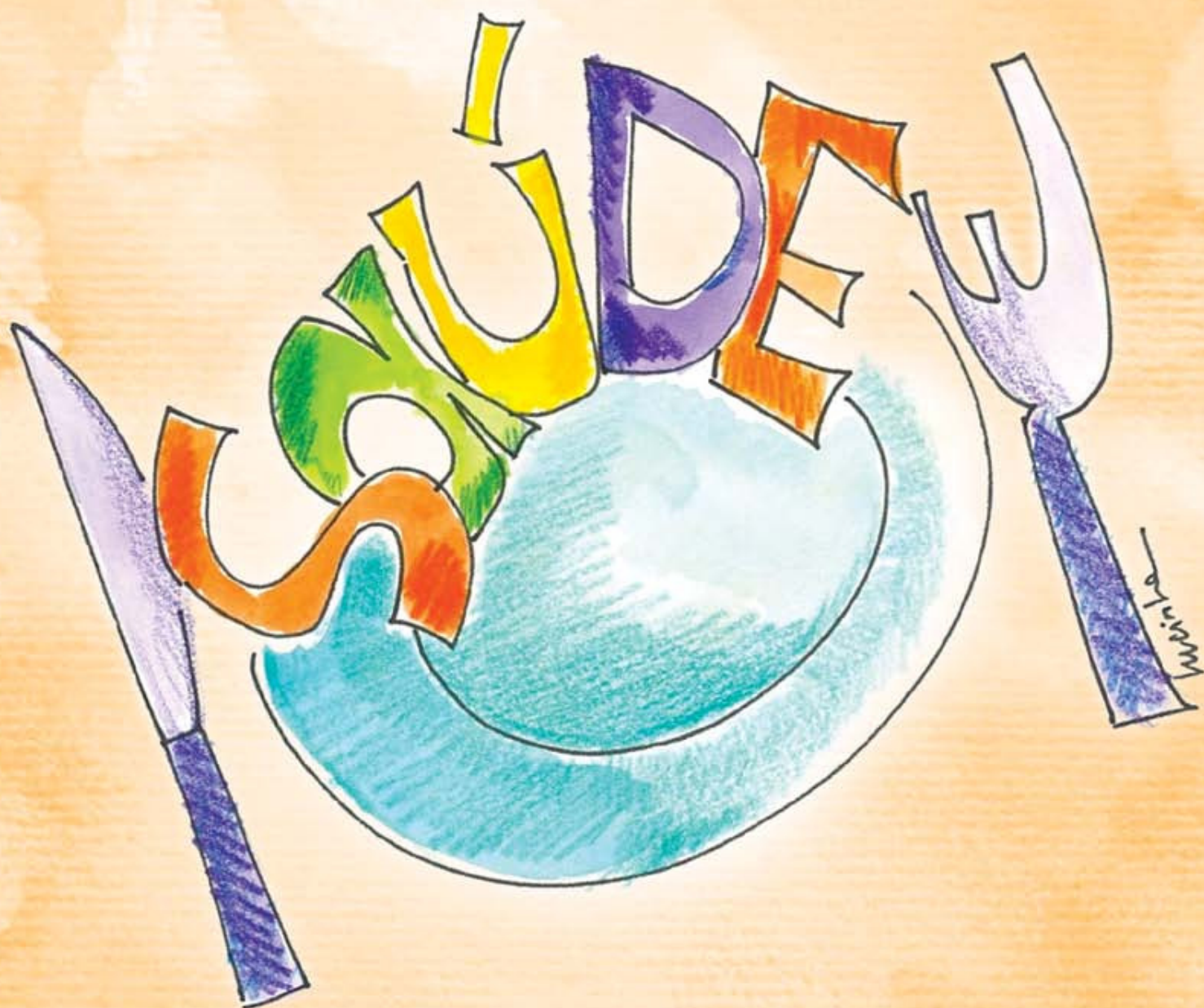


Saúde no Prato



Índice

Caros Leitores.....	5
Como funciona o Saúde no Prato?.....	6
Qual a nossa proposta?	7
Com a palavra, os protagonistas desta história.....	8
Número de refeições	10
Cereais	12
Legumes, verduras e frutas.....	14
Feijão com arroz	16
Leite, derivados e todas as carnes	18
Gorduras	20
Refrigerantes, sucos industrializados e guloseimas	22
Sal (sódio).....	24
Água.....	26
Vida mais saudável.....	28
Dentes saudáveis dependem de uma boa alimentação?	30

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B823s Brasil. Ministério da Saúde. Grupo Hospitalar Conceição
Saúde no prato / organização de Sara Brunetto ... [et al];
supervisão técnica, Lena Azeredo de Lima, Circe Maria
Jandrey; ilustrações, Maria Lúcia Lenz. – Porto Alegre :
[s.n.], 2011.
28 p. : il. : 21 cm.

1. Saúde Pública. 2. Atenção primária em saúde. 3. Hábitos alimentares. 4. Saúde bucal. I. Brunetto, Sara. II. Lima, Lena Azeredo de. III. Jandrey, Circe Maria. IV. Título.

CDU 614:613.21

Caros leitores

Gostaríamos de começar esta conversa contando a vocês nossa história. Em dezembro de 2003, iniciamos o grupo “Virando a Mesa”, para usuários que buscavam emagrecimento. Nesse grupo, discutíamos alimentação saudável, perda de peso e motivação para alcançá-lo. Em 2008, nasceu o “Saúde no Prato”, consulta coletiva de Nutrição, com participação de outros profissionais da equipe. A partir de 2009, as duas propostas foram unidas em um mesmo grupo e, agora, o formato do Saúde no Prato contempla todos esses aspectos. Desde então, somos profissionais das áreas de Nutrição e de Odontologia que, com o apoio de outros membros da equipe, formamos um grupo em busca de saúde por meio de orientações alimentares adequadas.

Grupo Hospitalar Conceição
Serviço de Saúde Comunitária
Unidade de Saúde Jardim Leopoldina

Porto Alegre, 2011.

Organizadores

Residentes

Sara Brunetto - Nutricionista R1
Mariana da Silva Bauer -
Nutricionista R2

Estagiários

Grasiela Junges de
Oliveira - Nutrição
Luciana Bica de Souza Rodrigues
- Nutrição

Flávia de Ávila Pereira - Odontologia

Preceptores

Circe Maria Jandrey – Odontologia
Lena Azeredo de Lima - Nutrição

Ilustrações

Maria Lucia Lenz

Revisão de português

Alessandra Silveira Bez

Projeto gráfico

Lavoro Comunicação e Marketing

Como funciona o Saúde no Prato?

O acesso ao Saúde no Prato se dá pelo acolhimento ou encaminhamento de algum profissional de nossa equipe. Quem necessita de acompanhamento diferenciado passa para o atendimento individual. Participam pessoas a partir de 18 anos que buscam emagrecimento ou orientações para o controle do diabetes, do colesterol e triglicérides, da pressão alta ou de outras situações de saúde relacionadas à alimentação, como atividade de cárie ou problemas com gengiva muito intensos.

São três encontros durante um mês e, após essa primeira rodada, os participantes podem se reencontrar, mensalmente, no momento do grupo de manutenção. Durante os encontros, avaliamos o peso e se ele está adequado ou não à altura da pessoa. Discutimos também os “10 Passos para uma Alimentação Saudável”, material produzido pelo Ministério da Saúde. Além disso, os participantes respondem a um questionário sobre sua alimentação e, como retorno, fornecemos orientações nutricionais individuais. Debateremos, ainda, sobre as dúvidas trazidas pelo grupo, oportunidade em que todos podem contar suas experiências e compartilhar sugestões para superar as dificuldades.

Qual a nossa proposta?

Ao invés de trazer dietas rígidas, que produzem efeitos apenas durante determinado tempo, nossa intenção é promover uma alimentação mais saudável entre os participantes, por meio de mudanças gradativas em seus hábitos e que possam ser mantidas ao longo do tempo.

A proposta é fazermos um cuidado diferente, privilegiando um olhar sobre a saúde e não sobre a doença, com a ideia de que alimentação mais saudável traz benefícios. Em outras palavras, fazendo mudanças nos hábitos alimentares, podemos melhorar nossa qualidade de vida.

Queremos, por isso, compartilhar com a comunidade as nossas atividades. Trazemos uma parte do que conversamos ao longo do ano de 2010, divulgando, na forma de ideias e sugestões, a que chegamos, assim como experiências que foram construídas por todos.

Do mesmo modo, faz parte do nosso propósito repartir com vocês algumas receitas trocadas no grupo. Nosso desejo é tornar, ao mesmo tempo, a alimentação saudável e saborosa!

Com a palavra, os protagonistas desta história...

"Eu aprendi a ser mais disciplinada nas refeições. Não uso mais óleo, nem sal em grande quantidade, como mais frutas, o que não costumava comer. Estou muito satisfeita com a ajuda que recebo aqui. Hoje me sinto bem melhor de saúde."

Terezinha Machado

"Eu melhorei bastante depois que me encontrei aqui."

Diva Clarindo

"Eu chego lá!"

Maria Madalena Alvarenga

"Estou retornando ao grupo por motivo de saúde. Com muita força de vontade para alcançar meus objetivos. Agradeço ao grupo pelo incentivo e dedicação comigo. Quero seguir à risca e obter sucesso."

Nilo Gonzaga

"... Já estou conseguindo, com orientação das nutricionistas, pois já baixei 10 quilos, é um progresso de muita educação alimentar, por estar bem orientado, por querer e saber aplicar. Espero continuar e não relaxar com o decorrer do tempo."

Rubi do Amaral

"Foi vital pra o meu aprimoramento com a técnica de Nutrição, ou seja, praticamente revolucionou a minha alimentação... Hoje tenho mais segurança em escolher qual o hábito mais sadio de me alimentar."

Gil de Meneses

"Eu sinto um aprendizado e também me sinto feliz quando dá resultado."

Neusa Terracciano

"É um momento de alegria, de se reunir com as pessoas, de fazer a vida de outro jeito."

Nelci Grilho

"Quando comecei estava depressivo e angustiado em função da diabetes, isso mexeu muito comigo. Comecei o tratamento aqui, fui melhorando, sentindo mais vontade de viver e participar das reuniões com os colegas, onde aprendo muito. Já tive mudanças na minha alimentação."

Gilberto da Silveira

"O grupo me ajudou a ter consciência do que eu coloco no prato, a me alimentar melhor, agora eu leio mais sobre Nutrição nas revistas e também compro mais verduras e frutas... Gosto de vir para ter experiências, trocas de assuntos de Nutrição."

Sandra Kuse

"... Tomamos conhecimento do que é bom para a saúde. Me sinto bem no grupo."

Mário Fernandes

"... Aprendi que a gente tem vontade própria e consegue fazer o que quer."

Diva Vieira

"... O que vi nesses encontros foi surpreendente: que tudo começa pela boca, os cuidados que devemos ter com nossos dentes e tudo mais."

Jane Santiago

"... Sei que não é fácil, mas com força de vontade e persistência chegarei lá."

Tânia da Silveira

Número de refeições

Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.



Por quê?

- Estimula o organismo a gastar energia.
- Reduz a fome.
- Poucas refeições por dia estão associadas com perda de memória.

Sugestões:

- Ao sair de casa, leve consigo algum lanche, para não ficar muito tempo sem se alimentar. Pode ser uma fruta, iogurte, barra de cereal, etc.
- Deixe uma fruta ao lado do prato para não repetir.
Cenira Iannawitz, edição outubro / 2010.
- Carregue frutas secas em um potinho, o que contribui para o fracionamento das refeições.
Ivone de Capua, edição agosto / 2010.
- Para evitar a repetição do segundo prato, espere 5 minutos para ver se a vontade de seguir comendo ainda existe!

Rodrigo Berta, edição agosto / 2010.

Cereais

Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.

Por quê?

- Os cereais são a maior fonte de energia para o organismo e não podem ser excluídos, mas é importante que tenham sua quantidade controlada.
- Os alimentos integrais são mais adequados pela sua riqueza em fibras. Contribuem para a melhora do trânsito intestinal, para a liberação mais lenta do açúcar no sangue e aumentam a saciedade.

Sugestões:

Pão integral do Mário

Ingredientes:

- 250 gramas de farinha de trigo
- 250 gramas de farinha de centeio
- 100 gramas de trigo integral
- 40 gramas de fermento
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar

Modo de preparo:

Misture os ingredientes, deixe a massa crescer e leve ao forno por 45 minutos.

Mário Fernandes,
edição maio/2010.

Bolo da Myrna

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de farinha integral
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de leite
- 2 maçãs médias picadas em cubos
- 1 banana nanica bem madura picada em cubos
- 1 xícara de chá da mistura de fibras
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- canela em pó e açúcar mascavo

Mistura de fibras:

- 1 xícara de semente de linhaça triturada
- ½ xícara de farelo de aveia
- 1 xícara de extrato de soja
- 1 xícara de quinua em flocos
- 2 xícaras de fibra de trigo
- ½ xícara de gergelim
- 4 colheres de sopa de farinha de maracujá
- 4 envelopes (56g) de gelatina incolor e sem sabor
- 2 colheres de sopa de levedo de cerveja

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes à mão em uma tigela.

Coloque em uma assadeira untada e, com a massa ainda crua, polvilhe com açúcar mascavo e canela em pó. Leve para assar em média por 30 a 40 minutos.

Myrna Karain,
edição outubro/2010.



Legumes, verduras e frutas

Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

Por quê?

- Os legumes, as verduras e as frutas são importantes fontes de vitaminas, minerais, fibras e água.
- Quanto mais colorida for a sua alimentação, mais nutritiva ela será.

Sugestões:

- Coloque a salada no sanduíche, pois é uma forma de ingerir esses alimentos até mesmo para quem ainda não tem o hábito!

Grupo de manutenção/outubro 2010

- Cozinhe os vegetais e higienize as verduras no momento da compra, guardando em potes separados na geladeira, pois assim fica mais prático para o consumo!

Tomate recheado

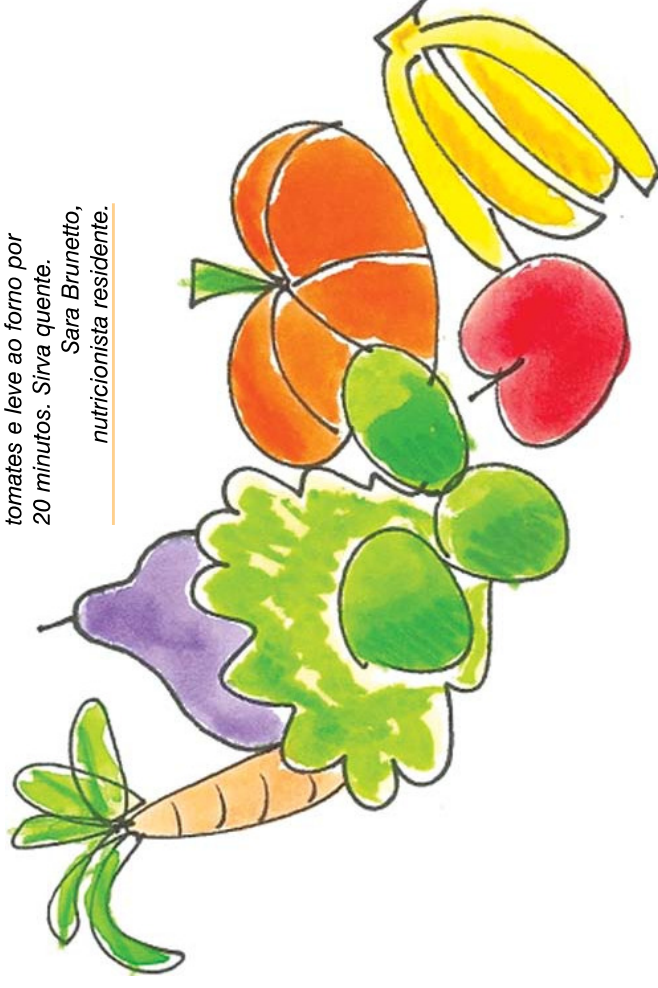
Ingredientes:

- 1/2 kg de tomates médios maduros e firmes
- 1/2 xícara de chá de ricota fresca passada na peneira
- 2 colheres de sopa de requeijão
- 1/2 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de manjerição fresco picado

Modo de Preparo:

Unte com óleo um refratário pequeno e aqueça o forno em temperatura média. Corte a tampa dos tomates e retire as sementes. Polvilhe por dentro com um pouco de sal e deixe escorrer com o corte para baixo. Reserve. Em uma vasilha, amasse a ricota com o requeijão. Acrescente a linhaça, o manjerição e uma pitada de sal. Recheie os tomates e leve ao forno por 20 minutos. Sirva quente.

Sara Brunetto,
nutricionista residente.



Feijão com arroz

Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e é bom para a saúde.

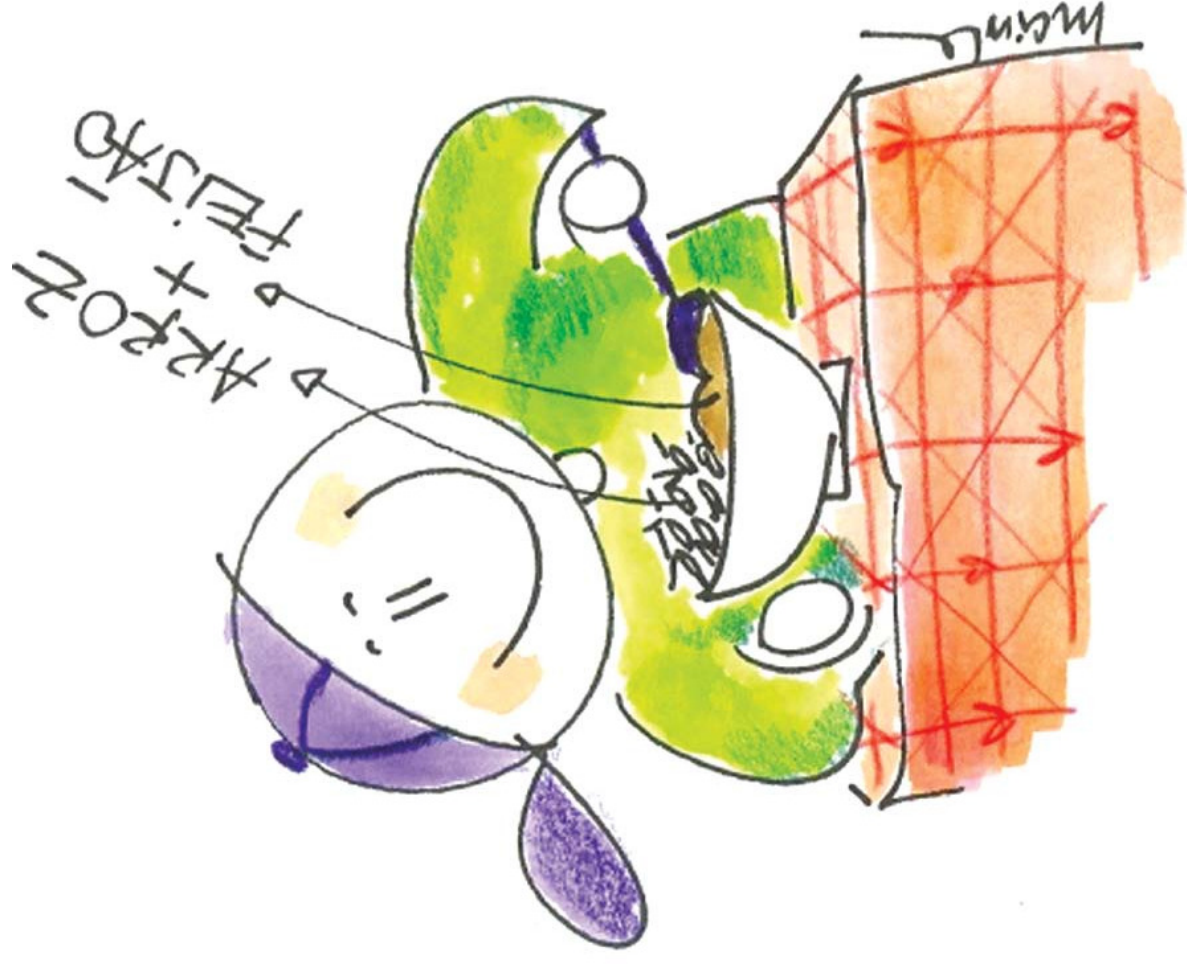
Por quê?

- O feijão é rico em fibras, fonte de ferro e boa fonte de proteínas juntamente com o arroz.

Sugestões:

- No dia-a-dia, utilize apenas temperos naturais no preparo do feijão (alho, cebola, louro, manjerona, etc). Com menor frequência (1-2x/mês), pode ser preparada uma feijoada completa.
- Para engrossar o caldo do feijão, ao invés do acréscimo de gorduras, pode ser acrescentada farinha de mandioca no seu preparo (para cada xícara de grão de feijão cru, coloque 1 colher de sopa de farinha).

Mariana Bauer, nutricionista residente.



Leite, derivados e todas as carnes

Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 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!



Por quê?

- Esses alimentos são as principais fontes de proteína para o nosso organismo e permitem a formação e a manutenção da massa muscular.
- O leite e seus derivados são ricos em cálcio, importante para o fortalecimento dos ossos e dos dentes.

Sugestões:

- Se você substituir o leite integral pelo desnatado, inicie a troca pelo semi-desnatado, para que a mudança do paladar seja gradativa.
- O iogurte natural pode ser feito em casa: misture 1 pote de iogurte natural com 1 litro de leite morno e deixe fora de refrigeração até o iogurte se formar. Após, armazene na geladeira e já está pronto para consumo. No lanche, o leite ou o iogurte natural podem ser batidos com uma fruta.
- O ovo cozido pode substituir a carne eventualmente e, até mesmo, ser colocado no sanduíche, quando esse substituir o jantar.
- O peixe deve ser assado ou ensopado, para manter seu valor nutricional.

Gorduras

Consuma, no máximo, 1 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.



Por quê?

- Normalmente, usamos uma quantidade maior de óleo do que imaginamos e do que é recomendado.
- O excesso de gordura contribui para o aumento do peso e dos níveis de colesterol.

Sugestões:

- Para reduzir a quantidade, use 1 colher de sopa de óleo para cada preparação. Lembre que, para uma família de 4 pessoas, o recomendado é 1 lata de óleo por mês.
- Se possível, utilize panelas antiaderente, que permitem menor utilização de gordura nas preparações.
- Quanto menos processadas, ou seja, mais caseiras forem as preparações, menor será a quantidade de gordura trans e outros aditivos.

Refrigerantes, sucos industrializados e guloseimas



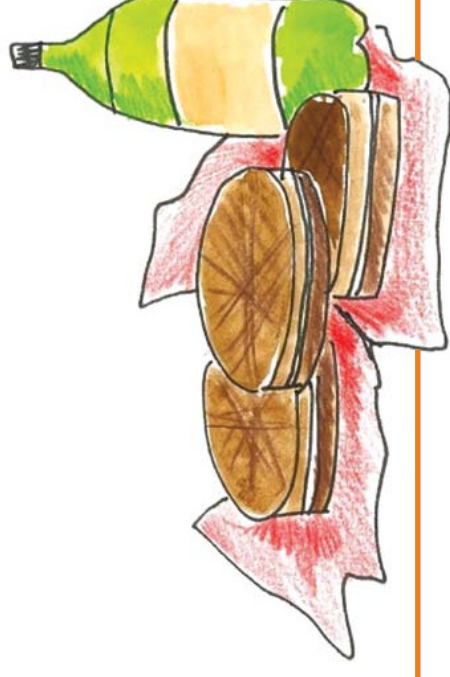
Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

Por quê?

- Esses alimentos, pelo seu conteúdo de açúcar e gordura, normalmente, são bastante calóricos.
- Ao bebermos uma lata de refrigerante, já atingimos a quantidade máxima de açúcar diário.
- O consumo frequente de alimentos adoçados colabora para a ocorrência de diabetes, obesidade e doenças bucais, entre elas a cárie e doenças periodontais.
- Alimentos industrializados, ricos em ácidos e outras substâncias químicas, podem desmineralizar a superfície do dente, causando erosão e sensibilidade dental.

Sugestões:

- Tenha sobremesas ou refrigerantes na geladeira somente em ocasiões especiais ou finais de semana e compre a quantidade suficiente somente para esse período.



Compota de frutas

Ingredientes:

- 4 maçãs
- 4 peras
- 300 gramas de ameixa
- 100 gramas de passas de uva
- 100 gramas de damasco (opcional)
- suco de 1 limão

Modo de preparo:

Descasque as maçãs e as peras, corte em fatias e coloque o suco do limão para não escurecer. Adicione o restante dos ingredientes. As ameixas e as passas devem ficar macias. Sirva a compota gelada.

Solange Medeiros.

Mousse de gelatina diet e iogurte

Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina diet de morango
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 xícara de chá de morango picado

Modo de preparo:

Prepare a gelatina com metade da água recomendada na caixinha, junte o iogurte e o morango, misturando até ficar homogêneo. Despeje em taças individuais e leve à geladeira para gelar.

* Experimente também com outras frutas, use a criatividade!

Sobremesa light e nutritiva

Aqueça, no micro-ondas ou no forno, maçã ou banana salpicada com canela.

Sal (sódio)

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

Por quê?

- O sódio é utilizado como conservante nos alimentos industrializados e está presente inclusive nos produtos doces.
- Apenas 1 tablete de tempero ou 1 pacote de massa instantânea contém o equivalente a todo o sal que pode ser consumido num dia inteiro por um adulto!
- A média de consumo de sal da nossa população é de 12 gramas, enquanto a recomendação é 5 gramas.
- Na tabela nutricional apresentada no rótulo dos alimentos, não estará escrito sal, e sim sódio. Fique atento!

Sugestões:

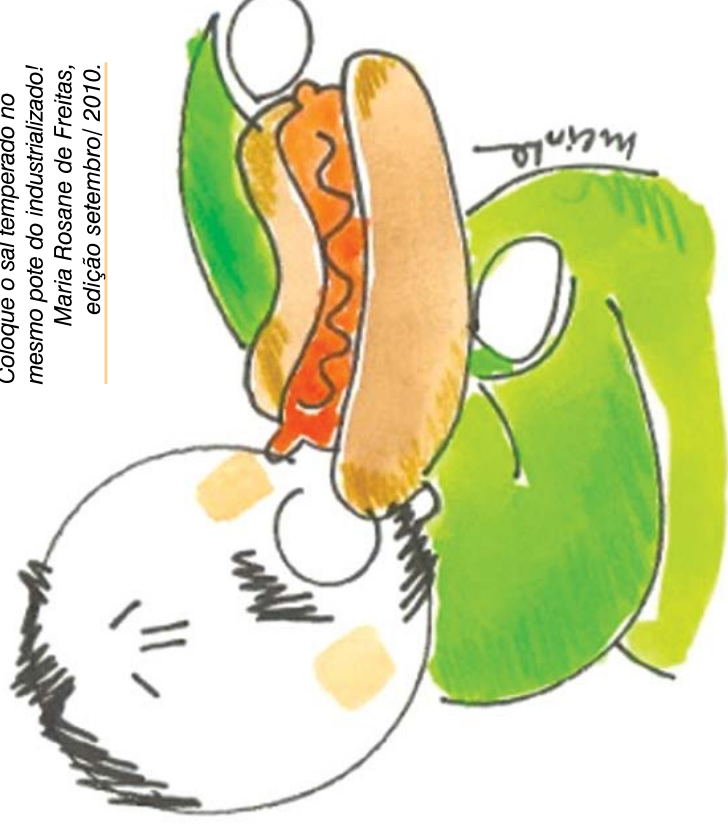
Sal temperado

Faça uma mistura de alho e salsa picados em pedaços bem pequenos, além de outros temperos de sua preferência, tanto frescos quanto secos (manjeriça, alecrim, sálvia, manjerona, coentro, etc). Misture tudo com sal, podendo tornar o tempero mais ou menos concentrado. Armazene sob refrigeração.

Substitua o sal por pimenta para realçar o sabor
Gil de Menezes,
edição junho/ 2009.

Acrescente cenoura ralada no sal temperado, pois ajudará a dourar as carnes.
Loreni de Campos,
edição novembro/ 2010.

Coloque o sal temperado no mesmo pote do industrializado!
Maria Rosane de Freitas,
edição setembro/ 2010.



Água

Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

Por quê?

- Porque hidrata o organismo, sendo necessária para excretarmos os resíduos do nosso corpo por meio da urina.

Sugestões:

- Carregue com você uma garrafa de água para lembrar de tomar e proponha metas, por exemplo, tomar uma garrafa até o almoço e outra à tarde. Aumente gradativamente.

IMPORTANTE:

Refrigerante e sucos, mesmo o natural, não devem substituir o consumo de água!



Vida mais saudável

**Torne sua vida mais saudável.
Pratique pelo menos 30 minutos de
atividade física todos os dias e evite as
bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha
o peso dentro de limites saudáveis.**

Por quê?

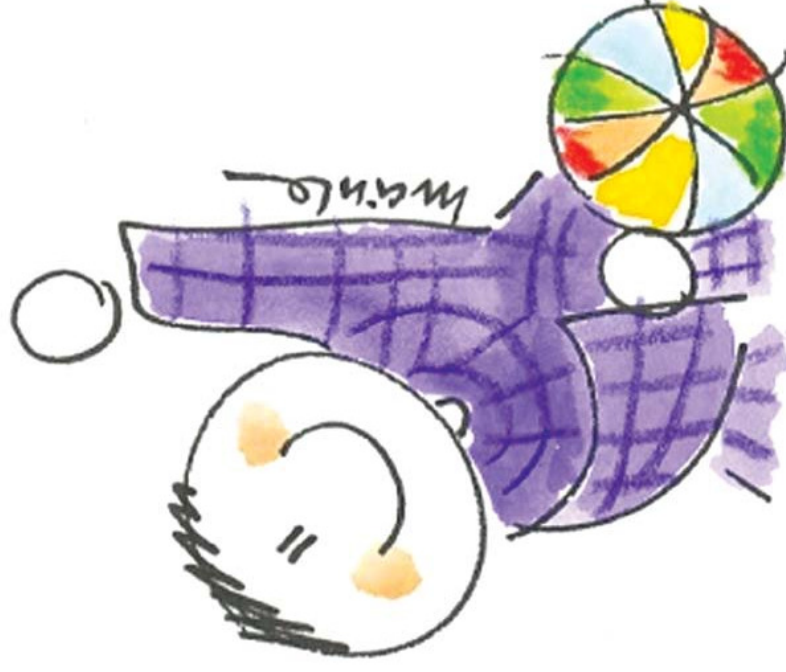
- O exercício contribui para a perda de peso, controle da pressão, e do diabetes e melhora o nível do colesterol bom (HDL).
- Pela liberação de hormônios no exercício, sentimos um bem-estar. Isso ajuda a reduzir o estresse e a melhorar a qualidade de vida.



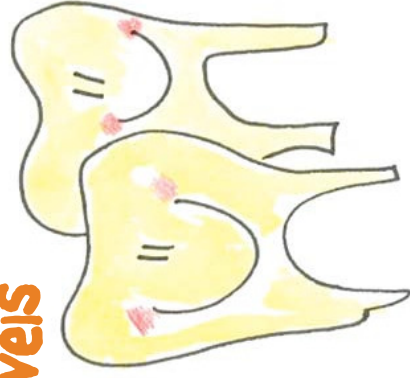
Sugestões:

- Mexa-se: sempre que possível, desça algumas paradas antes do ônibus e vá caminhando até em casa, suba as escadas ao invés de usar o elevador.
- Convide alguém para caminhar na praça, iniciando com 10 minutos e aumentando o tempo gradualmente.

Luciana Rodrigues, estagiária de Nutrição.



Dentes saudáveis dependem de uma boa alimentação?



Sabemos que a alimentação tem importância para a saúde e, portanto, também para nossa boca e nossos dentes, que não estão separados do corpo! Sempre vale falar em cáries e doenças de gengiva, já que elas estão relacionadas com a alimentação e a higiene bucal. O consumo de grandes quantidades de açúcar, várias vezes ao dia, sem higiene bucal adequada, tem como uma das consequências a cárie dentária. Alimentos açucarados e com consistência pegajosa, se ingeridos com frequência, podem causar mais cáries! Alimentação saudável ajuda a manter a saúde bucal! Frutas e legumes também auxiliam a manter o hábito fresco, mas limpeza dos dentes, gengivas e língua com escova, fio e creme dental com flúor são indispensáveis! Sem limpeza, não adianta alimentação saudável!

Sugestões:

- Se não for possível fazer higiene bucal após todas as refeições, procure limpar à noite, antes de dormir, o melhor que conseguir! Enquanto dormimos, a quantidade de saliva que protege nossa boca diminui e os resíduos acumulados de nossa alimentação favorecem o surgimento dessas doenças!

Bibliografia consultada

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Disponível em : http://www.saude.sp.gov.br/recursos/cidadao/destaques/guia_de_bolso_sobre_alimentacao.pdf <acesso em 05/01/2011>

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Bucal. Caderno de Atenção Básica número 17. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_bucal.pdf < acesso em 05/01/2011>.

Saúde no Prato



Ministério da
Saúde



www.ghc.com.br