Educação em Saúde
VOL. 074
PUBLICAÇÃO AUTORIZADA

Alimentação Saudável

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

Alimentação Saudável

Manual de orientações

Serviço de Nutrição e Dietética

Este manual foi revisado/elaborado pelas acadêmicas de Nutrição Khadija Younes e Eduarda Girelli; pelas nutricionistas Darlise Rodrigues Gomes e Patrícia Sauer; e pelas professoras Jussara Carnevale de Almeida, Mariane da Silva Dias e Valesca Dall'Alba.

Sumário

APRESENTAÇÃO **5**

Classificação dos alimentos conforme o tipo de processamento empregado na sua produção **7**

Dez passos para uma alimentação saudável **9**

Cuidados com o armazenamento dos alimentos **12**

Cuidados de pré-preparo dos alimentos **13**

Entendendo os rótulos **15**

Locais onde encontrar alimentos *in natura* ou minimamente processados **18**

Como montar um prato saudável? **20**

Referências **24**

Apresentação

A alimentação tem uma relação direta com a saúde e o bem-estar. Ela leva em conta não apenas a ingestão de nutrientes, mas também alimentos, combinações de alimentos, preparações culinárias e as dimensões culturais, ambientais e sociais das práticas alimentares que estão envolvidas. Considerando esses fatores, uma alimentação adequada é importante para o bom funcionamento do nosso organismo, bem como para a prevenção de doenças, tais como obesidade, hipertensão, diabetes, câncer entre outras.

Este material foi elaborado pelas professoras e nutricionistas do Serviço de Nutrição do HCPA, a partir da revisão das atuais orientações do Ministério da Saúde, para auxiliar nas melhores escolhas alimentares, objetivando a promoção de saúde e prevenção de doenças.

Classificação dos alimentos conforme o tipo de processamento empregado na sua produção

Para pensarmos em alimentação saudável, precisamos entender como classificar os alimentos que consumimos. Leia e reflita sobre quais alimentos de cada grupo fazem parte da sua alimentação. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, os grupos são:

1) Alimentos *in natura* e minimamente processados

Alimentos *in natura*: essencialmente partes de plantas ou de animais. Ex: carnes, ovos, verduras, legumes e frutas.

Alimentos minimamente processados: quando submetidos a processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização. Ex: arroz, feijão, lentilhas, cogumelos, frutas secas, castanhas e nozes sem sal ou açúcar; farinhas de mandioca, milho, tapioca ou trigo e massas frescas.

2) Alimentos processados

São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.

São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados. Ex: conservas em salmoura (cenoura, pepino, ervilhas, palmito); compotas de frutas; carnes salgadas e defumadas; sardinha e atum de latinha; queijos e pães.

3) Alimentos ultraprocessados

São formulações industriais feitas a partir, principalmente, de substâncias extraídas de alimentos ou sintetizadas em laboratório, em geral com pouco ou nenhum alimento inteiro. Elas contêm aditivos, como corantes, aromatizantes e realçadores de sabor. Possuem uma lista de ingredientes grande e dificilmente conseguimos reproduzir em casa. São produtos que dispensam a preparação culinária. Ex: salsichas, biscoitos, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, "barras energéticas", sopas, macarrão e temperos "instantâneos", refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento, como massas, pizzas, hambúrgueres e *nuggets*.

Em resumo:

Dez passos para uma alimentação saudável

O Ministério da Saúde, por meio do Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborou os *Dez passos para uma alimentação adequada e saudável da população brasileira*. Veja quais são e reflita: quantos passos você já segue? Quais pode começar a seguir?

1) Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação

São a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variados dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

2) Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

3) Limitar o consumo de alimentos processados

Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

4) Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

São nutricionalmente desbalanceados e tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Podem fazer parte da alimentação, como exceção, desde que consumidos com atenção e prazer.

5) Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias. Preste atenção aos sinais de fome e saciedade do seu corpo para determinar quando se alimentar. Coma devagar e descanse os talheres enquanto mastiga. Desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade: desligue a TV, o videogame, o computador, os celulares. Isso ajuda na percepção e no aumento da saciedade. Sempre que possível coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.

6) Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados

Mercados, feiras livres e feiras de produtores são boas sugestões. Veja as dicas passadas neste manual.

7) 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, eventualmente faça cursos e comece a cozinhar!

8) Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições.

9) Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira.

10) Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas.

Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo. Aproveite as dicas sobre leitura de rótulos para refletir.

Cuidados com o armazenamento dos alimentos

Para garantir a segurança dos alimentos, é essencial armazená-los corretamente. Na geladeira, separe os crus dos prontos para evitar contaminação. Evite embalagens inadequadas, como papelão, isopor ou danificadas. Além disso, nunca armazene alimentos junto com produtos de limpeza. Sugestão de organização dos alimentos na geladeira:

Sugestão de organização dos alimentos na geladeira:

Cuidados de pré-preparo dos alimentos

Para garantir uma alimentação saudável e equilibrada, é essencial seguir alguns cuidados **antes** de preparar as refeições:

1. **Higienização do ambiente e dos utensílios:** antes de preparar os alimentos, certifique-se de que o ambiente esteja limpo e organizado.

2. **Higienização pessoal:** lave bem as mãos com água e sabão. Caso esteja utilizando algum acessório (anéis, pulseiras ou relógios), é recomendada a sua retirada, pois eles podem acumular sujeira e dificultar a higienização das mãos.

3. **Cuidados com frutas, legumes e verduras:** o cuidado com alimentos frescos deve ser feito para eliminação de impurezas, microrganismos e possíveis parasitas. Descarte as partes danificadas e lave bem os alimentos em água corrente.

   Em seguida, deixar de molho em água clorada, que pode ser preparada utilizando:

   - água sanitária (sem alvejante e sem perfume) com hipoclorito de sódio a 1% - diluição de 2 colheres de sopa para 1 litro de água;

     OU

   - água sanitária (sem alvejante e sem perfume) com hipoclorito de sódio a 2,5% - diluição deve ser de 1 colher de sopa para 1 litro de água;

   **Soluções como vinagre não são eficientes como estratégia de higienização.

4. **Cuidados com carnes:** não lave a carne antes de prepará-la, pois isso pode espalhar bactérias e outros microrganismos pela cozinha. O método mais seguro é cozinhar a carne, pois o calor durante o preparo elimina os microrganismos presentes, tornando-a segura para o consumo.

   Quanto ao descongelamento, a maneira mais segura é fazer isso na geladeira. Se for necessário descongelar rapidamente, o micro-ondas pode ser utilizado, mas a carne deve ser cozida imediatamente após o descongelamento.

5. **Cuidados com as leguminosas:** as leguminosas, como feijão, lentilha, soja, ervilha e grão-de-bico, são um grupo alimentar rico em fibras, proteínas, vitaminas e minerais. Para melhorar a digestibilidade, pode-se realizar o remolho: colocar as leguminosas em uma vasilha com água e deixar de molho de oito a 12 horas, trocando a água ao menos uma vez antes do cozimento. Esse processo vai ajudar a reduzir a presença de fatores antinutricionais, desconforto gastrointestinal e gases.

Entendendo os rótulos

Os rótulos dos alimentos também nos dizem muito sobre o que estamos comendo. Apenas lendo a lista de ingredientes podemos ter pistas da qualidade do produto e do seu grau de processamento. Veja alguns detalhes que você deve prestar atenção:

- A lista de ingredientes encontra-se em ordem decrescente (o primeiro ingrediente da lista é o que está em maior quantidade no alimento). Sendo assim, evite alimentos que iniciam com açúcares e gorduras como primeiros ingredientes.

- Não se engane: o açúcar pode aparecer com nomes disfarçados ao longo dos ingredientes, como açúcar mascavo, açúcar cristal, mel, xarope, melado, glicose, dextrose, maltose, frutose, extrato de malte, entre outros.

- Atenção se encontrar na lista de ingredientes as palavras: gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, óleo vegetal hidrogenado ou parcialmente hidrogenado. Isso significa que o produto contém gordura trans, mesmo que esteja escrito "zero/ sem gordura trans na porção". Esse tipo de gordura é prejudicial para a saúde do coração, além de não trazer nenhum tipo de benefício para a saúde.

- Lembre-se que quanto menor a lista de ingredientes melhor. Opte por aqueles alimentos que você conhece os nomes dos ingredientes.

Porção – é a quantidade do alimento utilizada como referência para o cálculo nutricional. É informada em peso (gramas), unidades do alimento ou em medida caseira (colher, prato etc.).

VD (valor diário) – indica o percentual da quantidade máxima de consumo de determinado nutriente (ou valor energético) recomendada pela Anvisa para um dia inteiro.

Valor energético ou calórico – é a quantidade de calorias fornecida pelo alimento. A referência utilizada nos rótulos é uma dieta de 2.000 kcal por dia, padrão indicado pela Anvisa para um adulto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção de 130 g (7 1/2 unidades)

Quantidade por porção		% VD*
Valor calórico	347 kcal = 1.452,82 kJ	17
Carboidratos	28 g	9
Proteínas	14 g	19
Gorduras totais	20 g	36
Gorduras saturadas	7,4 g	34
Gorduras trans	0 g	0*
Colesterol	24 mg	8
Fibra alimentar	2 g	8
Ferro	1,4 mg	10
Sódio	832 mg	35

* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo da sua necessidade energética
** VD não estabelecido

Rotulagem nutricional frontal

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 clara e 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.

a) Modelo com alto teor de um nutriente

b) Modelo com alto teor de dois nutrientes

c) Modelo com alto teor de três nutrientes

Outra maneira de se informar sobre o rótulo dos alimentos é através de

aplicativos, que permitem ao usuário, de maneira simples e eficiente, ver os ingredientes e os pontos positivos ou negativos de cada produto.

Links para acesso:

Instagram: https://www.instagram.com/desrotulandoapp/

Facebook: https://www.facebook.com/desrotulandoapp

Tik Tok: https://www.tiktok.com/@desrotulando

Locais onde encontrar alimentos *in natura* ou minimamente processados

Os alimentos *in natura* são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Eles contribuem para o bom funcionamento do organismo, além de prevenir doenças crônicas, como obesidade, diabetes, doenças do coração, do fígado e câncer.

Cultivar uma horta na sua casa ou comunidade pode ser uma maneira simples de obter alimentos *in natura*. Além disso, é uma forma de incentivar uma alimentação mais saudável para a sua comunidade. Mesmo em pequenos espaços é possível cultivar mini-hortas de temperos naturais.

As feiras são ótimos lugares para encontrar uma grande variedade de frutas, verduras e legumes fresquinhos e com preços justos. Além disso, mercados públicos e lojas que vendem produtos naturais também costumam ter preços mais acessíveis.

Neste site você pode acessar o mapa das feiras orgânicas e descobrir se tem alguma próxima a sua casa: https://feirasorganicas.org.br/

Já parou para pensar: os alimentos da estação, produzidos na sua região, costumam ser mais baratos, saborosos e ricos em nutrientes. Além disso, é possível adquirir produtos sem aditivos químicos

(orgânicos) e comprar de pequenos produtores locais. Dessa forma, além de se alimentar melhor, você estará contribuindo com o sustento dessas famílias.

Confira algumas frutas e verduras de cada estação na região Sul do Brasil:

JANEIRO, FEVEREIRO E MARÇO: acelga, alcachofra, alho, batata doce, figo, laranja, milho verde, melancia, pepino, pêssego, tomate.

ABRIL, MAIO E JUNHO: almeirão, alho-poró, alho, alface, abóbora, batata, batata doce, brócolis, beterraba, bergamota, caqui, cenoura, kiwi, laranja, maçã, melancia, milho verde, pinhão, rabanete.

JUNHO, JULHO E AGOSTO: alho, alho-poró, alface, abóbora, batata, brócolis, beterraba, bergamota, cenoura, chicória, couve-flor, ervilhas, escarola, laranja, maçã, morango, rabanete, radite, repolho.

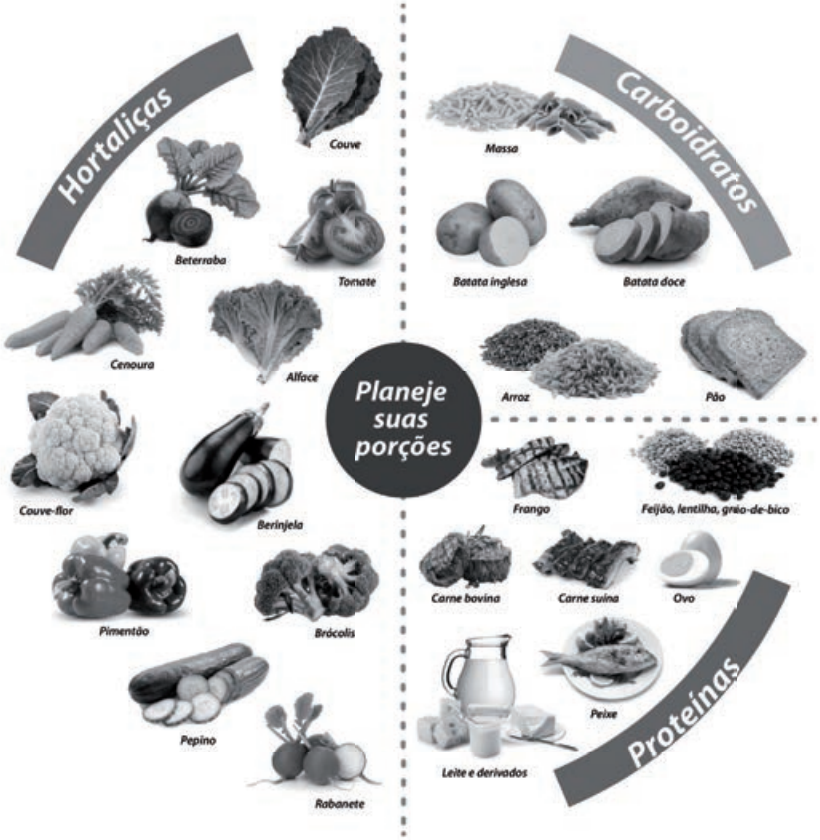
OUTUBRO, NOVEMBRO E DEZEMBRO: alho, alface, brócolis, beterraba, cenoura, chicória, couve-flor, ervilhas, jabuticaba, laranja, maçã, milho, pepino, pêssego, rabanete, radite, repolho.

Seu prato costuma ser colorido? Lembre-se que quanto mais cores no prato, mais sabores e nutrientes diferentes você estará garantindo.

Como montar um prato saudável?

Seja no almoço ou no jantar, para montar um prato saudável, o primeiro passo é considerar a quantidade de cada grupo alimentar. Para isso, divida seu prato em quatro partes:

- 50% do prato: parte destinada a verduras e legumes;
- 25% do prato: reserve para o carboidrato;
- 25% do prato: adicione proteína animal ou vegetal.



Depois dessas orientações, veja abaixo exemplos e sugestões de refeições saudáveis.

Café da manhã

Café com leite, bolo de milho e melão

Café, pão integral com queijo e ameixa

Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão

Almoço e jantar

Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja

Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

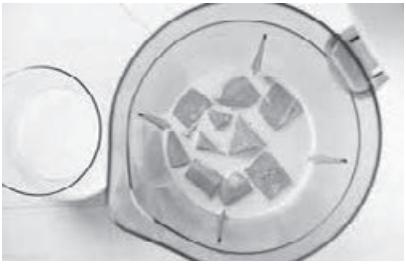
Arroz, feijão, omelete e jiló refogado

Lanches

Iogurte com frutas

Castanhas

Salada de frutas



Leite batido com frutas

Referências:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il.

de Alimentos, Gerência Geral. "Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação: resolução-RDC nº 216/2004." (2005).

FINGER, Jéssica de Aragão Freire Ferreira et al. Cartilha: Armazenamento dos alimentos na geladeira. 2021.

Coordenadoria de Comunicação do HCPA - setembro/25 - PES074 - 295325
Aprovado pelo Conselho Editorial em setembro/25

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br