

Manual do Paciente

Capítulo 2



MANUAL DE NUTRIÇÃO

TEMAS E AUTORES

Capítulo 1 – Os alimentos: calorias, macronutrientes e micronutrientes

Anelena Soccal Seyffarth

- Nutricionista Especialista em Nutrição Humana
- Preceptora da Residência em Nutrição da Secretaria de Saúde do Distrito Federal
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 2 – Alimentação e hábitos saudáveis

Deise Regina Baptista Mendonça

- Nutricionista Especialista em Administração Hospitalar e em Saúde Pública
- Professora -adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR)
- Coordenadora do Curso de Especialização em Nutrição Clínica da UFPR;
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 3 – Determinando o plano alimentar

Anita Sachs

- Nutricionista Mestre em nutrição humana pela London School Hygiene and Tropical Medicine
- Professora adjunta e chefe da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da UNIFESP,
- Doutora em Ciências pela UNIFESP
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 4 – Plano alimentar e diabetes mellitus tipo 1

Luciana Bruno

- Nutricionista Especialista em Nutrição Materno Infantil pela Unifesp com treinamento na Joslin Diabetes Center
- Nutricionista da Preventa Consultoria em Saúde /SP
- Membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil de São Paulo
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 5 – Plano alimentar e diabetes mellitus tipo 2

Celeste Elvira Viggiano

- Nutricionista clínica e sanitária
- Educadora e especialista em diabetes, obesidade e síndrome metabólica.
- Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Municipal de São Caetano do Sul-SP
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 6 – Plano alimentar nas complicações metabólicas, agudas e crônicas do diabetes: hipoglicemia, nefropatia, dislipidemias

Marlene Merino Alvarez

- Nutricionista do grupo de Diabetes da Universidade Federal Fluminense (UFF);

- Mestre em Nutrição Humana pela UFRJ
- Especialista em Educação e Saúde pela UFRJ
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD - 2006/2007

Capítulo 7 - Plano alimentar nas situações especiais: escola, trabalho, festas, restaurantes e dias de doença

Gisele Rossi Goveia

- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Associação Brasileira de Nutrição - ASBRAN
- Nutricionista da Preventa Consultoria em Saúde/SP;
- Membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil de São Paulo
- Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD - 2006/2007

Colaboradoras:

Ana Cristina Bracini de Aguiar

- Especialista em Nutrição Clínica
- Pós graduação em Administração Hospitalar.
- Nutricionista Clínica do Instituto da Criança com Diabetes, do Rio Grande do Sul.
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Clarissa Paia Bargas Uezima

- Nutricionista
- Especialista em Nutrição em Saúde Pública pela UNIFESP

Josefina Bressan Resende Monteiro

- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
- Professora-adjunta do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa (DNS/UFV)
- Pesquisadora do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)
- Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2004/2005

Juliane Costa Silva Zemdegs

- Nutricionista
- Especialista em Nutrição em Saúde Pública pela UNIFESP

Kariane Aroeira Krinas

- Nutricionista
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Marisa Sacramento Gonçalves

- Nutricionista Centro de Diabetes e Endocrinologia do Estado da Bahia
- Residência em Nutrição Clínica - Hospital Universitário Antonio Pedro, Niterói/RJ1980
- Especialista em Controle e Qualidade de Alimentos UFBA 1989
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

MANUAL DO PACIENTE

CAPÍTULO 2

ALIMENTAÇÃO E
HÁBITOS SAUDÁVEIS

ALIMENTAÇÃO E HÁBITOS SAUDÁVEIS

Autor: Deise Baptista Mendonça



Foto: Gratiismo

MITOS:

1. Alimentação saudável é aquela em que se come muito pouco.
2. Não consigo controlar minha glicemia porque almoço fora todos os dias!
3. Se o alimento é industrializado não é saudável.

FATOS:



Foto: Shymian

- A alimentação saudável é aquela que atende às necessidades nutricionais de cada indivíduo, com ingestão de alimentos de qualidade e em quantidades suficientes para manutenção de um peso corpóreo adequado.
- A alimentação deve se ajustar ao gosto, à personalidade, às tradições familiares e culturais, ao estilo de vida e ao orçamento. Refeições bem planejadas transmitem prazer e devem ser nutritivas.



Foto: GBH007

- Hoje em dia comer fora não é mais desculpa para não se seguir uma alimentação saudável e manter o controle da glicemia, pois os restaurantes a quilo ou bufês estão por toda a parte e oferecem grande variedade de alimentos para se manter escolhas saudáveis de alimentos, controlando-se a quantidade e o tipo de comida. Basta saber fazer a opção certa.
- Se for consumir um alimento industrializado deve-se ter a preocupação de se ler o rótulo e checar as quantidades de nutrientes fornecidas por ele, identificando e interpretando o tamanho da porção, calorias fornecidas/porção e a quantidade de carboidratos, proteínas e gorduras/porção. É possível consumir um alimento industrializado saudável.

PERGUNTA FREQUENTE:

Como construir um estilo saudável de alimentação?

Um estilo saudável de alimentação tem cinco características: adequação, equilíbrio, controle calórico, moderação e variedade.



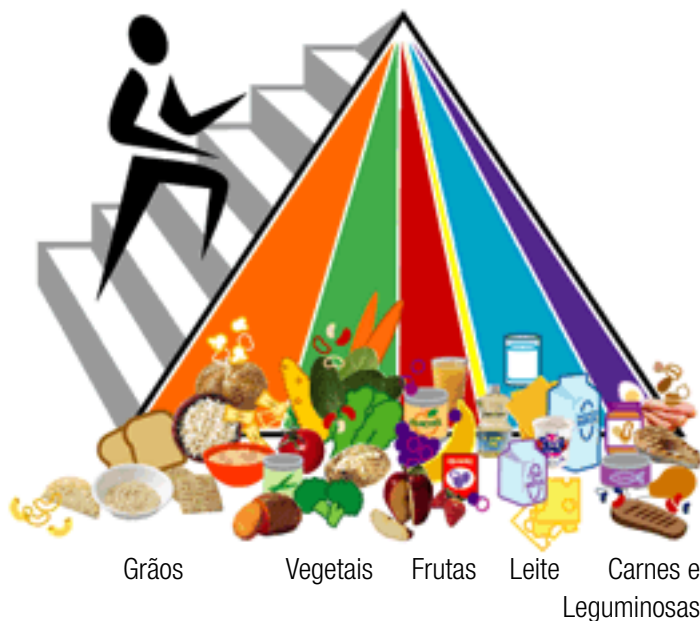
Foto: Desi/Olivero/Pixio

- **variedade:** coma alimentos de todos os grupos. A variedade é simbolizada por seis cores que representam os cinco grupos alimentares da pirâmide e os óleos. Isso ilustra que são necessários alimentos de todos os grupos (cores), diariamente, para que uma dieta seja considerada saudável;
- **moderação:** coma com maior frequência alimentos com pouca gordura e açúcar adicionado. A moderação é representada pelo estreitamento da faixa de cada grupo alimentar, observando-se da base até o topo (de baixo para cima). A base da pirâmide contém alimentos com pouca ou nenhuma gordura saturada ou ricos em açúcar, e devem ser consumidos com mais frequência. O topo representa os alimentos ricos em gorduras saturadas e açúcares;
- **proporcionalidade:** coma nas quantidades recomendadas. A proporcionalidade é mostrada pelas diferentes larguras de cada faixa vertical que representa os grupos alimentares. O tamanho das larguras sugere a quantidade de alimentos que o indivíduo pode escolher de cada grupo. Essa quantidade não está em proporção adequada, pois é apenas um guia geral. É importante a individualização;



Foto: PHL Data

- **atividade física regular:** faça diariamente. Ela é representada por degraus que o indivíduo deve escalar, funcionando como um lembrete para a prática diária de exercícios;
- **individualização:** o que serve para os outros pode não servir para você;
- **progressos graduais:** para melhorar a alimentação e o estilo de vida, inicie com pequenos passos a cada dia.



O QUE VOCÊ PODE COMEÇAR A FAZER :

Foto: Knappe



- Tenha 4 a 6 por dia, em horários determinados e com moderação. O tempo entre uma refeição não deve ser menor que 2 horas nem maior do que quatro;
 - mastigue bem os alimentos saboreando-os
 - evite frituras: são muito calóricas. Sempre que possível, asse, grelhe ou cozinhe seus alimentos;
 - devagar com o sal: evite deixar o saleiro na mesa. A porção individual não deve ultrapassar 1 colher de chá por dia (6 g);
 - reduza a ingestão de álcool: as bebidas alcoólicas são calóricas: 1 grama de álcool fornece 7 kcal;
 - atenção aos alimentos diet: mesmo os diet engordam e contém carboidratos alterando a glicemia;
 - não vá ao supermercado com fome e sempre tenha em mãos sua lista de compras e suas possíveis substituições;
-
- coma, na medida do possível, mais alimentos integrais;
 - coma frutas diversas e com bagaço: escolha frutas frescas ou secas; dê mais atenção às frutas, ao invés dos sucos. Elas contêm fibras que dão saciedade;

Foto: DigitalPanel Design

Foto: Doi&C/Caseo Puro



- varie as hortaliças: coma mais hortaliças verde-escuras, como brócolis e espinafre; ingira mais hortaliças alaranjadas, como cenoura;
- prefira leite, iogurte ou queijos que sejam pobres em gorduras, semi-desnatados ou desnatados;



- selecione carnes e aves magras ou preparadas com pouca gordura (cozidas, grelhadas ou assadas); varie, substitua a carne por leguminosas (ex.: feijão, soja), oleaginosas (ex.: nozes, castanhas) e sementes (ex.: girassol, abóbora);
- não se esqueça de tomar bastante água: no mínimo 2 L/dia;
- prefira alimentos e bebidas sem ou com pouco açúcar adicionado; evite gorduras sólidas como manteiga, margarina dura e banha de porco, assim como os alimentos que as contêm; leia o rótulo para verificar as quantidades de gordura saturadas, trans e de sódio; faça com que as suas maiores fontes de gordura provenham de peixes, oleaginosas e óleos vegetais;
- Planeje suas refeições!!;