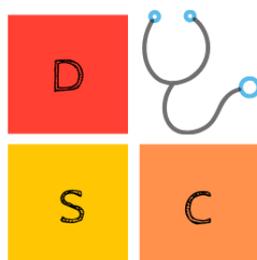


DRA. DIÂNGELI SOARES CAMARGO

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES



**MEDICINA DE FAMÍLIA
E COMUNIDADE**

**Primeira edição
2020**



OLÁ

SEJA BEM VINDO(A) A ESTE PEQUENO GUIA DE
ORIENTAÇÕES ALIMENTARES.
SE VOCÊ ESTÁ LENDO ESTE MATERIAL É PORQUE
ESTÁ INTERESSADO(A) EM SABER COMO A SUA
ALIMENTAÇÃO PODE CONTRIBUIR PARA QUE
VOCÊ SEJA MAIS SAUDÁVEL.
VAMOS CONVERSAR UM POUCO MAIS SOBRE
ISSO?

Para começo de conversa, algumas orientações gerais:

1. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados.
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
3. Limite o consumo de alimentos processados.
4. Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece.
5. Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas.
6. Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura. Quando possível, prefira os alimentos orgânicos e agroecológicos.
7. Desenvolva suas habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas.
8. Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.
9. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora.
10. Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo.



COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?



O QUE SÃO CARBOIDRATOS?



Batata
Arroz
Macarrão
Pão
Farinha
Mandioca
Polenta

O QUE SÃO PROTEÍNAS?

Carnes
Leite
Ovos



E A PRESSÃO ALTA?

A DIETA DE UM HIPERTENSO DEVE SER POBRE EM SAL, PORÉM RICA EM CÁLCIO, MAGNÉSIO E POTÁSSIO.

A QUANTIDADE DE SAL DEVE SER DE UMA INGESTÃO DIÁRIA DE 6 GRAMAS, O MESMO QUE 4 COLHERES RASAS DE CAFÉ.

EVITE ALIMENTOS COMO:

ENLATADOS, FRIOS, CONSERVAS, MOLHOS PRONTOS, EMBUTIDOS, SALGADOS, QUEIJOS AMARELOS ETC.

CONHEÇA A DIETA DASH:

A DIETA DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) FOI ELABORADA COM O OBJETIVO DE INVESTIGAR SE UM PADRÃO ALIMENTAR SAUDÁVEL É CAPAZ DE REDUZIR OS NÍVEIS DE PRESSÃO. O PADRÃO ALIMENTAR DA DIETA DASH É RICO EM FRUTAS E HORTALIÇAS (4 A 5 PORÇÕES/DIA) E LATICÍNIOS COM BAIXO TEOR DE GORDURA (2 A 3 PORÇÕES/ DIA), CEREAIS INTEGRAIS, FRANGO, PEIXE E FRUTAS OLEAGINOSAS; É POBRE EM DOCES, BEBIDAS ADOÇADAS E CARNE VERMELHA. ESTE TIPO DE DIETA É CAPAZ DE REDUZIR SIGNIFICATIVAMENTE A PRESSÃO, SENDO RECOMENDADA TANTO PARA HIPERTENSOS, QUANTO PARA AQUELES QUE QUEREM PREVINÍ-LA. OS BENEFÍCIOS SOBRE A PRESSÃO SÃO ATRIBUÍDOS AO ALTO CONSUMO DE POTÁSSIO, MAGNÉSIO E CÁLCIO. ESTIMA-SE QUE A ADOÇÃO DA DIETA DASH PODE REDUZIR A PRESSÃO SISTÓLICA EM 8-14 MMHG

E O COLESTEROL?

ALGUNS ALIMENTOS PODEM AUXILIAR NO CONTROLE DO COLESTEROL E NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES:

FRUTAS COM PERFIL ANTIOXIDANTE: MAÇÃ, UVA, SUCO DE UVA, AMORA, FRUTAS VERMELHAS, ABACATE

AVEIA

LINHAÇA

AZEITE DE OLIVA

VEGETAIS COMO BRÓCOLIS, BERINJELA, COUVE-FLOR, ALCACHOFRA.

SOJA: EXTRATO DE SOJA (LEITE DE SOJA), QUEIJO DE SOJA (TOFU),

FEIJÕES.

PEIXES RICOS EM ÔMEGA-3: SALMÃO, ATUM, SARDINHA, ANCHOVA, BACALHAU

SEMENTES: SEMENTE DE GIRASSOL SEM CASCA, GERGELIM.

OLEAGINOSAS: CASTANHA DO PARÁ, AMÊNDOAS, NOZES.

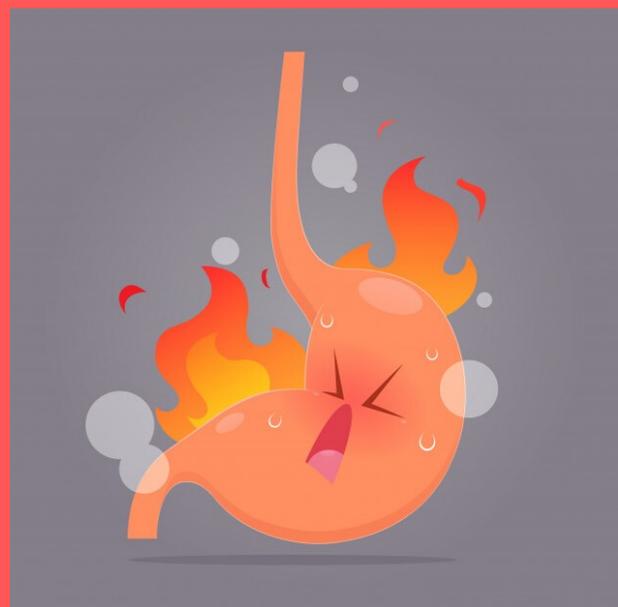
CHOCOLATE AMARGO: RICO EM ANTIOXIDANTES! ATENÇÃO, SOMENTE 20G POR DIA.

E A AZIA, GASTRITE, QUEIMAÇÃO?

EVITE ALIMENTOS QUE IRRITEM O SEU
ESTÔMAGO



Alcool, Cigarro,
Café,
Refrigerantes,
Queijo,
Gorduras,
produtos a base
de tomate,
chocolate,
menta, hortelã,
citricos.



E PARA O INTESTINO FUNCIONAR?

PARA QUE O INTESTINO FUNCIONE BEM É IMPORTANTE CONSUMIR FIBRAS E ÁGUA

Fontes de Fibras: Lentilha, Feijão Preto ou Carioca, Arroz Integral, Goiaba com casca, Laranja com bagaço, Mamão papaya, Brocolis, Cenoura, Couve crua, Alface crua, Abobrinha cozida, Grão de bico, Pimentão cozido, Pepino, Pinhão, Ameixa

INTRODUZA NA SUA DIETA TAMBÉM A BIOMASSA DE BANANA VERDE

RECEITA DA BIOMASSA:

1. Lave as bananas verdes com casca, uma a uma, utilizando esponja com água e sabão e enxágüe bem;
2. Em uma panela de pressão, ferva a água. Assim que a água levantar fervura, adicione as bananas com casca. A fervura é importante pelo choque térmico.
3. Tampe a panela e cozinhe em fogo alto até pegar pressão. Assim que a pressão iniciar, baixe o fogo e conte 8 minutos.
4. Espere o vapor escapar naturalmente. Não force o processo abrindo a panela debaixo da torneira, por exemplo;
5. Ao término do cozimento, mantenha as bananas na água quente da panela;
6. Vá aos poucos tirando a casca da polpa, que deve ser passada imediatamente no processador. É importante que a polpa esteja bem quente, para não esfarinhar;
7. Coloque a quantidade desejada da polpa cozida quentíssima no processador;
8. Processe até obter uma pasta bem espessa;
9. Se não for utilizar imediatamente, guarde a polpa em saco plástico ou em forminhas de gelo e congele, onde poderá permanecer por 3 a 4 meses no congelador.

Organização



DRA. DIÂNGELI SOARES CAMARGO
MÉDICA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE
CRM-SP 149375

RUA BITENCOURT SAMPAIO, 225
VILA MARIANA, SÃO PAULO - SP,
04126-060

TELEFONE: (11) 98106 5463

PARA AGENDAR UMA CONSULTA
CLIQUE [AQUI](#)

Referências

- Blog da Saúde [homepage na internet]. Guia Alimentar: Comida de verdade para uma vida mais saudável [acesso em 15 jun 2020]. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/wguz9v>.
- Poupafarma [homepage na internet]. Monte um Prato Saudável - Saiba como no nosso blog [acesso em 15 jun 2020]. Disponível em: <https://poupafarma.com.br/prato-saudavel/>
- Tua Saúde [homepage na internet]. Índice Glicêmico - Saiba o que é e como ele diminui o apetite [acesso em 15 jun 2020]. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/indice-glicemico/>
- Biblioteca Virtual da Saúde [homepage na internet]. Que orientações nutricionais podem ser dadas pelo Agente Comunitário de Saúde a portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica? [acesso em 15 jun 2020]. Disponível em: <https://aps.bvs.br/aps/que-orientacoes-nutricionais-podem-ser-dadas-pelo-agente-comunitario-de-saude-a-portadores-de-hipertensao-arterial-sistemica/>
- Acervo de recursos educacionais em saúde [homepage na internet]. Orientações nutricionais para hipertensos e diabéticos idosos da UBS Antônio Joaquim Rodrigues, Acauã-PI [acesso em 15 jun 2020]. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/12220/1/artigo%20corrigido-ELIVANIA.pdf>
- Sociedade Beneficente Israelita Albert Einstein [homepage na internet]. A importância da alimentação para o controle da dislipidemia [acesso em 15 jun 2020]. Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/importancia-alimentacao-para-controle-dislipidemia>
- Tudo gostoso [homepage na internet]. Biomassa de banana verde [acesso em 15 jun 2020]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/167903-biomassa-de-banana-verde.html>