

GUIA NUTRICIONAL

VIDA

SAUDÁVEL

1º EDIÇÃO - 2023

**Comer bem e se exercitar,
é só começar!**



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria da Administração Penitenciária
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário



O GUIA NUTRICIONAL - VIDA SAUDÁVEL É UMA PUBLICAÇÃO DA CSSP ATRAVÉS DO GQVIDASS

Elaboração de conteúdo:

Luzinete H. Souza (nutricionista)

Valéria A. Costa (nutricionista)

Projeto Gráfico e Editoração:

Veruska Almeida

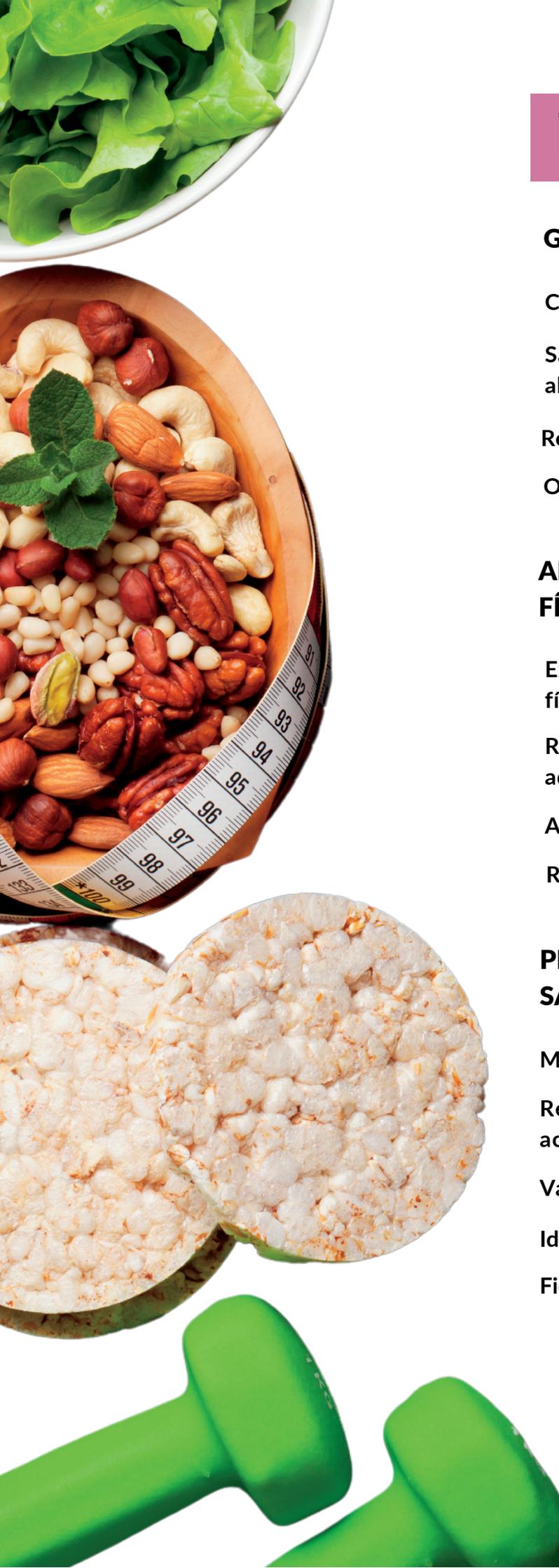
Revisão:

Cilene Fernanda Sant'Ana

Sugestões:

gqvidass@sp.gov.br





ÍNDICE

GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO

2

Conheça a classificação dos alimentos

Saiba quais são os diferentes tipos de alimentos

Recomendações alimentares

Os dez passos para uma alimentação saudável

ALIMENTAÇÃO + ATIVIDADE FÍSICA

11

Existe diferença entre atividade e exercício físico?

Recomendações de exercícios físicos para adultos e idosos

Afinal como devo me alimentar?

Rotulagem de alimentos

PRATICANDO A CULINÁRIA SAUDÁVEL

20

Marmita Saudável

Recipientes mais adequados para acondicionamento

Vamos combinar os alimentos?

Ideias de marmitas saudáveis

Fique ligado!



GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO

**RECOMENDAÇÕES PARA
UMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**

O Guia Alimentar para a População Brasileira fornece informações e recomendações sobre alimentação, com o objetivo de promover a saúde e prevenir doenças como obesidade, pressão alta e diabetes. É um documento oficial, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2014, e deve ser usado como base para o planejamento das refeições no dia a dia.

Nele é possível entender o que é uma “alimentação adequada e saudável” e qual o caminho para cada indivíduo adotar escolhas alimentares mais apropriadas, considerando particularidades regionais, etárias, culturais, sociais e biológicas.

Os hábitos alimentares fazem parte da cultura de uma sociedade e têm a ver com o modo de se alimentar e o prazer propiciado pela alimentação.

CONHEÇA A CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Os alimentos são categorizados em quatro grupos:

- 1** In natura e minimamente processados → Base da alimentação
- 2** Ingredientes culinários → Consuma pequenas quantidades
- 3** Processados → Limite o consumo de alimentos processados
- 4** Ultraprocessados → **EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**



SAIBA QUAIS SÃO OS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS:

IN NATURA

Os alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais e não passam por nenhum tipo de processamento, após ser retirado da natureza. **Exemplos: frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos.**



MINIMAMENTE PROCESSADOS

Já os minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que **NÃO** envolvem agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. **Exemplos: grãos secos, farinhas, leite pasteurizado, arroz, feijão, legumes e verduras congelados, frutas secas e carne resfriada.**



Atenção: priorizar a alimentação com base em alimentos de origem vegetal, uma vez que, no geral, possuem maior quantidade de fibras e nutrientes, além de menor quantidade de gordura e de calorias por grama, comparados com os alimentos de origem animal. A busca por alimentos orgânicos também é importante.

INGREDIENTES CULINÁRIOS

São ingredientes extraídos de alimentos in natura e devem ser utilizados em pequenas quantidades na preparação culinária e ao temperar ou cozinhar alimentos.

Exemplo: óleos (soja, girassol ou oliva), manteiga, banha, açúcar (branco, demerara ou mascavo), sal (refinado ou grosso).

ATENÇÃO À RECOMENDAÇÃO DE CONSUMO!



ALIMENTOS PROCESSADOS

São fabricados com adição de sal e açúcar em alimentos in natura ou minimamente processados para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar, alterando de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Recomenda-se limitar a quantidade consumida de alimentos processados. Uma dieta baseada em alimentos processados pode contribuir para o surgimento de enfermidades, como as doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas.

Exemplos: legumes conservados em salmoura, extrato de tomate, frutas em calda ou cristalizadas, sardinha e atum enlatados, queijos e pães.

ATENÇÃO: LIMITE O CONSUMO.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São formulações industriais em geral, com pouco ou nenhum alimento natural e nutricionalmente desbalanceadas. Contém aditivos, excesso de açúcar, sódio, gordura e ingredientes pobres em fibras.

Exemplos: salsichas, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, “barras energéticas”, sopas, macarrão e temperos “instantâneos”, “chips”, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento como massas, pizzas, hambúrgueres e nuggets.



ATENÇÃO: EVITE OS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.

IN NATURA



PROCESSADOS



ULTRAPROCESSADOS





RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES

O consumo de frutas e hortaliças é fundamental para uma vida mais saudável. Acrescentar esses alimentos na rotina é tão importante que a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que as pessoas consumam no mínimo 400 gramas de frutas ou hortaliças por dia em cinco ou mais dias da semana. A recomendação diária para consumo de frutas são de três a quatro porções ao dia.

Algumas frutas e hortaliças fáceis de incluir na rotina são: alface, escarola, couve, agrião, tomate, cenoura, beterraba, abobrinha, beringela, maçã, laranja, uva e banana.

Um exemplo de como seguir essa recomendação no dia a dia:

- 01 porção de salada (03 folhas de alface);
- 01 colher de sopa de cenoura crua ralada;
- 01 colher de sopa de beterraba crua ralada;
- 01 maçã pequena (90 gramas);
- 01 banana média (90 gramas);
- 01 laranja (120 gramas).

Essa medida totaliza 405 gramas, ou seja, a recomendação diária sugerida pela OMS, de uma forma simples que pode ser seguida.

OS DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

São orientações práticas sobre alimentação para pessoas saudáveis com mais de dois anos de idade. Caso o paciente tenha alguma doença como diabetes, hipertensão, colesterol alto e necessite de orientação nutricional específica, **procure um nutricionista**.

1

Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.



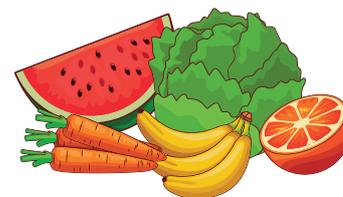
Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais distribuídos nas refeições diárias (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

2

3

Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

Procure combinar verduras e legumes de maneira que o prato fique colorido, garantindo assim diferentes nutrientes.



Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e faz bem à saúde. Misture uma parte de feijão para duas partes de arroz cozido.

4

Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

Leite e derivados são as principais fontes de cálcio na alimentação. Carnes, aves, peixes e ovos fazem parte de uma alimentação nutritiva e contribuem para a saúde e crescimento saudável. Todos são fontes de proteínas, vitaminas e minerais.

As sementes (girassol, gergelim, abóbora e outras) e as castanhas (do Brasil, de caju, nozes, amendoim, amêndoas, etc) são fontes de proteínas e de gorduras de boa qualidade.

5



Os adultos devem preferir leite e derivados com menores quantidades de gorduras (desnatados). Gestantes devem dar preferência a esses alimentos nas formas integrais, se não houver orientação contrária de seu nutricionista ou médico.

Consuma mais peixe e frango e sempre prefira as carnes magras. Caso opte por uma alimentação sem carnes (com ou sem ovos, leite e derivados), procure um nutricionista para receber orientações necessárias para uma alimentação adequada.



6

Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans. Uma lata de óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas. Evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga. Use azeite de oliva para temperar saladas, sem exagerar na quantidade.



Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas. Consuma no máximo uma porção do grupo dos açúcares e doces por dia. Valorize o sabor natural dos alimentos e das bebidas evitando ou reduzindo o açúcar adicionado a eles. A Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda que no máximo 10% das calorias diárias devem ser provenientes do consumo de açúcar. Em uma dieta de 2.000 calorias, esse percentual equivale a 50 gramas de açúcar por dia (cerca de dez colheres de chá).

7

Porém, reduzir essa porcentagem para 5% (25 gramas ou 5 colheres de chá) é ainda melhor. Essa recomendação abrange tanto os açúcares adicionados pela indústria, quanto pela população no ato de cozinhar e consumir, bem como os naturalmente presentes nos alimentos (por exemplo, mel, suco de frutas, entre outros).



Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. **A quantidade de sal por dia deve ser, no máximo, uma colher de chá rasa, por pessoa, distribuída em todas as refeições.** Utilize somente sal iodado. Utilize temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas ou suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.



8



Beba pelo menos dois litros (**seis a oito copos**) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições. A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo das pessoas em todas as idades. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de 35ml/kg/peso.

9

Bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados e bebidas com cafeína como café, chá preto e mate **não substituem a água.**

1,6 Litros

2 Litros



Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Além da alimentação saudável, a atividade física regular é importante para manter um peso adequado.

10



ALIMENTAÇÃO + ATIVIDADE FÍSICA

RECOMENDAÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Cada vez mais as pessoas estão se preocupando com sua saúde e promovendo mudanças em seu estilo de vida, por meio da alimentação saudável e a prática do exercício físico.



EXISTE DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO?

Atividade Física

Pode ser qualquer movimento não programado que promove o gasto de energia. Exemplo: passear com o cachorro, cortar a grama, lavar o carro.

Exercício Físico

É a atividade física programada, com sequências de movimentos que buscam um objetivo concreto, como melhora na resistência física e habilidades motoras.

RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA ADULTOS E IDOSOS

Segundo o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) e a Associação Americana do Coração (AHA), a realização de atividade física durante o dia auxiliam adultos saudáveis a manterem sua condição de saúde e a reduzirem o risco de desenvolver uma doença crônica.

O recomendado é praticar atividade física de intensidade moderada 30 minutos por dia, durante cinco dias na semana ou atividade intensa, 20 minutos por dia, durante três dias na semana, além de 8 a 10 exercícios de força muscular, com repetições de 8 a 12 vezes, cada um.

Agora, se você pretende perder peso ou manter o peso perdido com uma dieta, é indicada a prática de atividade física de 60 a 90 minutos.

Dicas para seguir:

Faça os exercícios em períodos curtos de tempo. Pesquisas mostram que uma atividade física de intensidade moderada pode ser acumulada ao longo do dia em períodos de 10 minutos, o que pode ser tão efetivo quanto se exercitar durante 30 minutos ininterruptos. Isto pode ser útil para encaixar atividades físicas em uma agenda apertada.

Combine atividades físicas de intensidades moderada e intensa. Por exemplo, você pode caminhar por 30 minutos 2 vezes por semana e correr em dois outros dias.

Monte a sua programação. Pode ser mais fácil colocar na sua agenda uma caminhada no horário do almoço ou talvez no final do dia. O segredo é programar dias e horários específicos para suas atividades físicas, fazendo delas um compromisso diário.

Toda atividade física é válida, seja na academia ou ao ar livre. Um par de tênis que proporcione conforto e um pouco de motivação é tudo o que você precisa.

Transforme os exercícios físicos em um momento agradável, levando alguém com você. Se exercitar é uma boa oportunidade para estimular seus familiares a realizarem uma atividade física e conscientizá-los da importância de um estilo de vida saudável.

Atividade Física:



Jardinagem - 45 min



Subir escadas - 15 min



Caminhada - 30 min (6Km/h)



Vôlei - 45 min



Corrida - 15 min (10Km/h)



Dança - 30 min



Natação - 20 min



Bicicleta- 15 min (16 Km/h)



AFINAL COMO DEVO ME ALIMENTAR?

Durante a atividade física ou exercício físico

Antes

Cerca de uma hora antes do exercício, devemos realizar uma refeição que contenha principalmente alimentos ricos em carboidratos (principal nutriente responsável por fornecer energia para o organismo). Estão presentes em pães, cereais, massas, batata, mandioca, etc, sendo preferível que sejam consumidos nas versões integrais (pão, arroz e cereais integrais), já que são capazes de fornecer energia por um período maior de tempo. **Exemplos:** banana com aveia, sanduíche de pão integral com geleia, cereal integral com fruta picada, entre outros.



Depois

É importante que a energia gasta durante o exercício seja reposta. Sendo assim, nesse momento também devem estar presentes os alimentos ricos em carboidratos, neste caso, nas versões não integrais (pão branco, arroz branco, frutas, mel, etc.), que nos fornecem energia mais rapidamente. Além disso, devemos também ingerir alimentos fonte de proteínas, como leite e iogurte desnatados e queijos magros, pois este nutriente é responsável pela recuperação e regeneração muscular. **Exemplos:** vitamina de banana com leite desnatado, iogurte com fruta ou coalhada com mel, ovos, entre outros.





ROTULAGEM DOS ALIMENTOS

Os rótulos são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores. Daí a importância das informações serem compreensíveis e poderem ser utilizadas para orientar a escolha adequada de alimentos.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos que estabelece informações sobre o que um rótulo deve conter, visando a garantia de qualidade do produto e a saúde do consumidor.

Informações nutricionais obrigatórias

Porção: é a quantidade média do alimento que deve ser usualmente ingerida por pessoas saudáveis, promovendo uma alimentação saudável.

Medida caseira: é normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa. A apresentação da medida caseira é obrigatória. Esta informação vai ajudar o consumidor a entender melhor as informações nutricionais.

%VD: percentual de **Valores Diários** é um número em porcentagem que indica o quanto o produto apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias.



O que significam os itens da tabela de informação nutricional dos rótulos de alimentos?



	Porção de 100 ml	Porção de 200 ml (1 copo)	Porção de 200 ml (200 g)
Valor energético	42 kcal = 176 kJ	83 kcal = 349 kJ	83 kcal = 349 kJ
Carboidratos	4,6 g, dos quais	9,2 g, dos quais	9,2 g, dos quais
Açúcares	4,6 g, dos quais	9,2 g, dos quais	9,2 g, dos quais
Glicose	2,3 g	4,6 g	4,6 g
Galactose	2,3 g	4,6 g	4,6 g
Lactose	0	0	0
Proteínas	3,1 g	6,2 g	6,2 g
Gorduras totais	1,2 g	2,4 g	2,4 g
Gorduras saturadas	0,7 g	1,4 g	1,4 g
Gorduras trans	0	0	0
Sódio alimentar	60 mg	120 mg	120 mg
	122 mg	243 mg	243 mg

Valor energético

É a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional o valor energético é expresso na forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ).



Carboidratos

São os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos e doces em geral.



Proteínas

São componentes dos alimentos necessários para a construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos nas carnes, ovos, leites e derivados, e nas leguminosas (feijões, soja e ervilha).



Fibra alimentar

Está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. Procure ingerir alimentos com altos %VD de fibras alimentares.



Gorduras totais

As gorduras são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto vegetal.



Gorduras saturadas

Tipo de gordura presente em alimentos de origem animal, como carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão, iogurte, etc. O consumo desse tipo de gordura deve ser moderado, pois em grandes quantidades pode aumentar o risco de doenças do coração.



Gorduras trans

Tipo de gordura encontrada em alimentos industrializados, como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, salgadinhos prontos, produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação. O consumo desse tipo de gordura deve ser reduzido, considerando que nosso organismo não necessita desse tipo de substância e ainda porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de doenças do coração. Não se deve consumir mais que duas gramas de gordura trans por dia.



Sódio

Está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura, etc), devendo ser consumido com moderação, uma vez que seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial.

Desde outubro de 2022, os alimentos e bebidas que chegam aos supermercados, devem apresentar a nova rotulagem. Além das mudanças na tabela de informação e nas alegações nutricionais, a novidade será a adoção da rotulagem nutricional frontal.

NOVA ROTULAGEM FRONTAL:

Considerada a maior inovação das novas regras, a rotulagem nutricional frontal é um símbolo informativo que deve constar no painel da frente da embalagem. A ideia é esclarecer o consumidor, de forma simples, sobre o alto conteúdo de nutrientes que têm relevância para a saúde.

Para tal, foi desenvolvido um design de lupa para identificar o alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio. O símbolo deverá ser aplicado na face frontal da embalagem, na parte superior, por ser uma área facilmente capturada pelo nosso olhar.

CONHEÇA OS MODELOS:

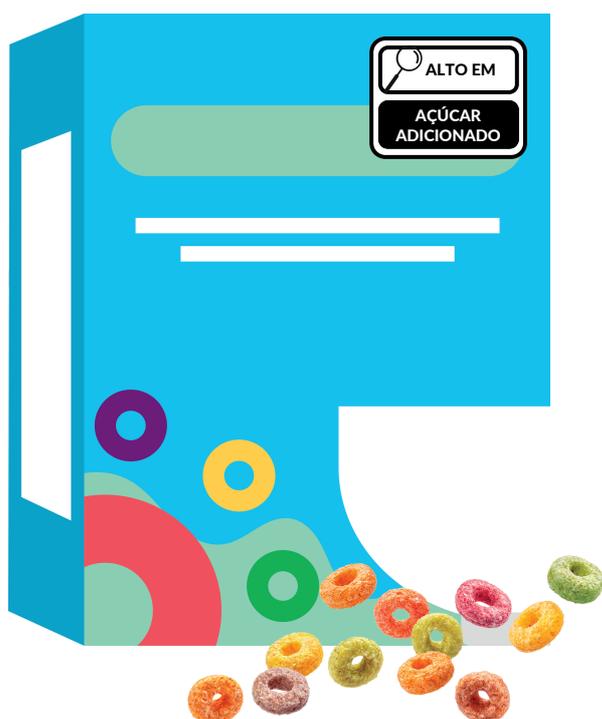
Com alto teor de um nutriente:



Com alto teor de dois nutrientes:



Com alto teor de três nutrientes:



NOVA ROTULAGEM CONTENDO AS MUDANÇAS NA TABELA DE INFORMAÇÃO:

INFOMARÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções Porção: 000g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra Alimentar (g)			
Sódio (mg)			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

As principais mudanças da Tabela de Informação Nutricional são:

- A tabela passa a ter apenas letras pretas e fundo branco. O objetivo é afastar a possibilidade de uso de contrastes que atrapalhem na legibilidade das informações.
- Será obrigatória a declaração de açúcares totais e adicionados, do valor energético e de nutrientes por 100 g ou 100 ml, para ajudar na comparação de produtos, bem como o número de porções por embalagem.
- Além disso, a tabela deverá estar localizada, em geral, próxima à lista de ingredientes e em superfície contínua, sem divisão. Ela não poderá ser apresentada em áreas encobertas, locais deformados ou regiões de difícil visualização. A exceção só se aplica aos produtos em embalagens pequenas (área de rotulagem inferior a 100 cm²), em que a tabela poderá ser apresentada em áreas encobertas, desde que acessíveis.



PRATICANDO A CULINÁRIA SAUDÁVEL

**RECOMENDAÇÕES PARA
UMA DIETA SAUDÁVEL**



PLANEJE SEU TEMPO E VALORIZE SUA ALIMENTAÇÃO

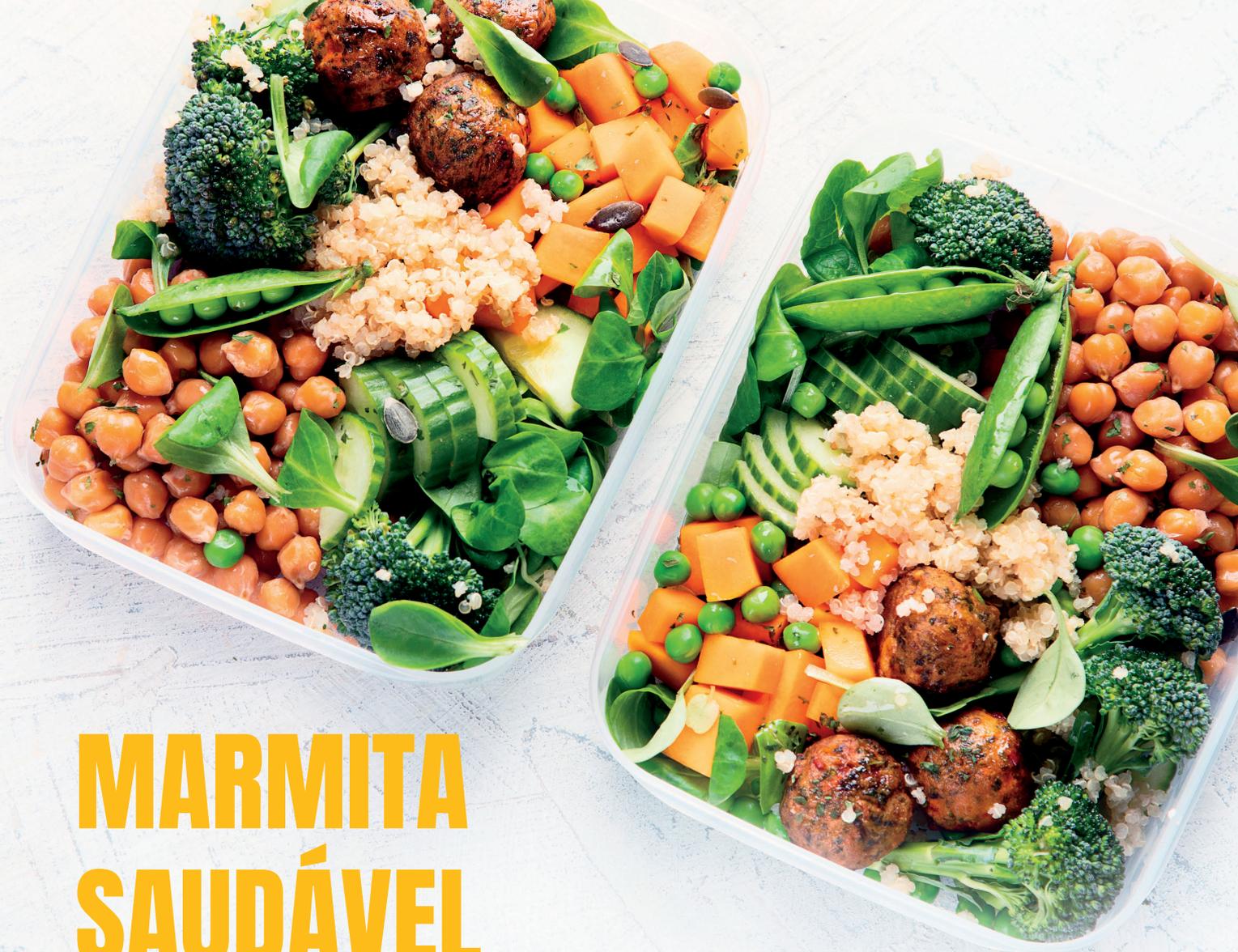
Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Esse planejamento ajuda não só a comer melhor, mas também a otimizar seu tempo no mercado, pois você já sairá de casa sabendo, exatamente, o que vai precisar para aquela semana. Planeje suas refeições e compartilhe com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo das alimentações. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

Se não souber como fazer um cardápio semanal, busque orientação de um nutricionista.

Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias - e isso vale para homens e mulheres - procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, se tiver interesse, faça cursos e comece a cozinhar!

Invista tempo no pré-preparo de algumas refeições. Deixar folhas, frutas e legumes higienizados facilitará sua rotina. Outra dica é cozinhar carnes que serão utilizadas durante a semana. O frango, por exemplo, pode ser armazenado cozido e desfiado. Na hora da refeição é só finalizá-lo com os temperos e acompanhamentos que preferir. Você pode tirar um dia da semana para fazer isso.



MARMITA SAUDÁVEL

DEFENDA ESSA IDEIA!

Comer fora de casa, uma vez ou outra, não faz mal a ninguém. Mas todos os dias pode se tornar uma ameaça à sua saúde, uma vez que determinar quais ingredientes foram usados nas preparações torna-se uma verdadeira "Missão Impossível".

Levar marmita para o trabalho ajuda você a ter uma alimentação mais equilibrada, saudável e até a controlar seu peso.

Quando preparamos nossa própria comida, conseguimos controlar a quantidade de todos os ingredientes que usamos (por exemplo o sal e a gordura) e sabemos a procedência das preparações que estamos consumindo.

Outro ponto importante é que além de saudável, levar a refeição preparada em casa pode ajudar a economizar com gastos na alimentação.

Mas alguns cuidados básicos no transporte e armazenamento devem ser tomados para garantir que a sua refeição fique longe de agentes contaminantes capazes de estragar a comida.



RECIPIENTES MAIS ADEQUADOS PARA ACONDICIONAMENTO

PLÁSTICO



São os mais práticos, porém, para não correr riscos, nunca coloque alimentos ainda quentes em recipientes plásticos. Caso não seja possível, lembre-se de verificar se o recipiente é indicado para ser levado ao micro-ondas ou freezer; ou coloque a comida em um prato antes de esquentá-la.

Vale lembrar também, que se deve evitar utilizar utensílios de plástico na preparação de alimentos quentes. Quando aquecemos o alimento em um recipiente plástico, dependendo da qualidade dessa embalagem, é possível que pequenas partículas de Bisfenol-A sejam liberadas para o alimento ou água e, dessa forma, sejam ingeridas.

ALUMÍNIO

Os potes de alumínio podem alterar o sabor da comida e não são indicados para uso em micro-ondas. Para aquecer, utilize um banho-maria ou coloque a comida em um prato e leve ao micro-ondas.



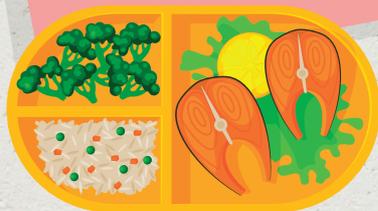
VIDRO



Os recipientes de vidro são as melhores opções, pois podem ir ao micro-ondas e preservam qualquer tipo de característica do alimento, seja sabor, cor ou aroma. Pensando no meio ambiente, ele também se torna muito importante, já que o vidro é um material reciclável e pode ser reutilizado.

DICA

Prefira os recipientes que contenham divisórias e sempre que possível acondicione-os em bolsa térmica. Caso não seja possível, uma dica é colocar saquinhos de gelo ao redor da marmitta para ajudar a manter a temperatura dos alimentos, evitando que sofram alterações no sabor, cor, textura ou até mesmo que estraguem.



ATENÇÃO PARA A MONTAGEM

Os alimentos quentes devem ficar separados dos frios e a salada deve ser levada à parte. Evite colocar na marmitta alimentos fritos, que levam molhos ou ovos, pois têm maior probabilidade de estragar, podendo contaminar o resto da comida. O feijão deve ser acondicionado em divisória própria ou em um recipiente separado das demais preparações.

Outra dica importante é temperar a salada apenas na hora de comer.



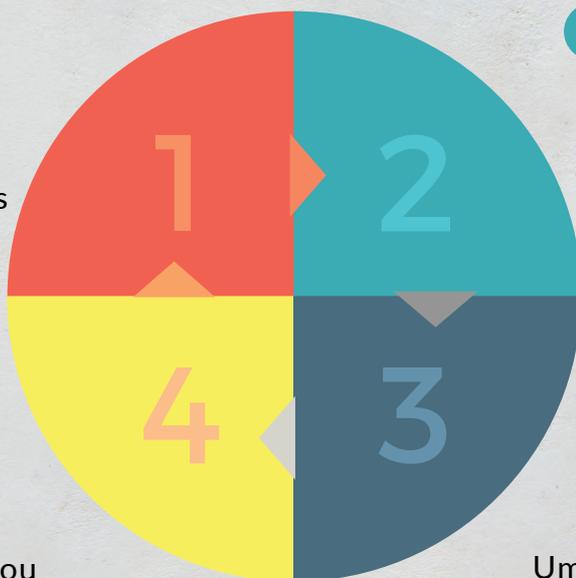
VAMOS COMBINAR OS ALIMENTOS?

1 Dois tipos de saladas

Folhas e legumes variados (temperados com azeite para garantir um pouco de gordura boa).

4 Leguminosa

Um tipo de leguminosa ou grão (feijões, lentilha, ervilha, soja, grão-de-bico).



2 Proteína animal

Uma proteína magra (ovo, frango, peixe).

3 Carboidrato

Um tipo de carboidrato (arroz e massas integrais, inhame, batata-doce, mandioca, mandioquinha).



IDEIAS DE MARMITAS SAUDÁVEIS



Fonte: www.energienutricao.com.br

Folhas verdes bem sequinhas

Quanto mais secas as folhagens, mais tempo elas duram. Use todos os tipos de alface, rúcula e mais!

Legumes, tubérculos e grãos

Vegetais densos como brócolis, brotos e até cogumelos, além do grão-de-bico.

Tomates ou pepinos

Esses vegetais são baratos e dão volume, mas têm umidade e devem ficar longe das folhas.

Atum ou frango

Incluir proteínas é fundamental para não deixar os clientes com fome depois do almoço.

Cereais

Durinhos, protegem os ingredientes de cima da umidade. Também são muito nutritivos!

Conservas molhadinhas

Coloco ingredientes úmidos por baixo para que a água não faça as folhas murcharem.



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/799318633834792096/>

FIQUE LIGADO!

- * Jogue água fervente no recipiente antes de acondicionar os alimentos. Isso evita que haja proliferação de micro-organismos nas preparações, prevenindo problemas como infecções intestinais, por exemplo.
- * Escolha um recipiente que feche corretamente. Àqueles que possuem fechamento hermético são os mais indicados, pois evitam a entrada de micro-organismos que podem contaminar a comida.
- * Distribua os alimentos lado a lado. Isso ajuda a preservar o sabor de cada alimento e a refeição fica visualmente mais atraente.
- * Evite molhos preparados com maionese ou ovos crus, pois estes não resistem muito tempo fora da geladeira e estragam com muita facilidade. Dica: ovos com a casca inteira cozidos por 10 minutos é uma ótima opção, podem ser levados sem correr o risco de estragar.
- * Levar azeite e vinagre em embalagens individuais. Dica: substitua o vinagre por limão.
- * A marmita deve sempre conter alimentos nutritivos como legumes, verduras, cereais e carnes magras. Refeições calóricas e gordurosas como lasanha e feijoada não são as melhores opções para um almoço no trabalho, pois exigem um maior tempo de digestão, podendo causar sonolência.
- * Caso seja possível, guarde sua marmita na geladeira assim que você chegar ao trabalho. Isso evita que os alimentos fiquem expostos a temperatura ambiente, favorecendo a proliferação de micro-organismos que podem causar problemas gastrointestinais.
- * Aqueça bem sua marmita antes de comer. A temperatura deve ser, preferencialmente, acima de 80°C para inativar a maior parte dos micro-organismos que possam estar na comida. Dependendo da potência do micro-ondas, deve-se deixar o alimento aquecendo por pelo menos 2 minutos e depois esperar ele esfriar um pouco antes de comer. Seguindo estas dicas você terá menor risco de contaminação dos alimentos e conseguirá manter o sabor da sua refeição por maior tempo.



FONTES

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde.

NEWS.MED.BR, 2007. Atualização dos guidelines do Colégio Americano de Medicina Esportiva e da Associação Americana do Coração sobre as recomendações de exercícios físicos para adultos e idosos.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de Orientação aos Consumidores - Educação para o Consumo Saudável. Agência Nacional de Vigilância Sanitária Gerência Geral de Alimentos, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Rotulagem de alimentos <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/rotulagem-nutricional-novas-regras-entram-em-vigor-em-120-dias>. Visitado em 03/11/2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Principais mudanças e modelos. <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/principais-mudancas-e-modelos>. Visitado em 08/11/2022.





GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria da Administração Penitenciária
Coordenadoria de Saúde do Sistema Penitenciário

TARCÍSIO GOMES DE FREITAS
Governador do Estado de São Paulo

MARCELLO STREIFINGER
Secretário de Estado da Administração Penitenciária

MARCO ANTÔNIO SEVERO SILVA
Secretário Executivo

MAXIMIANO CÁSSIO SOARES
Chefe de Gabinete

KELY HAPUQUE CUNHA FONSECA
Coordenadora de Saúde do Sistema Penitenciário

ALESSANDRA SANTOS CONVERSANI
**Diretora do Grupo de Gestão e Planejamento da Qualidade de Vida e
Saúde do Servidor**



GUIA NUTRICIONAL

VIDA

SAUDÁVEL

1ª EDIÇÃO - 2023

**Comer bem e se exercitar,
é só começar!**

PDF