





DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

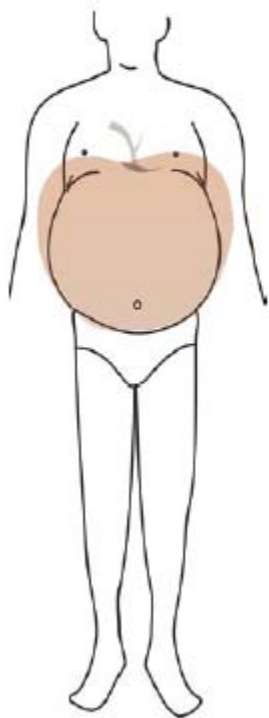
Índice de Massa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (em kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (em metros)}}$$

Valor do IMC	Classificação
<18,5	Abaixo do peso
18,5 – 24,9	Normal
25,0 – 29,9	pré-obesidade
30,0 – 34,9	Obesidade grau I
35,0- 39,9	Obesidade grau II
>40,0	Obesidade grau III



Circunferência da cintura



Homens devem manter sua circunferência abaixo de 94cm, e mulheres, abaixo de 80cm. Valores acima destes implicam risco de doença cardiovascular.

Risco de doenças cardíacas	Homem	Mulher
Normal	< 94cm	< 80cm
Aumentado	94cm	80cm
Muito aumentado	102cm	88cm



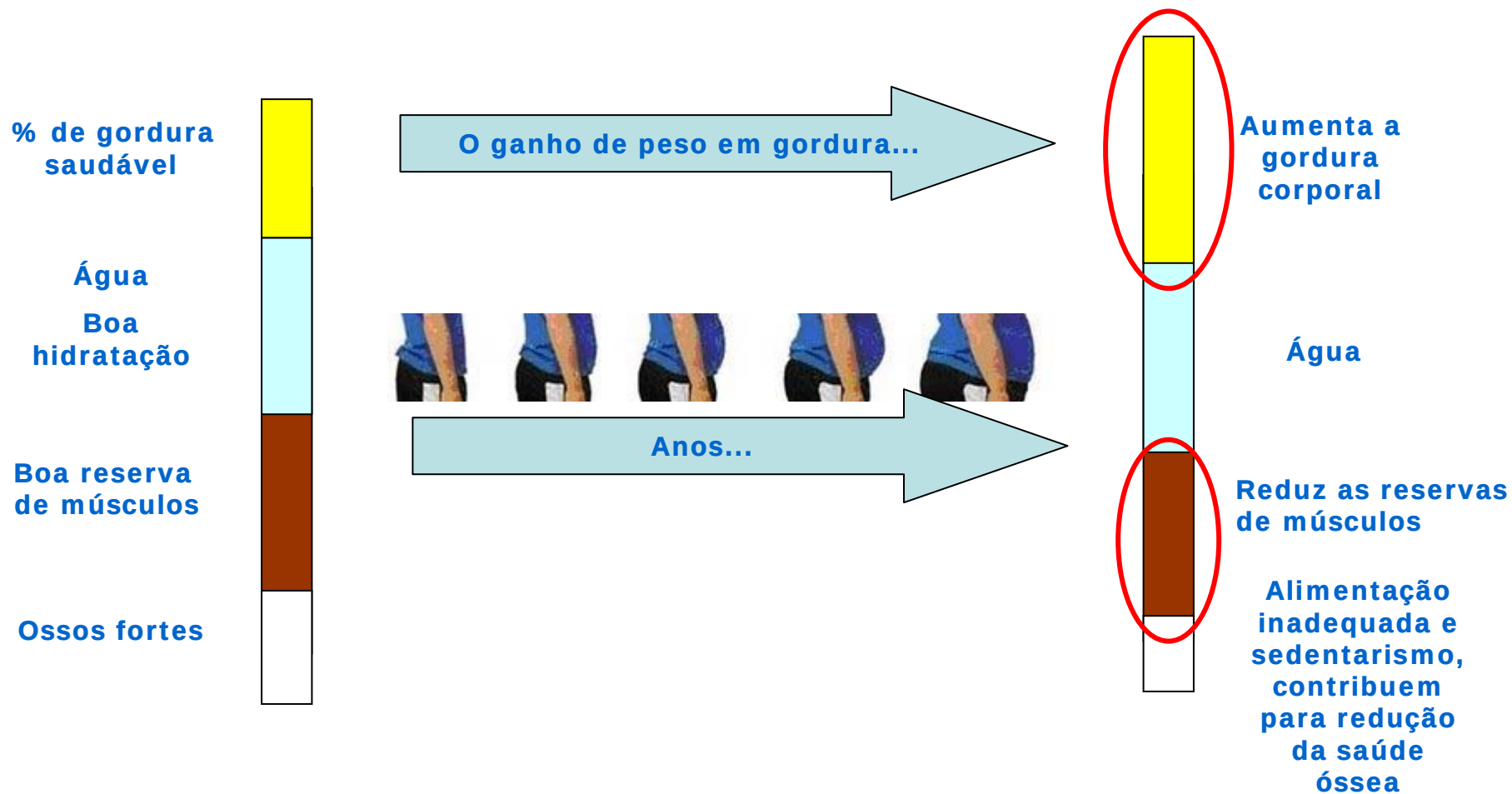
TABELA % GORD. MASCULINA

FAIXA ETÁRIA	MUITO MAGRO	MAGRO	MUITO BOM	SAUDÁVEL	SOBREPESO	GORDO	MUITO GORDO
20 - 29 ANOS	< 5,2	5,3 - 9,3	9,4 - 14,01	14,02 - 17,5	17,6 - 22,4	22,5 - 29,2	> 29,3
30 - 39 ANOS	< 9,2	9,3 - 14,0	14,1 - 17,5	17,6 - 20,6	20,7 - 24,2	24,3 - 30,0	> 30,1
40 - 49 ANOS	< 11,5	11,6 - 16,3	16,4 - 19,6	19,7 - 22,5	22,6 - 26,2	26,3 - 31,4	> 31,5
50 - 59 ANOS	< 12,9	13,0 - 18,1	18,2 - 21,2	21,3 - 24,2	24,3 - 27,6	27,7 - 32,4	> 32,5
> 60 ANOS	< 13,0	13,1 - 18,5	18,6 - 22,0	22,1 - 25,0	25,1 - 28,4	28,5 - 33,5	> 33,6

TABELA % GORD. FEMININA

FAIXA ETÁRIA	MUITO MAGRO	MAGRO	MUITO BOM	SAUDÁVEL	SOBREPESO	GORDO	MUITO GORDO
20 - 29 ANOS	< 10,7	10,8 - 17,0	17,1 - 20,5	20,6 - 23,8	23,9 - 27,6	27,7 - 35,5	> 35,6
30 - 39 ANOS	< 13,3	13,4 - 18,0	18,1 - 21,8	21,9 - 24,8	24,9 - 30,0	30,1 - 35,8	> 35,9
40 - 49 ANOS	< 16,1	16,2 - 21,4	21,5 - 25,1	25,2 - 28,3	28,4 - 32,1	32,2 - 37,7	> 37,8
50 - 59 ANOS	< 18,8	18,9 - 25,1	25,2 - 28,6	28,7 - 32,5	32,6 - 35,6	35,7 - 39,6	> 39,7
> 60 ANOS	< 19,1	19,2 - 25,0	25,1 - 29,5	29,6 - 32,8	32,9 - 36,7	36,8 - 40,4	> 40,5

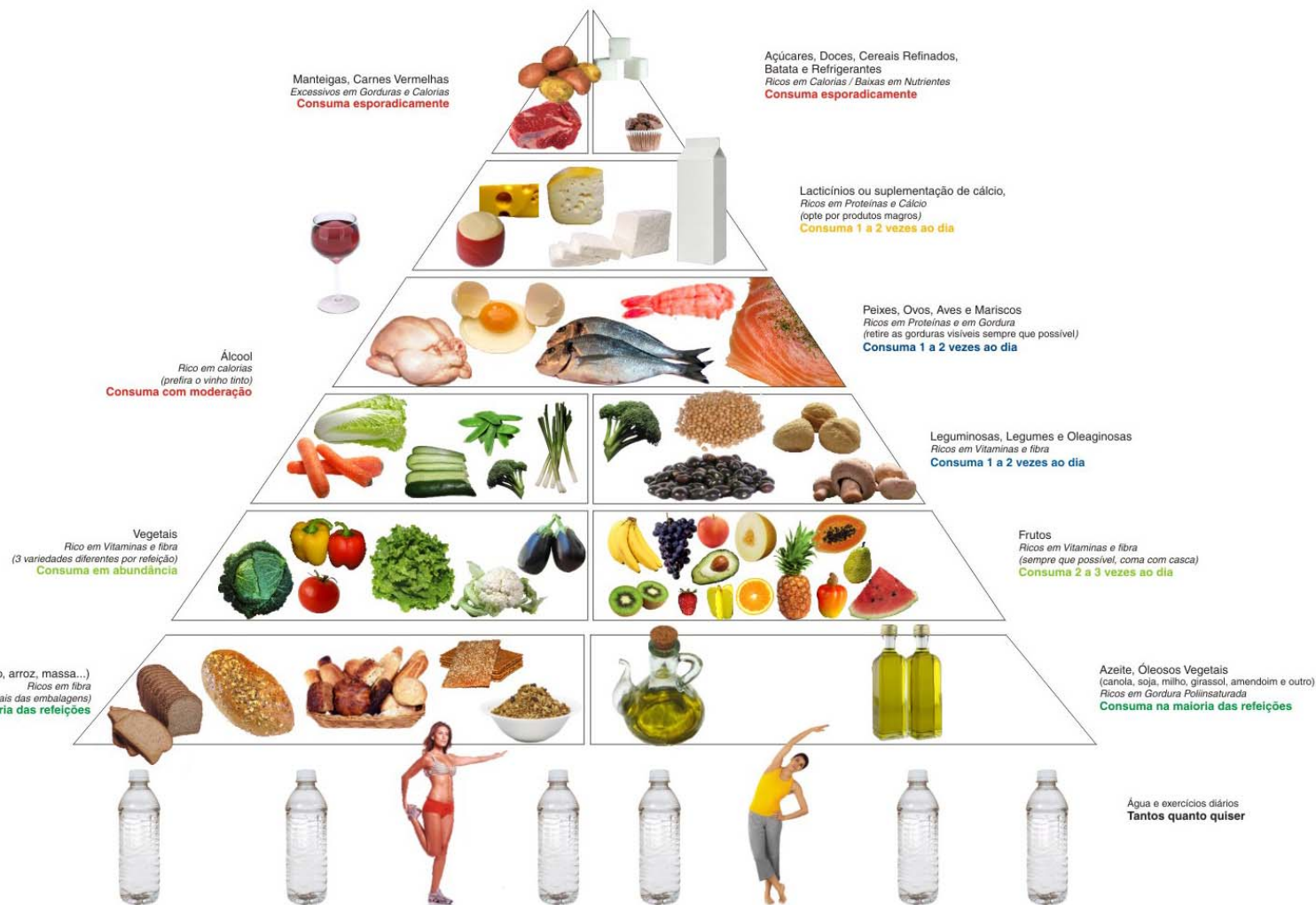
Mudança da composição corporal com o envelhecimento



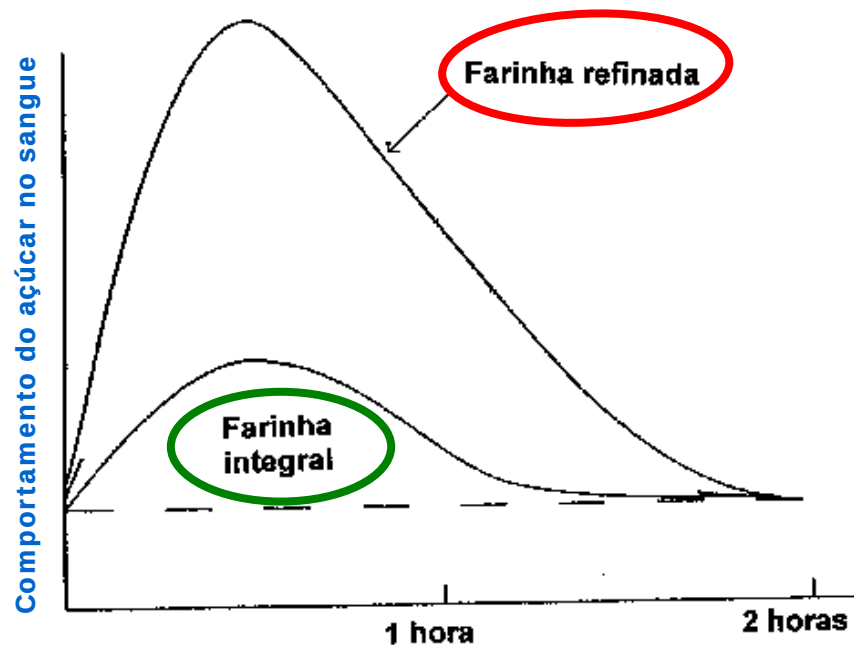
EDUCAÇÃO NUTRICIONAL



Pirâmide alimentar

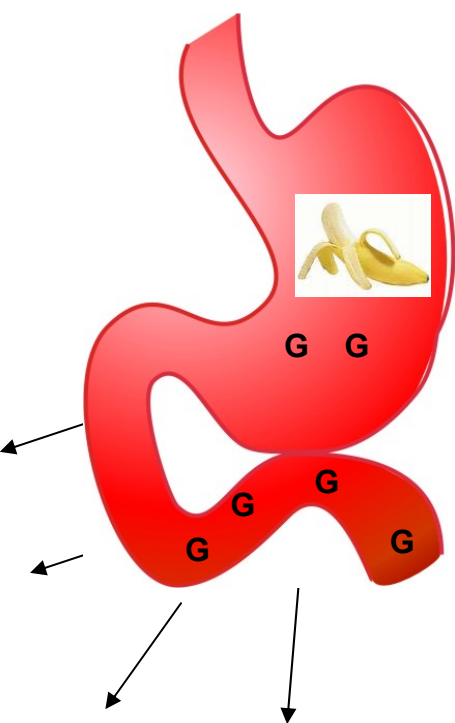


Por que comer alimentos integrais?

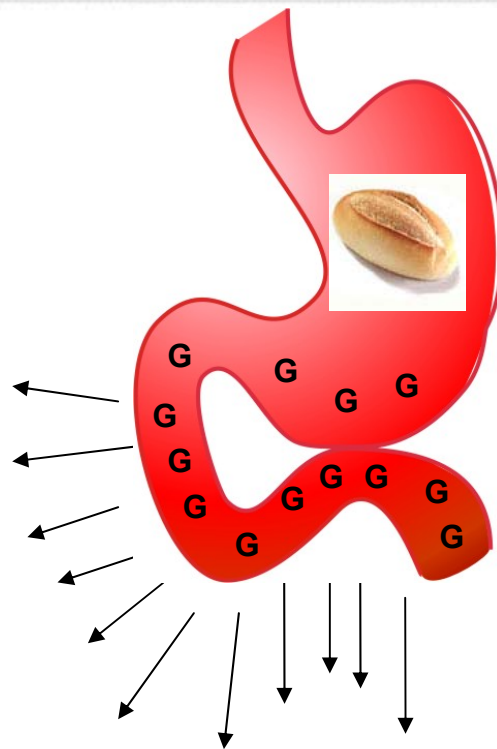
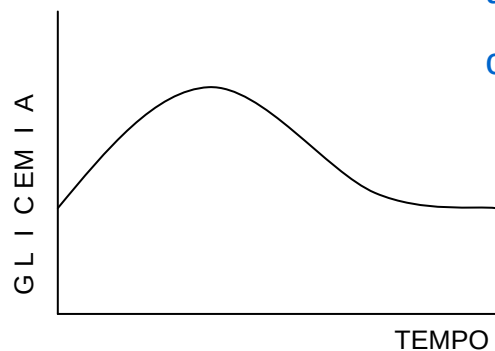


Os alimentos refinados (pães, biscoitos, massas, arroz e macarrão) **elevam o açúcar no sangue** e contribuem para o desenvolvimento da obesidade, elevação do **triglicérides e diabetes**.

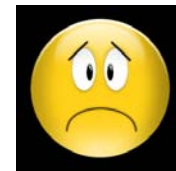
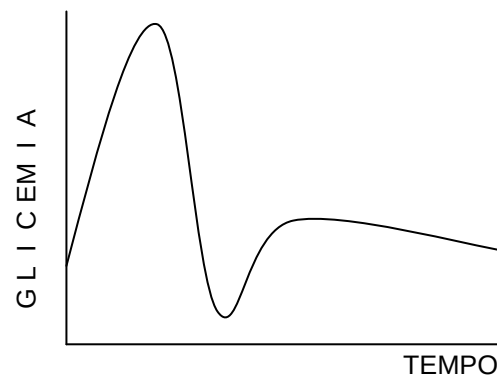
Previna-se, prefira alimentos INTEGRAIS.



Estes alimentos
são absorvidos
LENTAMENTE,
mantendo o
açúcar
constante.



Estes
alimentos são
absorvidos
muito rápido.
Sobem o
açúcar e os
triglicérides.
EVITE-OS.



Queijos / Gordura

Cuidado com os queijos amarelos!

Teor de gordura nos queijos



queijo branco	gordura
Cottage	5%
Ricota	10%
Minas frescal	15%
Ocaíto	25%

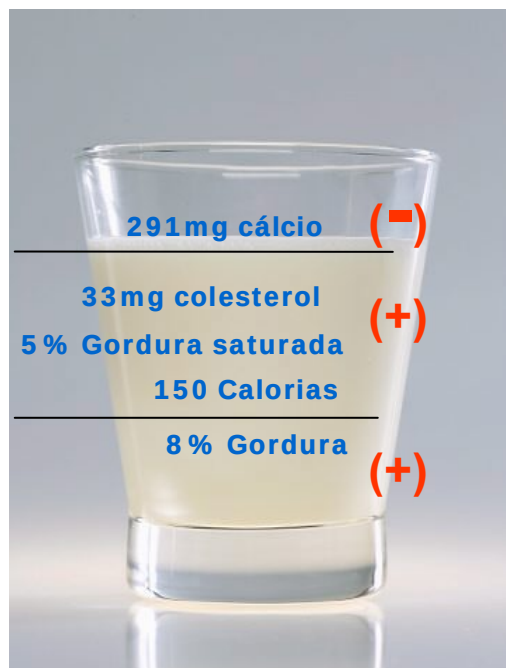


queijo amarelo	gordura
Mozzarella	
Lanche	
Queijo do reino	
Gorgonzola	

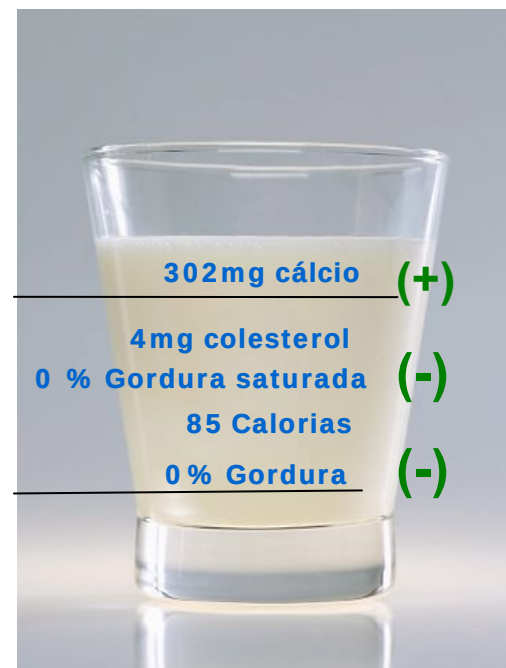
Até 80%
de gordura!

Por que os desnatados?

INTEGRAL



DESNATADO



Cálcio
Previna-se da osteoporose

- Consumindo 3 porções por dia.



1 copo de leite

=



1 iogurte

=



1 fatia grossa de queijo branco

Perigo das gorduras saturadas e trans



[Pirâmide](#)

Cuidado com frituras



Óleo CRU:

É uma gordura insaturada, que é LÍQUIDA.



A fritura satura a gordura.



Gordura saturada:
É ENDURECIDA



NUTRIÇÃO NA PRÁTICA

Comece o dia bebendo água



70% do corpo humano é constituído por água.

RECOMENDAÇÃO OMS:

16 Copos / dia

Mínimo de 10 copos / dia

Café da manhã

Principal refeição do dia



Sugestão para um café da manhã saudável

Frutas



Inclua sempre uma fruta no café da manhã.

Cálcio



Não esqueça que o seu café da manhã deve ter sempre um alimento rico em cálcio.

Substitutos do pão



pão integral



cereais
granola



batata doce



cuscuz



aipim



banana-da-terra



inhame



milho



Castanhas

Recomenda-se o consumo de uma castanha-do-pará e quatro castanhas-de-caju por dia



Substitua o uso da manteiga por azeite de oliva.

Se você tiver gastrite ou azia, consuma frutas doces.



- Frutas doces com frutas ácidas fermentam
- Procure comer frutas ácidas nos intervalos dos lanches

Acorde com saúde

Boa opção para o desjejum: frutas doces com iogurte desnatado.



Corte as frutas, acrescente iogurte desnatado, granola e/ou castanhas.



Use iogurte natural batido com frutas (banana, maçã, morango, goiaba, pêra, mamão, ameixa, castanhas, granola)

FRUTAS DOÇES	FRUTAS ÁCIDAS
ABACATE	ABACAXI
BANANA	ACEROLA
CAQUI	AMEIXA FRESCA
COCO VERDE	CACAU
GRAVIOLA	CAJÁ
JACA	CAJU
LARANJA LIMA	CUPUAÇU
LIMA	CARAMBOLA
MAÇA VERMELHA	GOIABA
MELANCIA	GROSELHA
MELÃO (MONOFÁGICA – NÃO MISTURAR COM OUTRA FRUTA)	KIWI
MAMÃO	LARANJA
PÊRA	LIMÃO
PÊSSEGO	MAÇA VERDE
PINHA	MANGA
SAPOTI	MARACUJA
UVA VERMELHA	MORANGO
	PITANGA
	TANGERINA
	UMBU
	UVA VERDE

Banana-da-terra no microondas



Corte a banana, polvilhe
com canela e leve ao
microondas por 2 minutos.

Usando azeite em substituição da manteiga



Substitua o uso da manteiga por azeite de oliva.



Ovo cozido: 2x por semana

Beiju

Um bom substituto para o pão



Se você não tem tempo, pode fazer os beijus e guardar na geladeira.

Na hora de consumir, coloque-os no microondas por 30 segundos com o recheio que desejar.

Beiju no microondas



Abra o beiju, acrescente queijo branco e orégano, leve ao microondas por 30 segundos, depois acrescente azeite de oliva.



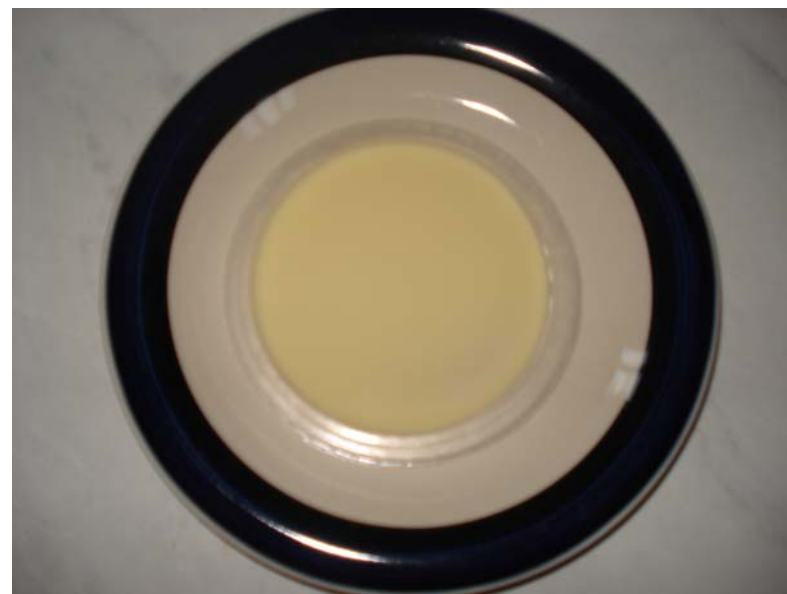
Transforme o azeite na consistência de manteiga

Para isto, coloque o azeite em um recipiente e leve ao congelador.

Antes



Depois



Lanches saudáveis

Realize-os entre as refeições.

São excelentes oportunidades para comer frutas



Melhor opção: frutas!



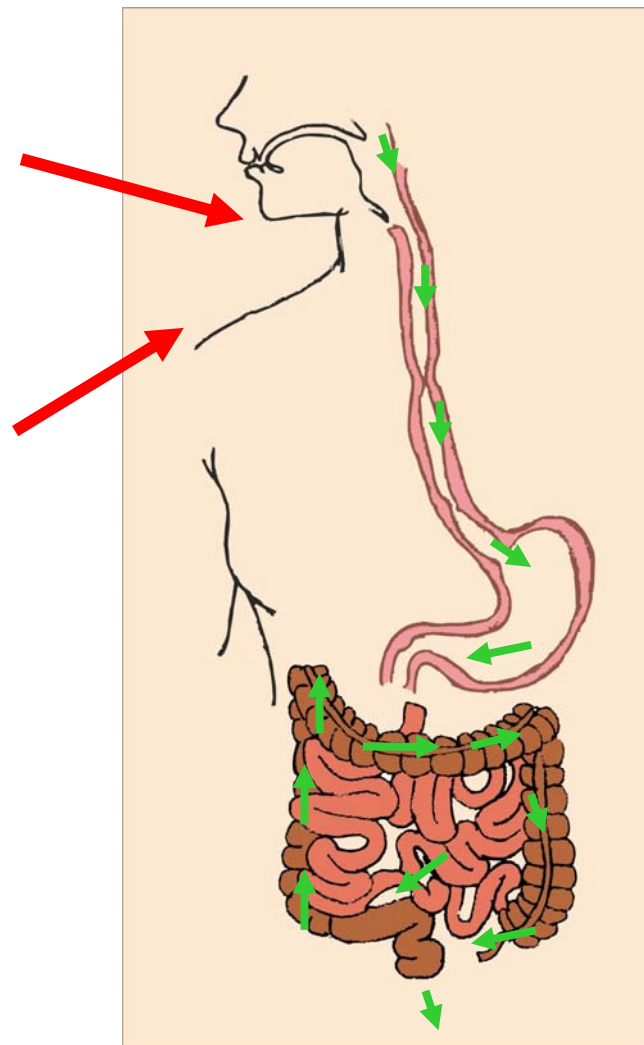
Fontes de vitaminas
(antioxidantes)
e fibras.

Traga para o trabalho
frutas portáteis:

Maçã, pêra
banana, tangerina
ameixa, goiaba, etc

Consuma 3 a 5 frutas diferentes por dia, sendo pelo menos uma fonte de vitamina C
(laranja, tangerina, kiwi, acerola, caju, manga, goiaba, etc)

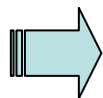
Limpendo por dentro



Fezes

Bastante água
+
Frutas, verduras
e alimentos
integrais (fontes
de fibras)
=
“Buchinha”

Como higienizar frutas e vegetais



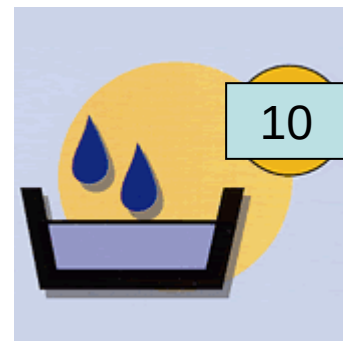
Lave em
água
corrente



1 litro
de água



1 colher de
sopa de
hipoclorito



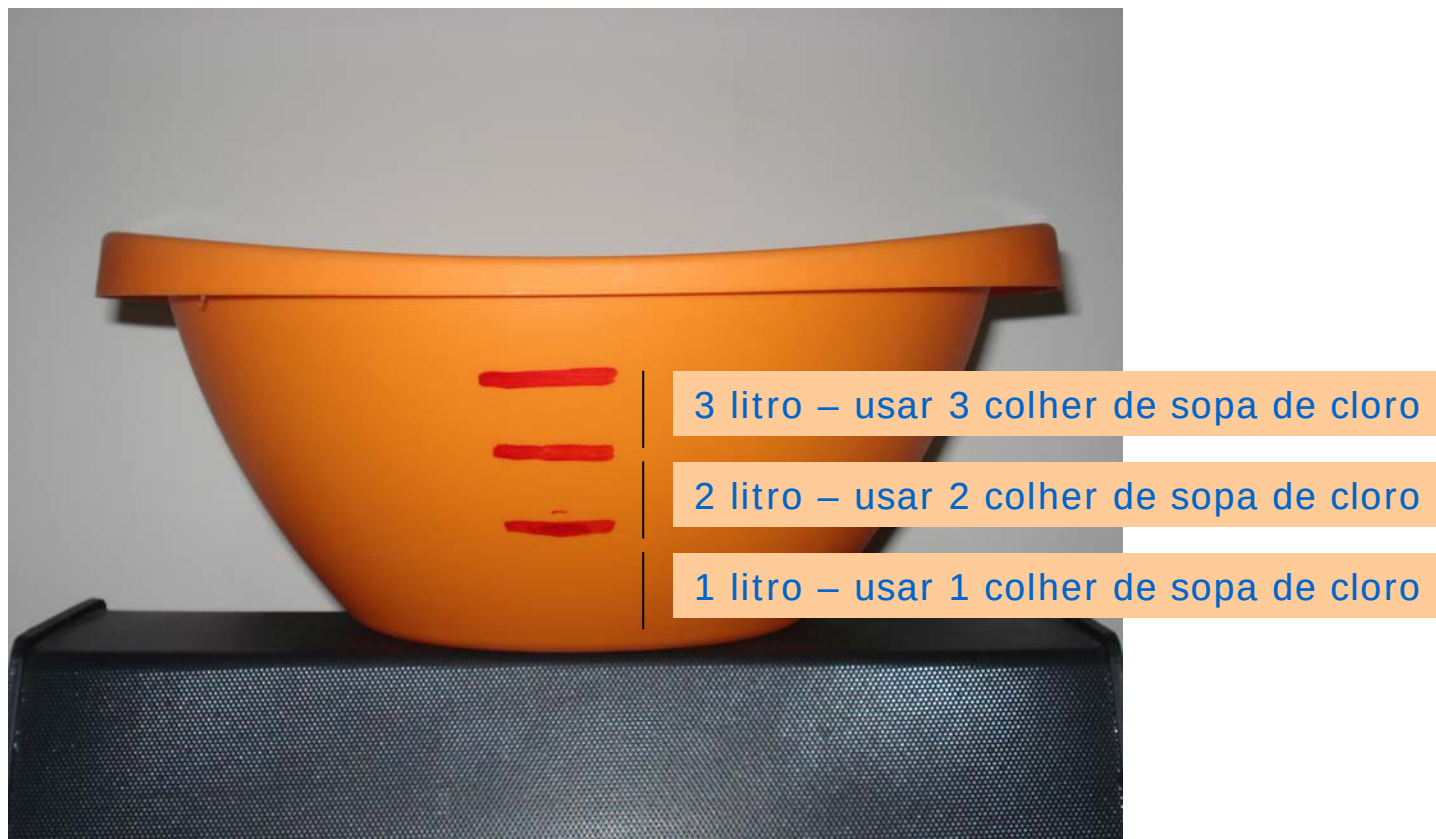
Deixar de
molho por 10
min



Enxaguar
bem em
água potável

Na prática

Separe um utensílio para higienizar seus vegetais



Almoço

Hora de equilíbrio



Sugestão para um almoço saudável

Uma alimentação saudável deve ser colorida. Tente compor o seu prato da seguinte forma: 50% de verduras, sendo pelo menos três tipos diferentes e 50% dividido entre feijão, arroz ou macarrão integral e um tipo de carne.

Legumes e verduras

(crus e cozidos)

Tempere com azeite de oliva
pelo menos três
tipos de verduras
como cenoura,
couve, tomate,
alface, repolho,
brócolis, abóbora,
beterraba,
chuchu e rúcula.

Proteínas (sem gorduras)

Cozida, assada ou grelhada.

Carne – 2x na semana

Peixe – 3x na semana

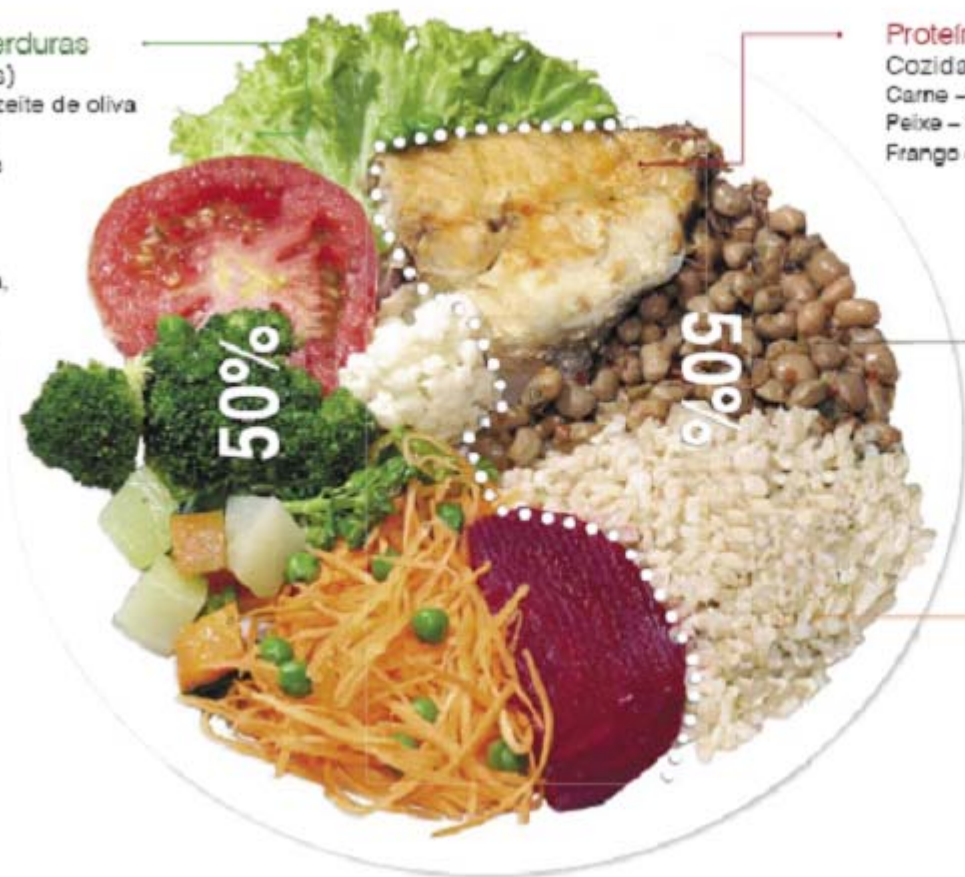
Frango ou soja (tofu) – 2x na semana

Grãos (sem gorduras)

Feijão, lentilha, grão de bico,
ervilha fresca, vagem. Escolha
apenas um tipo por refeição.
Coma pelo menos 4x na semana

Carboidratos

Arroz, macarrão integral,
purê de batata. Escolha
apenas um tipo por
refeição.



Jantar

Não exagere!



Sugestão para um jantar saudável

repetir o café da manhã



batata doce



cuscuz



aipim



banana-da-terra



inhame



milho

ou



sopa de verduras

Lembre-se do ditado:
"Tome café como um rei, almoce
como um príncipe e jante como
um mendigo".

Outra boa opção:

Saladas





Receitas saudáveis!

Arroz integral com: açafrão, ervas, cenoura e linhaça



FEIJÃO VERDE

Fácil digestão - alho, cebola e coentro.



Farofa saudável



Grelhe a carne, acrescente ricota, ervas e azeite de oliva, este último com o fogo desligado.

Acrescente a farinha.



Cozinhando sem gordura



1- Corte a cebola



3 - Leve ao fogo até amolecer



2 - Acrescente água

Fazendo um molho saudável



4 – Acrescente tomate
ou molho de tomate



5 – Enriqueça com milho,
ervilha, cenoura, etc.
Use a criatividade!

Enriquecendo o dia-a-dia

Cozinhe o macarrão ou arroz com verduras



Ex.: cenoura, chuchu, vagem, brócolis, couve-flor, abobrinha, milho, ervilha etc



Acrescente um molho saudável



Peixe ao forno



Use apenas sal (de preferência sal grosso).

Coloque no forno sem cobrir.

Não use papel alumínio.

Farofa de aveia



Ingredientes:

- 1/2kg de aveia flocos finos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal marinho, azeitonas picadas
- 1 unidade de cenoura ralada
- 1 pitada de açafrão
- 1 pitada de gengibre, cheiro verde

Modo de Preparo:

Refogar o azeite com a cebola.

Abaixe o fogo e coloque aos poucos, o sal marinho, as azeitonas, cenoura, gengibre e açafrão.

Em seguida acrescente a aveia mexendo até ficar dourada.

Por último, coloque cheiro verde picadinho.

Pode acrescentar também uvas passas, castanhas á vontade.

Sopa saudável - desintoxicante



Regula o intestino
Melhora o sistema imunológico
Protege de câncer de próstata
Melhora a saúde da mulher
Fortalece os ossos
Ideal para homens e mulheres!

- Abóbora, Inhame
- Cebola, Alho
- Tomate

Você pode usar todos os vegetais!
use a criatividade!

Enriquecendo sua sopa

Substitua a massa de sopa, arroz ou o macarrão



USE:

- Aveia
- Farelo de aveia
- Linhaça
- Soja texturizada
- Ervas (orégano, manjeriço, manjerona, tomilho, etc)



Troque o sal refinado
pelo sal moído ou marinho,
que possui mais de 70 minerais



Congele o coentro cortadinho

Preparando a sopa



1 - Refogue a cebola e o alho na água.



2 - Corte os vegetais, coloque na panela e cubra com água.

Sua sopa saudável está pronta!



3 - Quando os vegetais estiverem cozidos, crescente o sal marinho, a linhaça, aveia e as ervas.



4 - Acrescente o azeite no prato.
Lugar de azeite é na mesa!

Opções para variar a sopa



Ricota, tofu
(queijo da soja)



Feijão, ervilha,
lentilha etc



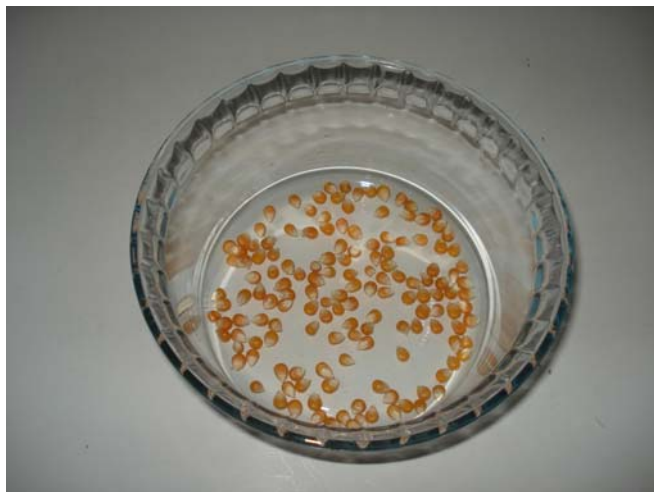
Frango, soja

Outras opções:

abobrinha, vagem, cenoura, abóbora, couve, brócolis, gergelim, linhaça, cebola



Pipoca no microondas



Coloque o milho em um refratário de vidro e tampe.

Leve ao microondas por 2 minutos





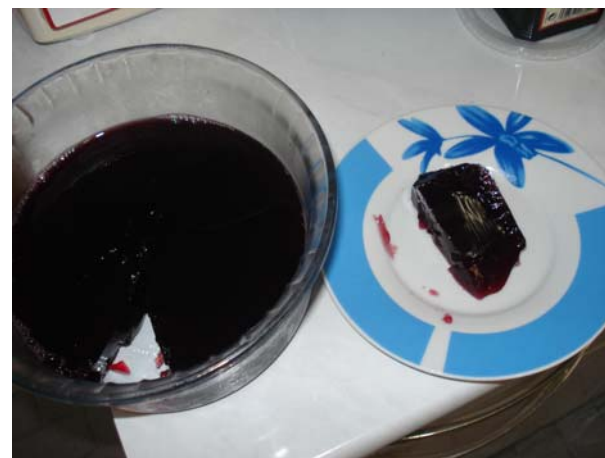
Suco de uva natural
sem açúcar (ou suco
de frutas, ex.maracujá,
acerola, cajá) +
gelatina sem sabor



Dissolva a gelatina de
acordo com as instruções



Acrescente o suco



Experimente outros sucos e
acrescentar pedacinhos de frutas

Lasanha de berinjela



Molho

Atum

Frango

Carne

Peixe

Lasanha de abobrinha



abobrinha ou
berinjela

queijo branco

Sucos nutritivos e saudáveis:

Abacaxi com hortelã; cenoura com laranja e limão; jenipapo com laranja ou acerola; maracujá com couve e limão;



Se possível, beba sem coar e sem açúcar.

Preserve as fibras e aproveite o açúcar natural das frutas!