida por diversos fatores, como a idade, o peso, a atividade física, o clima e a temperatura do ambiente onde vive. Recomendado que a ingestão mínima seja de dois litros de água por dia, podendo ser suficiente; mas outros precisarão de três ou quatro litros ou mesmo mais, como no caso dos esportistas.

Categorias de Alimentos de acordo com o tipo de Processamento empregado na sua Produção

Exemplo de alimentos *in natura* e minimamente processados: verduras, legumes e frutas (frescas ou secas); tubérculos (batata, mandioca etc.); arroz; milho (em grão ou na espiga); cereais; farinhas; feijão e outras leguminosas; cogumelos (frescos ou secos); sucos de frutas (sem açúcar ou outras substâncias); leite; iogurte (sem açúcar ou outras substâncias); ovos; carnes; pescados; frutos do mar; castanhas (sem sal e açúcar); especiarias e ervas frescas ou secas; macarrão ou massas (feitas com farinhas e água); chá, café e água.

Exemplos de alimentos processados: conservas de alimentos inteiros preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre, frutas inteiras preservadas em açúcar, vários tipos de carne adicionada de sal e peixes conservados em sal ou óleo, queijos feitos de leite e sal (e micro-organismos usados para fermentar o leite) e pães feitos de farinha de trigo, água e sal (e leveduras usadas para fermentar a farinha).

Exemplos de alimentos Ultraprocessados: sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo e barras de cereal; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”, molhos, salgadinhos “de pacote”, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados e bebidas energéticas; produtos congelados e prontos para aquecimento, como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados, salsichas e outros embutidos; pães de forma, pães para hambúrguer ou hot-dog, pães doces e produtos planejados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos (BRASIL, 2014).



PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ
ESTADO DE GOIÁS
ADM 2017/2020

Opções de Refeições Saudáveis de acordo com o guia alimentar para população brasileira

O guia alimentar traz exemplo de refeições saudáveis mais consumidos pela população brasileira. As refeições apresentadas não devem ser adotadas como recomendações rígidas, pois o objetivo é demonstrar apenas combinações de alimentos que, em seu conjunto, atendem às recomendações gerais deste guia descritas.

Café da manhã

O guia trás exemplos de composições do café da manhã de brasileiros que priorizam o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados. Podemos perceber a presença de frutas e café com leite são frequentes. Além disso, há o consumo de sucos, café puro, preparações à base de cereais ou de tubérculos, ovos, pães entre outros. Os exemplos são representados a seguir:

1. Café com leite, bolo de milho e melão 2. Café, pão integral com queijo fresco e ameixa seca 3. Suco de laranja, biscoito de queijo e mamão 4. Leite, ovo cozido, banana.

Na hora de realizar as pequenas refeições, a escolha dos alimentos a serem consumidos deve privilegiar alimentos *in natura* ou minimamente processados, limitar os processados e evitar os ultraprocessados. Frutas frescas ou secas são excelentes alternativas, bem como leite, iogurte natural e castanhas ou nozes, na medida em que são alimentos com alto teor de nutrientes e grande poder de saciedade, além de serem práticos para transportar e consumir.

Almoço

É demonstrada também a composição do almoço de brasileiros que priorizam o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados. Visivelmente a combinação de arroz com feijão aparece na maioria dos almoços representados. Além disso, legumes ou verduras estão presentes nos exemplos demonstrados, apesar de não ser um hábito tão predominante em nosso país. Diante disso, o guia escolheu mostrar pratos em que os legumes e/ou verduras aparecem em várias formas de preparação, como crus nas saladas, refogados, cozidos ou em preparações mais elaboradas como a polenta e o angu.

As preferências de carnes são cortes magros e preparações grelhadas ou assadas. Além de opções de alimentos para substituir as carnes são demonstrados ovos (omelete) ou legumes (abóbora com quiabo). Tem-se também a presença de sobremesas como frutas, doces caseiros e sucos. Os exemplos são representados a seguir: **1. Arroz, feijão preto, frango assado, beterraba cozida, alface, cocada. 2. Arroz, feijão, omelete, jiló refogado, tomate, laranja. 3. Arroz, feijão, bife grelhado, salada de tomate e couve, salada de frutas. 4. Batata, lentilha, pernil assado, repolho e abacaxi.**

Jantar

É demonstrada também a composição do jantar que priorizam o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados. Igualmente ao almoço, a combinação de arroz com feijão aparece na maioria dos pratos representados, em outros são substituídos por farinhas ou macarrão. Legumes ou verduras estão presentes nos exemplos demonstrados, em várias formas de preparação, como crus nas saladas, refogados, cozidos ou em sopas.

As carnes utilizadas são bovina, suína, frango, peixe, ovos e algumas preparações de legumes e verduras são utilizados como alternativas para substituir as carnes. Os exemplos são representados a seguir: **1. Arroz, feijão, fígado bovino, abobrinha refogada, alface. 2. Salada de folhas, arroz, feijão, ovo cozido, maçã. 3. Salada de folhas, macarrão com tomate, frango assado. 4. Arroz, feijão, carne moída com cenoura e vagem e tomate.**



PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ
ESTADO DE GOIÁS
ADM 2017/2020



- **Ingredientes:** CREME DE LEITE.



- **Ingredientes:** Água, Óleo Vegetal, Vitaminas E, A e D, Emulsificantes Mono e Diglicerídeos de Ácidos Graxos e Polirricinoleato Poliglicerol, Conservadores Benzoato de Sódio e Sorbato de Potássio, Acidulante Ácido Cítrico, Aromatizante (Aroma Idêntico ao Natural de Manteiga), Sequestrante EDTA Cálcio Dissódico, Antioxidantes TBHQ e BHT e Corantes Urucum e Cúrcuma.



- Ingredientes:**
Açúcar, gelatina, sal, vitamina C, regulador de acidez: citrato de sódio, e ácido fumárico, aromatizante, edulcorantes artificiais: **aspartame, ciclamato de sódio, acesulfame de potássio e sacarina sódica** e corantes artificiais: bordeaux s. e amarelo



- Ingredientes:**
Amendoim torrado.



- Ingredientes:**
Amendoim, óleo vegetal e sal.



- Ingredientes:**
Peito de frango, **farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico**, **água**, **gordura vegetal**, amido, farinha de arroz, proteína de soja, sal, cebola, vinagre, farinha de trigo em pó integral, sal hipossódico, dextrina, pimenta preta, aromatizante aromas naturais, realçadores de sabor inosinato e guanilato dissódico e **glutamato monossódico**, corantes naturais: urucum, cúrcuma e páprica, espessante: goma guar.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ
ESTADO DE GOIÁS
ADM 2017/2020

PICOLÉ DE FRUTAS

Ingredientes:

- 1 kiwi em rodela
- 1 manga em cubos
- 1 xícara de frutas vermelhas
- 1 xícara de uvas sem semente
- água de coco (2 unidades)
- 1 colher de sopa de mel



Modo de preparo:

Organize as frutas como preferir dentro de formas para picolés ou copos compridos. Despeje um fio de mel e cubra com água de coco. Congele e está pronto. Dura até 15 dias no congelador.

IOGURTE NATURAL

Rendimento: 300-400 g
Validade: 10 dias sob refrigeração em pote bem fechado

Ingredientes e modo de preparo

Iogurte:

- 1 litro de leite tipo A
- 170 g de iogurte natural (feito apenas com leite e fermento lácteo)
- Aqueçar o leite em uma panela de inox. Quando atingir 90°C (sem ferver), desligar o fogo e deixar a temperatura baixar para 39°C a 41°C (morno). Pode-se utilizar um banho-maria invertido.
- Acrescentar o iogurte natural e misturar delicadamente por alguns instantes.
- Deixar repousar por 6 a 8 horas em ambiente aquecido – forno coberto com pano, dentro de uma caixa de isopor ou caixa térmica – para ajudar o processo pode-se ainda colocar água quente ao redor do recipiente para ajudar a manter a temperatura de fermentação constante por mais tempo (processo de coalhada).
- Passado este tempo, preparar uma peneira coberta com um pano próprio para este fim (pode ser uma fralda ou mesmo um tecido estilo poliamida) e despejar todo conteúdo da panela para drenar o iogurte.
- Deixar drenar por aproximadamente 1 hora em ambiente refrigerado caso queira um iogurte mais encorpado.



PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ
ESTADO DE GOIÁS
ADM 2017/2020

Refeição / Alimento	Lista de substituição
<p>Café da manhã:</p> <p>Leite: Cacau em pó ou canela ou aveia: Café / chá natural: Pão de forma integral: Manteiga / geléia de fruta: Fruta ou suco natural:</p> <hr/> <p>½ abacate com aveia e canela + 1 copo de leite 1 fatia de mamão + 1 colher de sobremesa de chia e regar com mel + ovo mexido 1 copo de vitamina de fruta com aveia – banana + maçã + aveia + leite + canela 1 iogurte natural com 1 fruta picada 1 xícara + queijo fresco + 1 kiwi</p>	<p><u>Leite: Substituir 1 copo pequeno por:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Coalhada: (1 copo)- Iogurte natural: (1 potinho)- Leite desnatado: 1 copo grande- Queijo minas (1 fatia)- Requeijão (1 fatia pequena)- Requeijão cremoso: (1 colher de sopa) <p><u>Pão: Substituir 1 pão de 50 g por:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Pão de forma integral/aveia: (2 fatias)- Bolacha de água e sal: (4 unidades)- Torrada integral: (2 unidades)- Bolacha maisena: (5 unidades)- Bolo simples: (1 fatia pequena)- Pão ou biscoito de queijo ou quitanda assada (2 unidades)
<p>Lanche da manhã:</p> <p>Fruta: 1 unidade</p> <p>Porção boa de fruta é de 100 g a 200 g. Máximo de 300 g por dia.</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p>Mix de castanhas e fruta seca: 2 colheres de sopa pode misturar castanha de caju, Pará, amêndoa, avelã, gergelim, noz, uva passa, damasco, ameixa)</p>	<p>Frutas: 1 porção:</p> <p>(1 fatia M) abacaxi, melão, melancia, mamão (1 unidade) banana, ata, maçã, manga, cajá, caqui, goiaba, laranja, pêra, (2 unidades) caju, maracujá, kiwi, pêssego, ameixa (20 unidades) jabuticaba (10 unidades) morango, uva (1/2 unidade P) abacate (1 pedaço P) coco cru</p> <p><u>Desidratadas:</u></p> <p>Ameixa: 6 unidades Damasco: 4 unidades Uva: 2 colheres de sopa</p> <p><u>Castanhas:</u></p> <p>Amêndoa: 05 unidades Amendoim : 05 unidades Avelã: 05 unidades Castanha de caju: 3 unidades Castanha do para: 2 unidades Gergelim: 1 colher de sopa Linhaça: 2 colheres de sopa</p>
<p>Almoço:</p> <p>Apenas uma servida</p> <p>- Arroz (preferência integral)</p> <p>- Feijão carioca, preto</p>	<p><u>Arroz: cada colher de sopa substituir por:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Macarrão sem molho (1 colher de sopa)- Purê de batata ou nhoque (1 colher de sopa)- Milho verde: (2 colheres de sopa)- Angu (2 colheres de sopa)- Batata inglesa ou cará ou mandioca (1 pedaço)- Batata doce: (2 colheres de sopa)- Farinha de mandioca: ½ colher de sopa <p><u>Feijão: substituir 1 colher de sopa</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Ervilha (1 colher de sopa)- Lentilha ou soja (2 colher de sopa)- Grão de bico: (1colher de sopa)



PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ
ESTADO DE GOIÁS
ADM 2017/2020

<p>- Carne (assadas, grelhadas ou cozidas):</p> <p>- Vegetal A- Salada crua (mínimo 2 tipos, cores variadas): <u>à vontade</u>. Temperar com limão e regar levemente com azeite de oliva.</p> <p>- Vegetal B cozidas no vapor, ou molho, ou sem óleo: 4 colheres de sopa</p> <p>- Fruta ou suco de fruta:</p>	<p><u>Carne: 1 porção M</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Carne bovina : 1 bife médio, 2 pedaços cozidos.- Carne moída ou picadinha: 3 colheres de sopa- Almôndegas: 2 unidades- Frango sem pele: assados ou file (2 unidade M)- Peixe sem couro: 2 unidades M- Suíno assado ou passado: 1 bife ou fatia- Ovo cozido (2 unidades)- Quibe assado: 2 pedaços grandes <p><u>Vegetal A: à vontade</u></p> <p>- Acelga, agrião, almeirão, alface, chicória, couve, espinafre, mostarda, nabo, pepino, pimentão, repolho branco e roxo, tomate, rabanete, rúcula.</p> <p><u>Vegetal B sem adição de gorduras: 4 colheres de sopa</u></p> <p>Abobrinha, abóbora madura, brócolis, jiló, beterraba, berinjela, chuchu, couve flor, guariroba, cenoura, quiabo, palmito, vagem</p>
<p style="text-align: center;">Lanche 1:</p> <p>- Suco verde: 1 ou 2 frutas + limão + 1 ou 2 verdes (couve, agrião, rúcula, espinafre, salsinha, pepino), enriquecer com 1 ou 2 opções (gengibre, hortelã, chia, linhaça, cenoura). Bater bem no liquidificador, Não adoçar. Não coar.</p>	
<p style="text-align: center;">Lanche 2:</p> <p>- Mix de castanhas e fruta seca:</p> <p>Ou</p> <p>- Iogurte natural com (granola ou chia)</p> <p>Ou</p> <p>Fruta:</p> <p>ou vitamina de frutas :</p>	<p><u>Cereal:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- granola (2 colheres de sopa)- chia (1 colher de sobremesa)- linhaça (2 colheres de sopa)- aveia em flocos (1 colher de sopa)- farelo de aveia (2 colheres de sopa)
<p style="text-align: center;">Jantar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mesmo do almoço Ou- Suco natural + 2 fatias de pão integral + 1 fatia de queijo + 1 carne + 1 rodela de tomate + 1 folha de alface- Maçaráo integral + 1 filé de frango + brócolis cozido + tomate- 1 bife ou filé de frango com salada de folhas e tomate- 1 pedaço de torta de berinjela ou com abobrinha + 1 copo de suco de fruta- 1 batata doce cozida + 1 filé de peixe + salada crua.- 2 ovos cozidos + salada crua + 1 fruta- Sopa de legumes e carne	



PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ
ESTADO DE GOIÁS
ADM 2017/2020

Ceia:

- 1 xícara de chá natural (hortelã, canela, cravo, camomila, melissa, erva cidreira, limão, erva doce) **ou**
- 1 copo de leite com aveia **ou**
- 1 fruta ou suco de fruta

Observações

Adoçante natural: Stevia ou xilitol ou eritritol. A base de sucralose (adoçante artificial) usar também com moderação.

Pão integral: Nutrella ou Pulman ou caseiro

- Atenção plena no momento das refeições. Observar, pensar, respirar antes das refeições para tentar evitar a compulsão;
- Observar a quantidade de água ingerida por dia;
- Aumentar o consumo de frutas e hortaliças, variar o consumo para tornar as refeições mais agradáveis e saudáveis;
- Comer menos gorduras, menos açúcar e menos sal;
- Prefira os temperos como cebolinha, coentro, salsinha, cebola, alho, manjericão, açafrão, limão;
- Prefira os alimentos integrais;
- Preparar os alimentos crus, assados, grelhados, refogados;
- Um litro de óleo para uma família de 4 pessoas deve durar 1 mês para preparo do almoço e jantar.
- Evite deitar logo após as refeições;
- Não ingerir LÍQUIDOS junto com almoço e não se esqueça de ter uma excelente mastigação!
- Fazer exercícios físicos regulares, adequados a sua idade, estado de saúde.

O sucesso da reeducação nutricional depende fundamentalmente de você!

COMO HIGIENIZAR FRUTAS E VEGETAIS?

1. LAVAR EM ÁGUA CORRENTE

2. DEIXAR DE MOLHO EM SOLUÇÃO COM HIPOCLORITO

- COMPRE UM PRODUTO ESPECÍFICO PARA HIGIENIZAÇÃO DE VEGETAIS E SIGA AS ORIENTAÇÕES DE DILUIÇÃO E DESINFECÇÃO DO FABRICANTE (LEIA O RÓTULO)



3. ENXAGUAR

- NÃO UTILIZE VINAGRE OU LUGOL PARA HIGIENIZAR.

A recomendação do Ministério da Saúde é que frutas que sejam comidas com casca e verduras e hortaliças consumidas cruas sejam higienizadas ficando de molho em soluções à base de cloro, e não no vinagre. O ideal é usar produtos especiais para limpeza desses alimentos, feitos com hipoclorito de sódio.





PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ
ESTADO DE GOIÁS
ADM 2017/2020

FIBRAS: VOCÊ PRECISA MAIS DELAS DO QUE
IMAGINA

- CONTROLE GLICÊMICO
- SACIEDADE
- MELHORA DO FUNCIONAMENTO INTESTINAL
- PREVENÇÃO DE ALGUNS TIPOS DE CÂNCER



Sementes
Leguminosas
hortaliças



GORDURAS



- GORDURAS TRANS, SATURADAS E INSATURADAS
- DE ONDE VEIO A IDÉIA DO "LIGHT"?
- PODEMOS COMER GORDURA SATURADA À VONTADE?



Trans: bolacha
recheada, sorvete,
empanado, macarrão
instantâneo entre
outros

Saturada: carnes,
ovos, leite, queijo
entre outros.

Insaturada: peixe,
castanhas, azeite,
abacate

ADOÇANTES ARTIFICIAIS



Sacarina
Ciclamato
Aspartame
Assesulfame
Sucralose

ADOÇANTES NATURAIS



STEVIA
TAUMATINA
POLÍOIS:
ERITRITOL
MANITOL
XLITOL
SORBITOL

Stévia
Xilitol
Eritritol





PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ
ESTADO DE GOIÁS
ADM 2017/2020

RECOMENDAÇÕES PARA OBESIDADE, DISLIPIDEMIA, ESTEATOSE HEPÁTICA, SÍNDROME METABÓLICA E DIABETES:

- AUMENTAR O CONSUMO DE FIBRAS
- NÃO CONSUMIR AÇÚCAR E CARBOIDRATOS REFINADOS
- NÃO CONSUMIR ADOÇANTES ARTIFICIAIS
- MODERAR O CONSUMO DE FRUTAS (ATÉ 300g AO DIA)
- MODERAR O CONSUMO DE CARBOIDRATOS (DIETA COM RESTRIÇÃO LEVE DE CARBOIDRATOS – 150g DE CARBOIDRATOS AO DIA)
- **ATENÇÃO:** 150g DE CARBOIDRATOS É DIFERENTE DE 150g DE “ALIMENTOS COM CARBOIDRATO”
- SUPLEMENTAÇÃO DE ÔMEGA 3
- AUMENTO DO CONSUMO DE VEGETAIS
- INGESTÃO DE FONTES IN NATURA DE GORDURAS INSATURADAS
- RESTRIÇÃO CALÓRICA SE HOUVER NECESSIDADE DE PERDA DE PESO

E O MAIS IMPORTANTE:

- A MELHOR DIETA É AQUELA QUE VOCÊ É CAPAZ DE SEGUIR POR RESPEITAR SUAS PREFERÊNCIAS E SUA REALIDADE
- NÃO TENHA ACHAR DOENÇAS QUE VOCÊ NÃO TEM E NÃO FAÇA RESTRIÇÕES QUE VOCÊ NÃO PRECISA
- NÃO EXISTE ALIMENTO VILÃO! TODOS OS ALIMENTOS NATURALMENTE PRESENTES NA NATUREZA PODEM SER CONSUMIDOS E SÃO SAUDÁVEIS, O QUE EXISTEM SÃO RESTRIÇÕES INDIVIDUAIS, EXEMPLO:
 - GLÚTEN PARA CELÍACOS
 - LEITE PARA ALÉRGICOS À PROTEÍNA DO LEITE
 - CARAMBOLA PARA DOENTES RENAIS

NADA ENGORDA, NADA EMAGRECE, TUDO DEPENDE!

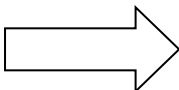
- E QUANDO EU DIGO **NADA**, É NADA **MESMO!**
- DEPENDE DO QUÊ?
 - QUANTIDADE
 - FREQUÊNCIA
 - INDIVÍDUO
 - DIETA COMO UM TODO
 - ESCOLHAS AO LONGO DO DIA, DO MÊS, DO ANO

COMO SABER A QUANTIDADE DE CADA NUTRIENTE EM UM ALIMENTO?

www.tabelanutricional.com.br/



Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO
Versão 2 – Segunda Edição



WWW.TABELANUTRICIONAL.COM.BR