



REPASSA - Sul de Minas
Promoção da Alimentação Saudável

AUTORIA:

Mariana Santos Silva
William Permagnani Gozzi
Fernanda de Carvalho Vidigal
Bruno Martins Dala Paula

2020

© 2020 Direitos reservados aos autores. Direito de reprodução da Cartilha é de acordo com a Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

REPASSA Sul de Minas: Promoção da Alimentação Saudável



Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG

Endereço: Rua Gabriel Monteiro da Silva, 700 Centro – Alfenas – Minas Gerais – Brasil – CEP: 37.130-001

Reitor: Sandro Amadeu Cerveira

Vice-reitor: Alessandro Antônio Costa Pereira

Sistema de Bibliotecas da UNIFAL-MG / SIBI/UNIFAL-MG

Editoração e Capa: Mariana Santos Silva, William Permagnani Gozzi, Fernanda de Carvalho Vidigal, Bruno Martins Dala Paula

Apoio à editoração: Marlom César da Silva

Os organizadores agradecem ao apoio da Fundação Cargill, pelo apoio financeiro ao Projeto REPASSA-Sul de Minas, contemplado pelo Edital Fundação Cargill - 5ª Edição Alimentação em Foco.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas
Biblioteca Central – Campus Sede

Silva, Mariana Santos
S586r REPASSA Sul de Minas: Promoção da Alimentação Saudável. /
Mariana Santos Silva, William Permagnani Gozzi, Fernanda de
Carvalho Vidigal, Bruno Martins Dala Paula -- Alfenas -- MG : Editora
Universidade Federal de Alfenas, 2020.
17 f.: il. –

ISBN: 978-65-86489-08-8.

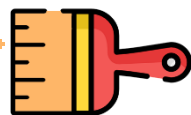
Inclui Bibliografia.

1. Alimentação Saudável. 2. Guia Alimentar. 3. Refeições. I. Gozzi,
William Permagnani. II. Vidigal, Fernanda de Carvalho, III. Paula,
Bruno Martins Dala. IV. Título.

CDD- 612.3

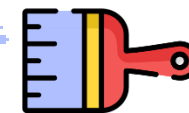
Ficha Catalográfica elaborada por Marlom Cesar da Silva
Bibliotecário-Documentalista CRB6/2735

SUMÁRIO:



APRESENTAÇÃO.....	02
ALIMENTE-SE BEM.....	03
GORDURAS: Saturada x Insaturada.....	08
INTEGRAIS X REFINADOS.....	09
EM FOCO: ÁGUA.....	10
REPASSA: RECEITA.....	11
DICAS DE LANCHES E REFEIÇÕES.....	12
PARA SABER MAIS.....	15
REFERÊNCIAS E ATRIBUIÇÕES.....	16
MENSAGEM FINAL.....	17

APRESENTAÇÃO:



O REPASSA - Sul de Minas é um projeto realizado por servidores e estudantes da Faculdade de Nutrição e da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Alfenas com apoio da Fundação Cargill®.

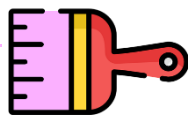
O projeto tem como objetivo a promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional da população de Alfenas-MG, contribuindo com um sistema alimentar mais saudável, justo e sustentável.

Suas ações são direcionadas à educação alimentar e nutricional e da formação profissional para o trabalho no setor de alimentos, como estratégia de complementação da renda.

Durante esse período de isolamento social, em virtude da pandemia da COVID-19, as ações têm sido direcionadas à publicação de materiais informativos, ações de educação alimentar e nutricional mediada por tecnologias digitais (WhatsApp®), elaboração de cursos na modalidade de educação a distância sobre assuntos diversos da área da nutrição e saúde. As recomendações desse material são úteis a toda a família.



ALIMENTE-SE BEM:



Os dez passos para uma alimentação saudável

1) Faça dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação:

Os alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Já os alimentos minimamente processados, passam por algum processo simples como corte, limpeza, secagem, moagem, uso de embalagem, congelamento ou outro que não altere significativamente sua composição nutricional. Dê preferência a estes alimentos, além de mais saudáveis, são saborosos e sua produção, em geral, não causa grande impacto ao meio ambiente.



2) Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em **pequenas quantidades** ao temperar e cozinhar os alimentos:

Os óleos, gorduras, sal e açúcar tornam as preparações mais saborosas e são importantes para nossa saúde, quando consumidos com **MODERAÇÃO**.



3

3) **Reduza** o consumo de alimentos processados:

Os alimentos processados são aqueles que passam por algum tipo de processamento, além de receber adição de sal, açúcar e gorduras, gerando um desequilíbrio em sua composição nutricional. Os processados, poderiam ser preparados em casa e ainda apresentam como ingrediente principal, o alimento *in natura*.



4) **Evite** o consumo de alimentos ultraprocessados:

Os alimentos ultraprocessados passam por inúmeros processamentos industriais, recebem aditivos alimentares, como os corantes, conservantes, aromatizantes, além dos ingredientes também adicionados nos processados. Os ultraprocessados, geralmente, são calóricos, ricos em sal, açúcares e gorduras, sendo o seu consumo excessivo associado à obesidade e doenças crônicas.



4

5) Coma com regularidade em **ambientes apropriados** e, sempre que possível, **com companhia**:



6) Faça compras, de preferência, em **locais que oferecem variedades** de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Valorize os produtores locais de sua região e contribua para o desenvolvimento sustentável. Visite as feiras, principalmente as de produtos agroecológicos.



5

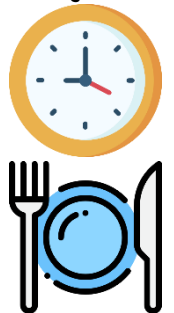
7) Desenvolva, exercite e partilhe suas **habilidades culinárias**:

Cozinhar pode ser um *hobbie* e uma arte. Esta dinâmica pode melhorar o contato entre as pessoas importantes para você.



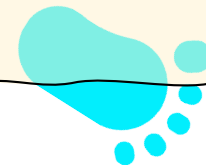
8) **Planeje o uso do tempo** para dar à alimentação o espaço que ela merece:

Distribua as tarefas de compras e preparo das refeições com seus familiares e amigos. Prepare, separe e armazene adequadamente os alimentos em porções para serem consumidas ao longo dos dias.



9) Ao fazer uma refeição fora de casa, dê preferência aos **locais que servem refeições feitas na hora**:

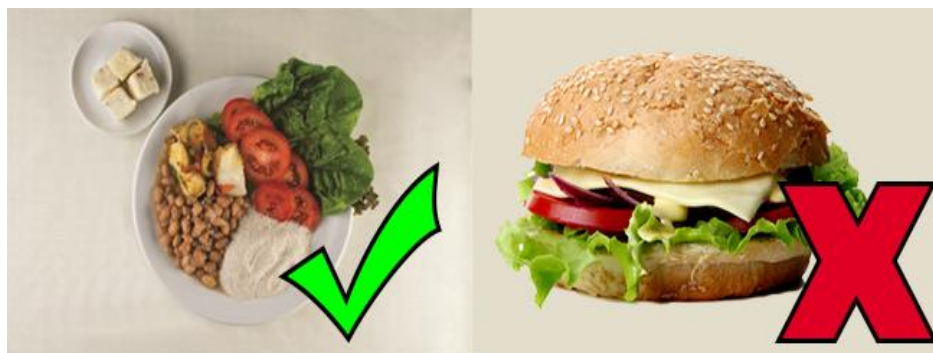
Evite estabelecimentos que servem apenas salgadinhos, também chamados de *fast food*. Procure escolher as opções mais saudáveis, evitando alimentos gordurosos, frituras e excesso de doces.



6

10) Seja crítico quanto a informações em propagandas comerciais:

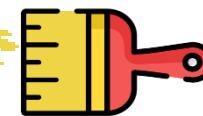
Lembre-se que produtos comerciais fazem uso da publicidade para aumentar suas vendas e não para estimular o consumo de alimentos saudáveis. Seja crítico com a procedência dos alimentos para fazer escolhas mais saudáveis



- 👣 Que tal aplicar os 10 passos em sua vida?
- 👣 Considerando os 10 passos, quantos você já segue?
- 👣 Tente introduzir, pouco a pouco, aqueles que ainda não são habituais em sua rotina.

7

GORDURAS: Saturada X Insaturada



Os lipídeos (óleos e gorduras) são utilizados para cozinhar e deixar os alimentos mais saborosos.

A gordura de origem animal é rica em componentes (ácidos graxos) saturados, que contribuem com a elevação dos níveis do colesterol ruim (LDL).

Os azeites e óleos vegetais são ricos em ácidos graxos insaturados. Para o bem da nossa saúde, devemos diminuir o consumo das gorduras animais, substituindo pelos óleos vegetais.



MANTEIGA E GORDURA ANIMAL:

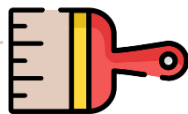
- Rica em gordura saturada de origem animal;
- Sólida à temperatura ambiente;
- Pode estar associada ao desenvolvimento de doenças do coração.

AZEITE E ÓLEOS VEGETAIS:

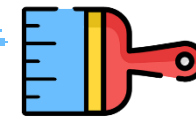
- Rico em lipídios insaturados;
- Líquido à temperatura ambiente;
- Recomenda-se a substituição de gorduras animais por óleos vegetais e azeites, visando reduzir o desenvolvimento de doenças do coração.



8

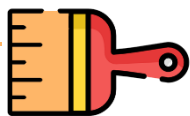


Alimento integral é aquele que, apesar de industrializado, manteve todas as suas características e nutrientes essenciais, como na natureza. Os alimentos integrais também auxiliam na diminuição do colesterol ruim (LDL) e no bom funcionamento intestinal. Já o refinamento é um processo que retira partes do alimento original e nutrientes. Um exemplo disso são os pães, que no caso dos integrais, não são muito bem vistos por sua cor escura. Porém, é válida a troca do refinado pelo integral, pois estes são mais ricos em fibras e absorvemos os nutrientes presentes em seus grãos.



A água auxilia na regulação da temperatura, transporte de nutrientes e eliminação de substâncias tóxicas do corpo. Sendo assim, siga as orientações a seguir:

- Consuma água tratada, filtrada ou fervida, para evitar doenças;
- Prefira água em vez de sucos artificiais e refrigerantes;
- Beba no mínimo 2 litros de água por dia (6 a 8 copos), entre as refeições;
- Mantenha uma garrafa de água filtrada por perto, para facilitar o consumo ao longo do dia;
- Beba água mesmo sem sede! A sede é um sinal de que nosso corpo já está com falta de água.



Caldo de abóbora moranga

REPASSA: PROMOÇÃO DA SAÚDE

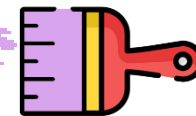
Ingredientes:

- 1 abóbora média
- 1/2 cebola picada
- Cheiro verde
- Alho a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- 1) Corte a abóbora em cubos e cozinhe na panela de pressão por 15 minutos.
- 2) Bata as abóboras cozidas no liquidificador e reserve.
- 3) Em uma panela grande coloque a cebola e em seguida o alho picado com óleo ou azeite e deixe dourar.
- 4) Em seguida adicione a abóbora, o cheiro verde e sal a gosto

SABOROSO E NUTRITIVO!



Café da manhã

- Café com leite
- Bolo de milho
- Melão



- Café com leite
- Pão de queijo
- Mamão

- Café
- Pão integral com queijo
- Ameixa



Almoço

- Angu - Quiabo
- Abóbora - Feijão
- Arroz - Mamão



- Salada de tomate
- Arroz
- Feijão
- Bife grelhado
- Salada de frutas

- Feijoada
- Arroz
- Vinagrete de cebola e tomate
- Farofa
- Couve refogada
- Laranja



Jantar

- Carne moída com legumes
- Arroz
- Feijão



- Salada de folhas
- Macarrão
- Galeto



- Fígado bovino
- Arroz
- Feijão
- Abobrinha refogada





Para mais dicas e informações para uma alimentação saudável, acesse o Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014, em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Saiba um pouco mais sobre os malefícios dos excessos do uso de sal, açúcar e gorduras em:

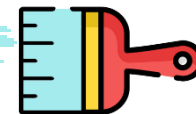
<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/sal-acucar-gorduras-os-riscos-do-excesso>

Gostou das nossas dicas sobre alimentos integrais? Que tal ler um pouco mais sobre o assunto? Acesse:

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/saudeemdia/31130-62pao-integral-e-o-que-traz-mais-beneficios-a-saude>

Gostaria de mais informações a respeito da água e seus benefícios? Acesse:

<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/31235-a-importancia-da-hidratacao-saiba-como-a-agua-ajuda-no-bom-funcionamento-do-corpo>



[1] BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**, 2ª edição, Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

[2] KNABBEN, V.M. **Ana Maria Primavesi: histórias de vida e agroecologia**, 1ª edição, São Paulo: Expressão Popular, 2016.

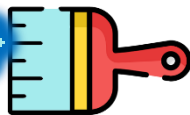
[3] <https://br.freepik.com/>

[4] <https://www.flaticon.com/>

[5] <http://pngimg.com/>.

A ilustração deste material foi elaborada a partir da edição ou uso integral de imagens de Domínio público ou com Licença Creative Commons, disponibilizadas por: Freepik, IconGeek26, Surang e Smashicons. As figuras do tópico “Dicas de Lanches e Refeições” foram extraídas de Brasil (2014).

MENSAGEM FINAL



“Ficamos cientes de que, onde a técnica se choca com as leis naturais, a natureza é que prevalece e domina.

Devemos, portanto, reconhecer e aceitar esses limites, fazendo o máximo possível em favor da nossa terra. É bela a agricultura e a amamos mais ainda quanto mais vamos conhecendo a natureza. Acabamos com a ideia de que a terra é apenas fábrica de alimentos. A terra não é fábrica e não produz ilimitadamente. Amemos nossa terra e procuremos saber o que ela é capaz de produzir quando a tratamos carinhosamente. Tudo corre melhor quando feito com amor!

Peguemos nossa pá, perguntemos a nossa terra o que lhe está faltando e tratemo-la depois convenientemente dentro dos limites que a natureza nos impõe, e a antiga exuberância voltará aos nossos campos e a prosperidade aos nossos lares”.

(Virgínia Mendonça Knabben, 2016)

ISBN: 978-65-86489-08-8

