

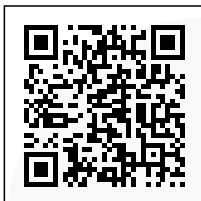
## Alimentação saudável

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR. Ghizzoni, Leila. Miranda, Regina da Silva.*

Fôlder / 2012

Cód. Acervo: 50051

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/50051>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:50

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

## IMPORTANTE

As medidas caseiras e os pesos referenciados no quadro correspondem ao total de calorias por porção.

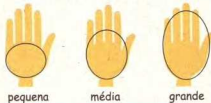
Deve-se ter o cuidado de variar o consumo dos alimentos, entretanto, quando você for ingerir mais de um alimento do mesmo grupo, tenha o cuidado de distribuir as quantidades de cada um de forma a totalizar as calorias recomendadas por grupo.

Por exemplo, se for consumir 3 tipos de vegetais na forma de uma salada, na mesma refeição (folhosos, tomate e rabanete), deve dividir as quantidades para alcançar o total calórico referente ao grupo alimentar, ou seja: meio tomate, 5 folhas de rúcula e meia xícara de rabanete ralado.

Lembre-se que essa proporção diz respeito a somente uma porção e que você deverá repetir isso ao longo do dia até chegar ao máximo de 3 porções, que é o recomendado para esse grupo.

Isso também é válido para os outros grupos, segundo recomenda a roda dos alimentos.

Porções de referência para o consumo de carnes:



pequena

média

grande

## O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

A alimentação saudável é aquela preparada com variedade de alimentos saudáveis e quantidades adequadas às fases da vida.

Comer bem não significa comer muito, nem pouco. Nossa nutrição está relacionada com o tipo de alimentos que ingerimos. É necessário fazer as escolhas corretas dos alimentos, respeitando as leis que regem a alimentação e a nutrição:

- **quantidade** é ter alimentos em quantidade suficiente para repor as perdas energéticas do organismo, em proporções mútuas das várias espécies de nutrientes (proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas, minerais e água);
- **qualidade** é a variabilidade suficiente e em diversidade de alimentos e nutrientes, operando com esquemas de substituição e equivalência;
- **harmonia** é o equilíbrio entre qualidade e quantidade, entre os nutrientes e o valor calórico total;
- **adequação** é o respeito às necessidades individuais, de acordo com as fases da vida e com as doenças relacionadas, à cultura alimentar e à classe social ou acesso aos alimentos.

## DICAS

- faça, pelo menos, 3 refeições ao dia, intercaladas com lanches, cuidando a quantidade em cada uma delas, respeitando as porções recomendadas;
- escolha um alimento de cada grupo por refeição;
- consuma alimentos *in natura*, sem aditivos ou agrotóxicos, preferindo alimentos de produção agroecológica;
- prefira alimentos regionais e produtos da safra, pois são mais nutritivos e baratos;
- resgate os hábitos alimentares saudáveis dos antepassados;
- utilize plantas aromáticas e condimentares diariamente (temperos frescos);
- consuma sal e açúcar em quantidade moderada;
- evite frituras;
- tenha cuidado e higiene no manuseio dos alimentos;
- beba água regularmente;
- faça exercícios físicos;
- alimente-se em local agradável, bem iluminado;
- alimente-se com calma e mastigue bem os alimentos;
- mantenha seu peso controlado.

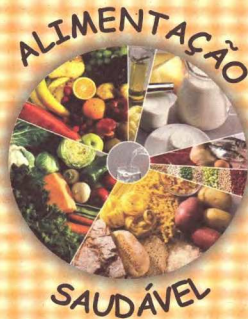
### Fontes consultadas:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2005. 280p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução-RDC nº 369, de 2003. *Aprova o regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional*. Diário Oficial (da) República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 26 dez. 2003. Seção 1, p. 28.

Disponível em: <http://www.in.gov.br/visualizar/index.jsp?data=26/12/2003&pagina=1&pagina=2&totalArquivos=7?> Acesso em: 25 abr. 2012.

**Responsabilidade Técnica:**  
Nutricionistas de EMATERRS-ASCAR  
Leticia Okazaki CRN2 8819  
Regina da Silva Miranda CRN2 1963.



**EMATER/RS**

Convênio:

Secretaria de Desenvolvimento Rural, Pesca e Cooperativismo

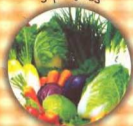


Água

1,5 a 2 litros



Vegetais  
3 porções



Carnes e ovos  
1 porção



Leite e derivados  
3 porções



**O QUE É A RODA DOS ALIMENTOS?**  
A roda dos alimentos é uma forma de orientação na elaboração de uma alimentação diversificada e saudável.

Ela permite identificar os vários grupos alimentares que devem estar contidos nas refeições do dia.

A recomendação do Ministério da Saúde de ingestão diária para os grupos alimentares é de:

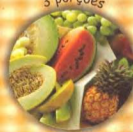
Cereais, tubérculos e raízes  
6 porções



Leguminosas  
1 porção



Frutas  
3 porções



Açúcares, gorduras e sal  
Máximo 1 porção



### Unidades das porções dos grupos alimentares:

Grupos Alimentares	Calorias por porção*	Alimento	Medida caseira ou porção	Peso por porção
Cereais, raízes e tubérculos	150	Aroz/milho cozido/polenta	3 colheres (servir)	120 g
		Batata/aipim cozido	1 unidade média	150 g
		Biscoito salgado	3 unidades	30 g
		Panificados	2 fatias médias	50 g
Frutas	70	Banana	1 unidade grande	110g
		Bergamota/laranja	1 unidade média	140 g
		Mamão	1 fatia média	200g
		Pêssego	2 unidades grandes	200g
		Uva	1 cacho pequeno	130g
		Frutas desidratadas	2 colheres (sopa)	50g
Suco de frutas	1 copo	200ml		
Vegetais	30	Folhosos	13 folhas grandes	200g
		Tomate	2 unidades médias	200g
		Vegetais cozidos picados	1 xícara cheia	140g
		Vegetais crus picados	1 xícara cheia	100g
		Vegetais em conserva	2 colheres(sopa)	50g
Leguminosas	150	Feijão/grão-de-bico/ervilha/lentilha cozidos	1 concha grande	200g
		Ameioim/Castanha/gergelim/noz 1/2 Pinhão		
Leite e Derivados	125	Leite/iogurte	1 copo	200ml
		Queijo/ricota	2 fatias médias	30 g
		Requeijão/creme de leite	2 colheres(sopa)	50g
Carnes, ovos e peixes	125	Carne branca (frango/peixe)	1 bife médio	75 g
		Carne vermelha (bovina/suína)	1 bife pequeno	60 g
		Ovo	1 unidade	45g
Acúcares, sal e gorduras	100	Açúcar	1 colher (chá)	5 g
		Chocolate picado/achocolatado	2 colheres(sopa)	20g
		Geleia de frutas	1 colher(sopa)	20g
		Manteiga/nata	1 colher(sopa)	10g
		Óleo	1 colher (sopa)	13 ml
Sal	1 colher(chá)	5 g		

\*colher de arroz, maior que a de sopa.

\*\*quantidade diária máxima de sódio recomendada pelo Ministério da Saúde.

\*\*\* O tamanho da porção tem como base uma alimentação de 2.000 cal/dia.