

# GUIA ALIMENTAR

SAIBA COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



## COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?



O Ministério da Saúde está lançando a versão de bolso do Guia Alimentar para a População Brasileira, em formato de "Dez Passos para uma Alimentação Saudável", com o objetivo de orientar você a fazer escolhas alimentares saudáveis.

Aqui você também vai encontrar uma lista com mais de 50 exemplos de porções de alimentos, que podem ajudar a montar um cardápio saudável para sua casa. Caso queira mais informações, você pode acessar o Guia completo pela internet no endereço [www.saude.gov.br/nutricao](http://www.saude.gov.br/nutricao)

O Ministério da Saúde quer que todos os brasileiros tenham uma alimentação saudável, que associada à prática regular de atividade física é fundamental para uma boa saúde.

E como deve ser uma alimentação saudável?





## DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os Dez Passos para uma Alimentação Saudável são orientações práticas sobre alimentação para pessoas saudáveis com mais de dois anos de idade. Caso você tenha alguma doença como diabetes, hipertensão, colesterol alto e necessite de orientação nutricional específica procure um nutricionista.

Comece escolhendo aquela orientação que lhe parece mais fácil, interessante ou desafiadora e procure segui-la todos os dias. Não é necessário que você tente adotar todos os passos de uma vez e também não é preciso seguir a ordem dos números sugerida nos 10 passos.

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

**2** Inclua diariamente 6 porções do grupo do cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

**3** 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.

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

**5** 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!

**6** Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

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

**8** Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

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

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





## VEJA AQUI SE VOCE ESTÁ COM UM PESO SAUDÁVEL

Se você tem entre 20 e 60 anos, veja no quadro abaixo o seu IMC (Índice de Massa Corporal), que mostra se o peso está adequado para a altura. Para calcular, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado.

Crianças, adolescentes e idosos têm IMC diferentes. Peça orientação de um profissional de saúde sobre o peso saudável dessas pessoas.

$$\text{IMC} = \frac{\text{P (peso)}}{\text{A}^2 \text{ (altura X altura)}}$$

VALORES DO IMC (kg/m <sup>2</sup> )	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18,5 18,5 a 24,99 25 a 29,99 Maior que 30	Baixo peso Peso adequado Sobrepeso Obesidade

Agora, calcule o seu estado nutricional!

Peso: \_\_\_\_\_ kg

Altura: \_\_\_\_\_ m

IMC: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>

Estado nutricional: \_\_\_\_\_





## PORÇÕES DE ALIMENTOS EM MEDIDAS CASEIRAS

Cada um dos grupos de alimentos trabalhados nos “Dez Passos para uma Alimentação Saudável” tem um determinado número de porções a serem consumidas por dia. As tabelas que seguem apresentam, para cada grupo, o número de porções a serem consumidas por dia, o valor calórico médio de uma porção, exemplos de alimentos e o tamanho de cada porção em medidas caseiras.

As porções foram distribuídas para um plano alimentar de 2.000 calorias por dia, quantidade média necessária para uma pessoa adulta saudável. Esta quantidade pode variar de acordo com a necessidade de cada pessoa, dependendo do seu peso, altura, sexo, idade e também de acordo com suas atividades.



## Arroz, Pães, Massas, Batata e Mandioca – consuma 6 porções ao dia (1 porção = 150 kcal)

Alimentos	1 porção equivale a:
arroz branco cozido	4 colheres de sopa
batata cozida	1 e 1/2 unidade
biscoito tipo cream cracker	5 unidades
bolo de milho	1 fatia
cereal matinal	1 x.cara de chá
farinha de mandioca	2 colheres de sopa
macarrão cozido	3 e 1/2 colheres de sopa
milho verde em espiga	1 espiga grande
pão de forma tradicional	2 fatias
pão francês	1 unidade
purê de batata	3 colheres de sopa
torrada salgada	4 unidades



**Verduras e Legumes - consuma  
3 porções ao dia  
(1 porção = 15 kcal)**

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a:</b>
abóbora cozida	1 e 1/2 colher de sopa
alface	15 folhas
beterraba crua ralada	2 colheres de sopa
brócolis cozido	4 e 1/2 colheres de sopa
cenoura crua (picada)	1 colher de servir
pepino picado	4 colheres de sopa
rucola	15 folhas
tomate comum	4 fatias

**Frutas - consuma 3 porções ao dia  
(1 porção = 70 kcal)**

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a:</b>
abacaxi	1 fatia
ameixa-preta seca	3 unidades
banana-prata	1 unidade
caqui	1 unidade
goiaba	1/2 unidade
laranja-pêra	1 unidade
maçã	1 unidade
mamão papaia	1/2 unidade
melancia	2 fatias
salada de frutas (banana, maçã, laranja, mamão)	1/2 x cara de chá
suco de laranja (puro)	1/2 copo requeijado
tangerina/mexerica	1 unidade
uva comum	22 uvas



**Feijões - consuma 1 porção ao dia**  
**(1 porção = 55 kcal)**

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a:</b>
ervilha seca cozida feijão cozido (50% de caldo) lentilha cozida soja cozida	2 e 1/2 colheres de sopa 1 concha 2 colheres de sopa 1 colher de servir

**Carnes, Peixes e Ovos - consuma 1**  
**porção ao dia**  
**(1 porção = 190 kcal)**

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a:</b>
bife grelhado carne assada filé de frango grelhado omelete simples peixe espada cozido	1 unidade 1 fatia pequena 1 unidade 1 unidade 1 porção



**Leites, Queijos, Iogurtes - consuma 3**  
**porções ao dia**  
**(1 porção = 120 kcal)**

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a:</b>
iogurte desnatado de frutas iogurte integral natural leite tipo C queijo tipo minas frescal queijo tipo mussarela	1 pote 1 copo de requeijão 1 copo de requeijão 1 fatia grande 3 fatias

**Óleos e Gorduras - consuma 1**  
**porção ao dia**  
**(1 porção = 73 kcal)**

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a:</b>
azeite de oliva manteiga margarina vegetal óleo vegetal	1 colher de sopa 1/2 colher de sopa 1/2 colher de sopa 1 colher de sopa





**Açúcares e Doces - consuma no máximo 1  
porção ao dia  
(1 porção = 110 kcal)**

<b>Alimentos</b>	<b>1 porção equivale a:</b>
açúcar cristal geléia de frutas mel	1 colher de sopa 1 colher de sopa 2 e 1/2 colheres de sopa



**LEMBRE-SE QUE  
O MINISTÉRIO DA SAÚDE  
QUER VOCÊ SAUDÁVEL!**



**Ministério da Saúde**