

CRAS Nossa Senhora das Graças

Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos

NUTRIÇÃO & AUTOUIDADO

Elinia da Silva Mateus Marsango

Nutricionista - Secretária de Assistência Social

Heloizy de Fátima Teixeira da Silva

Estagiária de Nutrição - Secretária de Assistência Social



SECRETARIA MUNICIPAL DE
ASSISTÊNCIA SOCIAL



**SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL**
SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DE ITAÍ



Quando a palavra **autocuidado** entra em pauta logo vem em mente atividades mais estéticas, principalmente relacionadas com os cuidados com a pele, os cabelos, as unhas...



Mas, o que muita gente não sabe ou não se lembra é que prestar atenção nas **escolhas alimentares é a primeira, se não a mais importante, estratégia de autocuidado**. É ela quem promove o **bem-estar**, que começa de dentro para fora.

Alimentação adequada e saudável

Requisito básico:

- Promoção da Saúde
- Prevenção de Doença
- Longevidade
- Saúde dos ossos
- Saúde da pele
- Saúde do cabelo
- Saúde da unha





As bases de uma alimentação saudável

Alimentação adequada e saudável

É constituída de alimentos saudáveis, variados, em quantidades adequadas e preparados corretamente.

De acordo com a função, os alimentos são divididos em 3 grupos:

Construtores

Reguladores

Energéticos

Cada grupo tem uma função e uma ação no organismo, e devem ser consumidos em **quantidades diferentes**, garantindo um bom **equilíbrio nutricional** e **harmonia** entre os nutrientes.



25% ALIMENTOS CONSTRUTORES:

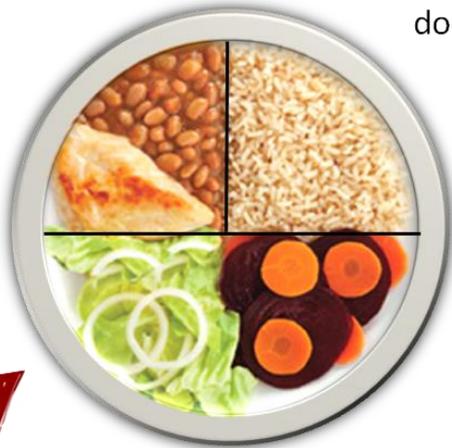
Proteína animal: Peixe, frango, ovos, carne vermelha e de porco.

Leguminosas: Feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja.

25% ALIMENTOS

ENERGÉTICOS:

Arroz, macarrão, aipim, polenta, pães, cereais, milho, batata doce ou inglesa.



50% ALIMENTOS REGULADORES:

Vegetais: Verduras e legumes.

Os alimentos **energéticos** fornecem energia para o nosso organismo realizar as mais diversas atividades no dia a dia.

Incluem os cereais, raízes, tubérculos e seus derivados (pães, massas, bolos, cuscuz, farinhas, etc.) e compõem a base da alimentação brasileira.



Os alimentos **construtores** contribuem para a construção dos tecidos do nosso corpo.



Nesse grupo temos as carnes (frango, boi, porco, peixe e outros frutos do mar) e os ovos como fontes principais.

Os alimentos **reguladores** são aqueles que regulam diversas funções no nosso corpo.

Possuem vitaminas e minerais, que aumentam nossa imunidade e previnem doenças.



Também possuem fibras alimentares, que são excelentes para o bom funcionamento do intestino.

Estes alimentos incluem as frutas, verduras, legumes e hortaliças.

Classificação dos alimentos

1

In natura e minimamente processados

2

Processados

3

Ultraprocessados

IN-NATURA

PROCESSADO

ULTRAPROCESSADO



abacaxi

abacaxi
em calda

suco de
abacaxi
em pó



espiga de
milho

milho em
conserva

salgadinho
de milho
no pacote



peixe

peixe em
conserva

empanado
de peixe

1

In natura e minimamente processados

Obtidos diretamente de plantas ou de animais.

In natura: Produzidos ou comprados para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Minimamente processados: Sofrem alguma alteração antes de serem adquiridos, como limpeza, remoção de partes não comestíveis, embalagem, resfriamento, congelamento...

Vegetais, frutas, raízes, tubérculos, cereais, leguminosas, cogumelos, oleaginosas, especiarias em geral e ervas frescas ou secas, carnes de gado, de porco e de aves e pescados, leite, iogurte, ovos, chá, café



2

Processados

Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento *in natura* ou minimamente processado.

As técnicas de processamento se assemelham a técnicas culinárias, podendo incluir cozimento, secagem, fermentação.

Têm objetivo de aumentar a validade e tornar o alimento mais saboroso.

Vegetais em conserva, frutas em calda ou cristalizadas, carnes pré temperadas, peixes enlatados em sal ou óleo, queijos, pães, extrato ou concentrados de tomate



3

Ultraprocessados

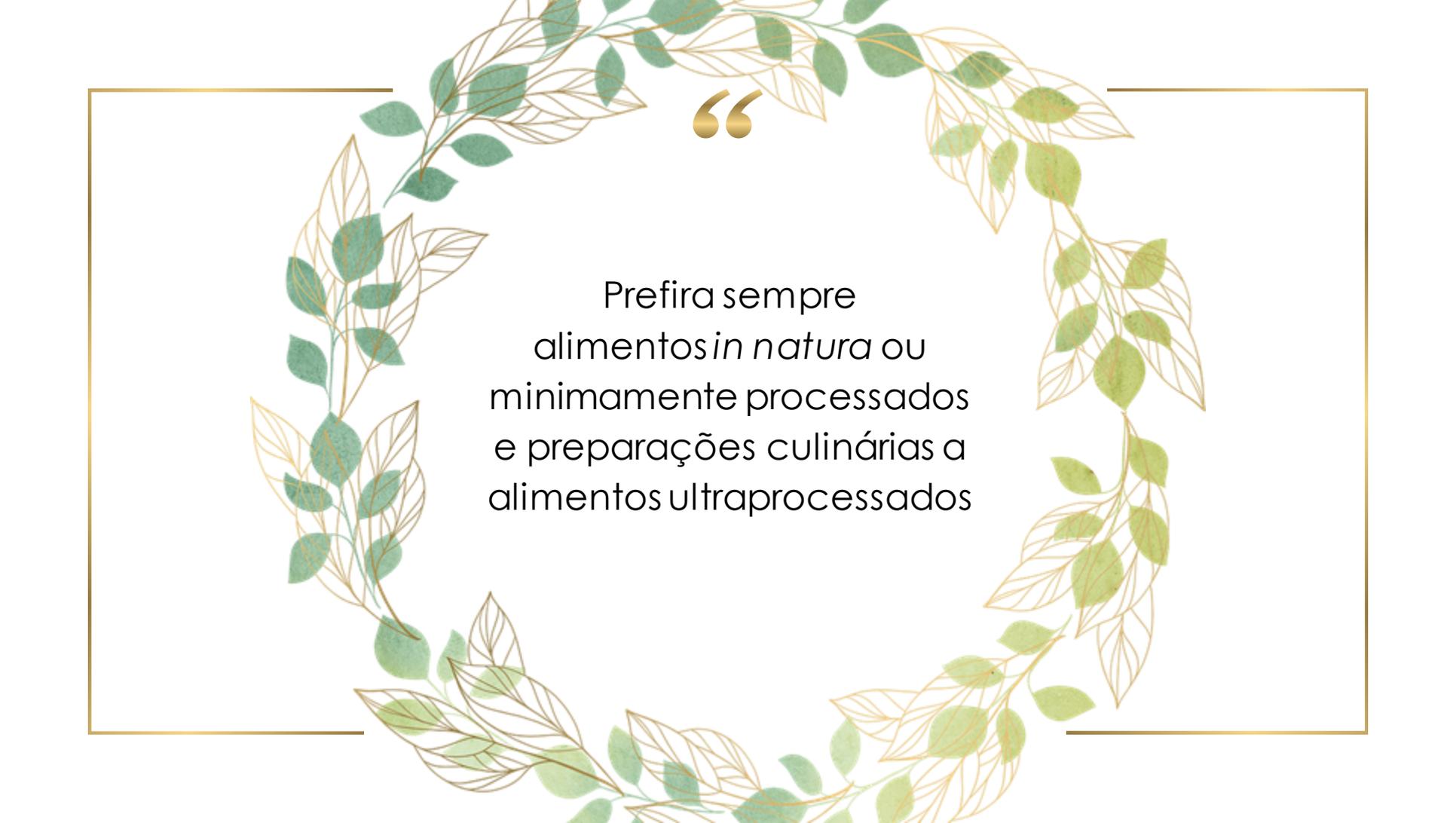
Produtos alimentícios muito distantes dos alimentos *in natura*.

Altamente processados, cheios de sal, açúcar, óleos, gorduras e substâncias artificiais, associadas a prejuízos à saúde

Bastante saborosos, alta durabilidade, feitos pela indústria para serem atrativos ao consumidor.

Biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, bolos, barras de cereal, temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres, produtos panificados...





“

Prefira sempre
alimentos *in natura* ou
minimamente processados
e preparações culinárias a
alimentos ultraprocessados



Guia Alimentar

10 passos para uma Alimentação Adequada e Saudável



10 passos

Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação

1

Limite o uso de alimentos processados, faça-o em pequenas quantidades e frequência

3

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao cozinhar alimentos

2

Evite alimentos ultraprocessados

4

10 passos

Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados

5

Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

7

Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

6

Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

8

10 passos

Dar preferência,
quando fora de casa, a
locais que servem
refeições feitas na hora

9

10

Ser crítico quanto às
informações,
orientações e
mensagens sobre
alimentação veiculadas
em propagandas
comerciais



Princípios da alimentação saudável

VARIEDADE

Comer diferentes tipos de alimentos dos **diversos grupos**.

MODERAÇÃO

Comer a **quantidade** de alimentos **adequada** para cada indivíduo, de acordo com seu sexo, idade, tamanho, atividade física, entre outras particularidades.

EQUILÍBRIO

Reúne as duas características citadas anteriormente (qualidade e quantidade).

Como aplicar estes princípios no dia-a-dia?

Fazendo boas escolhas entre os diversos alimentos de cada grupo alimentar.



Preparando os alimentos de formas saudáveis nas diversas refeições do dia.



Atributos básicos para uma alimentação saudável

Respeito e valorização das práticas alimentares culturalmente identificadas: O alimento possui significados culturais diversos que precisam ser percebidos e valorizados. A busca da soberania alimentar deve ser fortalecida por meio deste resgate.



Acessibilidade física e financeira: As propagandas muitas vezes vinculam a alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados.

Sabor: A ausência de sabor é um tabu a ser quebrado, pois uma alimentação saudável é, e precisa ser, saborosa.

Variedade: O consumo de diferentes grupos de alimentos ajuda a contemplar os diversos nutrientes necessários para o organismo.

Cor: É uma forma de garantir a variedade, principalmente de vitaminas e minerais, e também torna a apresentação das refeições mais atrativas.



Recomendações para Promoção da Saúde & Prevenção de Doenças

Faça pelo menos 3 refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia;

Inclua diariamente 6 porções de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos e raízes (batata, mandioca e inhame);

Inclua pelo menos 3 porções de legumes e verduras, e 3 porções de frutas nos lanches;

Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina;

Recomendações para Promoção da Saúde & Prevenção de Doenças

Consuma diariamente 3 porções de leites e derivados e pelo menos 1 porção de carnes, aves, ovos ou peixes. Aproveite para adquirir os pescados no **Caminhão e Mercado do Peixe**;

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa, evite o consumo de alimentos embutidos e de temperos prontos;

Torne a sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. **Participe do Programa Itajaí Ativo.**



Saúde dos ossos

A adoção de hábitos saudáveis é essencial para a **saúde dos ossos**, prevenindo complicações e doenças ósseas. Uma **alimentação saudável**, contendo quantidades adequadas de nutrientes, contribui bastante para o fortalecimento dos ossos.

Cálcio

É o mais lembrado quando o assunto é a saúde óssea. E não é por menos! Possui função na manutenção da estrutura dos ossos e dentes.

O Consumo de quantidades ideais de cálcio é importante, pois com o passar do tempo, os ossos podem ficar **porosos e frágeis**, levando a **osteoporose**.



Saúde dos ossos

Fósforo

Possui inúmeras funções, atuando principalmente em conjunto com o cálcio, na formação e rigidez de ossos e dentes, mantendo a integridade.

Vitamina D

A principal função da vitamina D no organismo é a absorção do cálcio e fósforo. Cerca de 90% da necessidade de vitamina D é obtida na exposição solar e os outros 10% pela alimentação.

Para obter os benefícios da luz solar é recomendado se expor por **15 minutos** no **começo da manhã** (até às 10h) ou **final da tarde** (após às 16h).



Saúde da pele

A promoção de **hábitos alimentares saudáveis** contribui para a saúde da pele podendo melhorar a aparência, retardar o envelhecimento e ajudar na prevenção de doenças, como o câncer de pele.



Saúde da pele

A **ingestão adequada de água** possui papel muito importante na hidratação da pele, sendo responsável pela **elasticidade** e **vigor**.

Para saber sua necessidade diária de água a ser ingerida é preciso fazer uma conta básica, multiplicando cada quilo corporal por 30 ml de água.

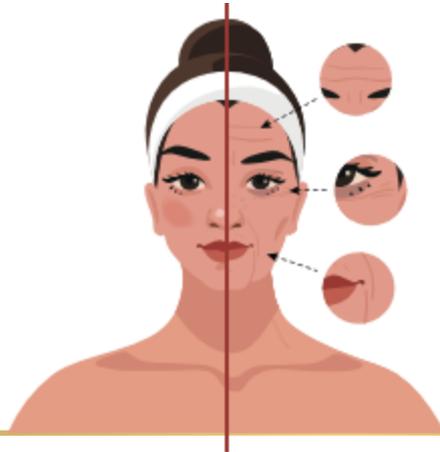
Exemplo: 60 Kg x 30 ml = 1,8 litros

Geralmente a necessidade de água fica em torno de **2 litros ao dia**.



Saúde da pele

Precisamos também considerar a **ingestão de proteínas**, que possuem papel fundamental no reparo e manutenção da pele, ou seja, funciona como o “tijolo da casa”. Além do seu papel na produção de colágeno.



Melhora o aspecto de rugas, pés de galinhas e elasticidade da pele.

Saúde da pele

Combinar o consumo de alimentos fontes de **Vitamina C e E** também oferecem benefícios a saúde da pele. Estas vitaminas possuem ação antioxidante e protegem a pele da ação dos raios solares e da poluição do ar, além de serem essenciais para a produção de colágeno pelo nosso organismo.

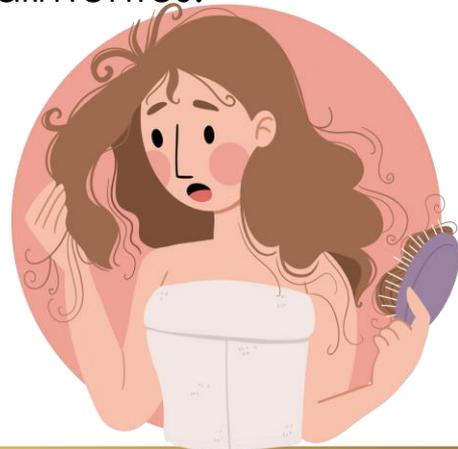
O uso do protetor solar diariamente, além de te proteger do sol, também atua no combate ao **ressecamento, envelhecimento precoce, manchas, oleosidade e câncer de pele.**



Saúde do cabelo

Nosso organismo não produz a maioria das vitaminas necessárias para a saúde do cabelo, por isso, precisamos obtê-las por meio da nossa **alimentação**. Quando o assunto é cabelo, essas são as principais vitaminas a serem ingeridas por meio dos alimentos:

Vitamina A: É parte integrante da nossa pele e cabelo. Alimentos ricos em vitamina A são **frutas e vegetais alaranjados** como cenoura, mamão e tomate.



Saúde do cabelo

Vitaminas do complexo B: São as mais importantes para a saúde dos cabelos. São divididas em B1, B2, B12, entre outras. Alguns alimentos em que elas estão presentes são leite, ovos, carne, banana e espinafre.

Vitamina E: Protege nosso cabelo contra a exposição térmica e química. Os alimentos ricos em vitamina E são nozes, amêndoa, óleos vegetais, aveia e abacate.



Saúde do cabelo

Vitamina E: Protege nosso cabelo contra a exposição de equipamentos térmicos (secador, chapinha...) e produtos químicos (tintura, alisamento...). Os alimentos ricos em vitamina E são nozes, amêndoa, óleos vegetais, aveia e abacate.



Vitamina C: aumenta a absorção de ferro, nutriente fundamental para fortalecimento do cabelo. Pode ser encontrada em **frutas cítricas**, como laranja e limão, e **verduras escuras**, como a couve e a rúcula.

Cuidados com os cabelos

- Evite água muito quente na lavagem;
- Fuja do excesso de sol, pois pode prejudicar os fios;
- Encontre produtos acessíveis que sejam adequados ao seu tipo de cabelo;
- Cuide da alimentação e garanta as vitaminas necessárias;
- Beba água! A hidratação é muito importante para os cabelos!



Saúde das unhas

O consumo variado e adequado de frutas, verduras e legumes também fornecem as vitaminas e minerais necessários para o crescimento e fortalecimento das unhas.

Unhas amareladas, esbranquiçadas, com pontos brancos, ondulações e descamações são alguns dos principais sintomas de deficiência de vitaminas.



Saúde das unhas

Consuma frutas, verduras e legumes da estação (época). Além de serem mais baratas, também oferecem uma quantidade maior de vitaminas, melhoram o sabor e a apresentação.



As leguminosas como o feijão e a lentilha também são importantes, pois são as principais fontes de proteína vegetal.

Dicas de cuidados com as unhas

Para manter as unhas bonitas e fortes é preciso desenvolver uma mudança de hábitos.

- ✓ Fazer o uso de removedores de esmaltes livres de acetona;
- ✓ Hidratar as unhas com óleo e cremes;
- ✓ Consumir a quantidade de água adequada;
- ✓ Utilizar alicates de unha próprios ou esterilizados;
- ✓ Usar luvas ao trabalhar em atividades domésticas, evitando assim as agressões dos produtos de limpeza.



Nutrição na longevidade

A prática de **atividades físicas** e a **alimentação adequada** são indispensáveis na vida dos indivíduos que procuram manter um padrão de vida saudável no decorrer dos anos.

O hábito de realizar exercícios físicos e ter bons hábitos alimentares auxiliam na **prevenção de doenças**, como osteoporose, insônia, obesidade, gastrite e hipertensão, além de elevar a auto estima e manter uma boa forma do corpo.



Nutrição na longevidade

Alguns cuidados necessários nessa fase da vida são:

- Realizar as refeições em local agradável;
- Distribuir a alimentação diária em 5 ou 6 refeições;
- Estimular o entrosamento social nos horários das refeições;
- Desestimular o uso de sal e açúcar à mesa;
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- Estimular a busca e o consumo da água entre as refeições, e não durante a ingestão dos alimentos.



Dicas culinárias

Sugestões de cardápios



Exemplos de café da manhã saudável



Omelete + mamão + café



Pão + patê de sardinha



Tapioca + ovo mexido



Ovos mexidos + pão + banana



Bolo de laranja com casca



Cuscuz + fruta da época

Exemplos de lanche da manhã saudável

Para maior praticidade, no momento do lanche da manhã é possível incluir preparações com frutas:



Maçã + canela



Vitamina de banana



Frutas da época

As frutas da época, além de serem mais baratas, também possuem maior disponibilidade de vitaminas e minerais.

Exemplos de almoço saudável



Arroz e feijão + coxa de frango + beterraba + polenta



Feijoada e arroz + vinagrete + farofa + couve refogada



Salada de tomate e alface + arroz e feijão + bife grelhado



Salada de alface, tomate e cenoura + filé de peixe + arroz e batata assada



Omelete + salada de alface e tomate

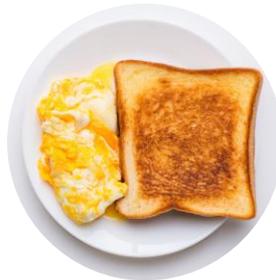


Bisteca suína + batata doce assada + purê de abóbora com casca

Exemplos de lanche da tarde saudável



Salada de frutas
(frutas da época)



Pão com ovo



Torta de talos



Pão amanhecido torrado +
patê de talos



Bolo com casca de abacaxi



Pão com geleia caseira

Exemplos de jantar saudável



Risoto de frango



Sopa de legumes



Sopa de feijão com macarrão



Pão francês + casca de banana refoxada



Arroz carreteiro



Creme de abóbora com linguiça

Exemplos de ceia saudável



Iogurte + mel



Frutas da época de sua preferência



Chás como: camomila, erva-cidreira, maracujá

Combinações de sucos saudáveis

SUCOS DE FRUTAS:



Limonada com casca



Abacaxi com casca



Maçã com casca



Manga com casca

SUCOS DE FRUTAS E VEGETAIS:



Suco verde
com cascas e talos



Melancia com salsaão



Laranja com cenoura



Morango com beterraba

Opções de sobremesas saudáveis



Salada de frutas



Pudim de iogurte



Mousse de abacate com cacau



Maçã ou pêra assada
com casca e canela



Vitamina
de fruta



Sorbet de frutas

Receita

TORTA DE LEGUMES DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes:

Massa:

3 ovos;
2 xícaras (chá) de leite;
1/2 xícara (chá) de óleo;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 xícara (chá) de queijo ralado;
Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto;
1 colher (sopa) de fermento em pó;
Queijo parmesão ralado para polvilhar.



Recheio:

1 cenoura ralada ou picada;
1 lata de ervilhas escorridas;
1 tomate sem sementes picado;
1 lata de milho verde escorrido;
2 brócolis;
Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto.

Receita

TORTA DE LEGUMES DE LIQUIDIFICADOR



Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a farinha, o queijo, sal, pimenta e orégano a gosto até ficar homogêneo. Adicionar o fermento e misturar com uma colher;
2. Em uma vasilha, misturar a cenoura, a ervilha, o tomate e o milho. Temperar com sal, pimenta e orégano;
3. Despejar metade da massa em uma fôrma de 35 cm x 25 cm untada e enfarinhada. Espalhar o recheio e cobrir com o restante da massa. Polvilhar parmesão e levar ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. Servir em seguida.

Receita

PÃO CASEIRO



Ingredientes:

3 ovos;

5 colheres (sopa) de açúcar (75 g);

3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina (75 g);

1 colher (chá) de sal (5 g);

1 1/4 xícara de leite morno (250 ml);

1 colher (sopa) de fermento biológico seco (10 g);

7 xícaras de farinha de trigo (700 g);

1 gema de ovo.

Modo de preparo:

1. Adicionar os ovos, açúcar, fermento, manteiga, o sal e o leite (morno) e bater por 2 minutos no liquidificador;
2. Transferir o conteúdo para uma vasilha e adicionar um pouco da farinha de trigo, e ir mexendo com uma colher. Ir adicionando o trigo aos poucos e mexer até que a massa fique pesada;
3. Polvilhar trigo em uma superfície e na massa também e mexer com as mãos, até que fique uma massa lisa e bonita; não precisa sovar;



Modo de preparo:

4. Fazer uma bola com a massa e deixar descansar num recipiente coberto por 1 hora;
5. Dividir a massa do pão em duas partes, mexer mais um pouco e abrir uma delas com um rolo de macarrão;
6. Enrolar a massa para que fique com as bordas bonitas e fazer o mesmo com a outra metade;



Modo de preparo:

7. Colocar as duas partes em uma forma untada, cubra com um plástico e deixe descansar por mais 1 hora;
8. A massa de pão estará bem crescida. Pincelar com uma gema de ovo e levar para assar em forno, pré-aquecido a 200°C, por 25 minutos.

Receita

PATÊ DE CENOURA

Ingredientes:

5 cenouras cruas;

2 cebolas;

1 maço de cheiro verde;

5 colheres (sopa) de maionese;

Sal ou caldo de legumes em pó a gosto.



Modo de preparo:

1. Descascar a cenoura e a cebola, cortar aos pedaços;
2. Juntar todos os ingredientes no liquidificador e bater, formando uma pasta.

Receita

SUCO DETOX COM COUVE E ABACAXI



Ingredientes:

1 ½ abacaxi natural picado;

3 ½ limões;

7 folhas de couve picada;

3 rodelas de gengibre fresco;

10 ramos de hortelã;

10 xícaras de água gelada;

1 colher (café) de canela em pó (opcional).

Modo de preparo:

1. Higienizar a couve e a hortelã. Lavar em água corrente, deixar de molho em uma solução de água clorada por 15 minutos, e depois enxaguar em água corrente;
2. Colocar a água gelada no liquidificador (no lugar da água você pode usar chá verde gelado);
3. Acrescentar o abacaxi descascado e picado em cubos;
4. Picar a couve a hortelã e colocar no liquidificador, acrescentar as rodelas de gengibre, o suco dos limões e a canela;
5. Bater tudo e servir.



“

“A alimentação
saudável também é
uma manifestação
de autocuidado.
AME-SE!!!”





Muito
Obrigada!

Elinia da Silva Mateus Marsango

Nutricionista - CRN10 0821

Secretaria de Assistência Social de Itajaí