

Grupo das frutas

Prefira frutas frescas ou sucos feitos com elas;



Limite o uso de compotas ou suco de frutas açucarados;



Varie bastante suas opções, e inclua pelo menos uma fruta cítrica por dia;



Sempre que possível ingira as frutas com casca;



Use frutas como substitutas para doces.



Grupo dos vegetais

Varie cores, sabores e texturas;

Cozinhe vegetais o mínimo possível para preservar os nutrientes;



Cuidados com a adição de molhos e maionese.



Grupo das gorduras e açúcares

Limite a quantidade acrescentada aos alimentos durante o preparo;

Use especiarias para adicionar sabor sem acrescentar gordura e/ou sal em excesso;

Sempre que possível, utilize utensílios de material não aderente;

Limite a ingestão de doces, chocolate, sorvetes, refrigerantes etc.



Referências:

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília - DF. 2014. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)
ESCOLA DE ENFERMAGEM ALFREDO PINTO (EEAP)
ESTÁGIO CURRICULAR DE ADMINISTRAÇÃO EM ENFERMAGEM (ECADM)

DOCENTES: Prof^a. Dr^a. Vera Lúcia Freitas
Prof^a. Dr^a. Fabiana Barbosa de Assumpção de Souza
Prof^a. Dr^a. Gicélia Lombardo Pereira
Prof^a. Dr^a. Alcione Matos de Abreu



Alimentação Saudável

Criado pelas:

Acad. Enf.: Aylee de Souza Cordeiro
Acad. Enf.: Mariana Antunes Knust
Acad. Enf.: Nathália Nascimento de Maria
Acad. Enf.: Tathyana Guedes Barbosa
sob a supervisão da Enf.^a do Ambulatório de Imunologia do Hospital Universitário Gaffrée Guinle (HUGG): Marcelle Abel Pereira Lima

Por que comer de forma saudável?

Comer bem tem diversas repercussões positivas em nossa saúde. Além de dar energia e nos manter mais dispostos, pode nos ajudar a prevenir diversas condições de saúde como: obesidade, câncer, artrite, anemia, diabetes e hipertensão.



Grupo dos pães, cereais, arroz e massas

Escolha com maior frequência os pães e massas preparados com pouca gordura ou açúcar;



Prefira produtos integrais;

Evite recheios e coberturas;



Reduza a quantidade de gordura ao preparar seus alimentos.

Grupo do leite e derivados

Evite tomar leite em refeições grandes, tais como almoço e jantar.



Grupo das carnes

Escolha carnes magras;



Inclua peixe e frango (sem pele com maior frequência no cardápio);



No preparo, opte por grelhar, cozinhar e assar com mais frequência, evitando frituras;



Não esqueça de retirar a gordura aparente das carnes antes de seu preparo;

Use gema de ovo e evisceras com moderação;



Tenha cuidado com presunto, salsicha, salames, bacon e linguiça.

