



Por dentro dos Alimentos

A importância e a função dos nutrientes



Programa Mobilização e Educação para o
Consumo Alimentar

Por Dentro dos Alimentos

A Importância e a Função dos Nutrientes



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

É permitida a reprodução parcial ou total desta cartilha desde que seja citada a fonte. Não é permitida a comercialização.

Esta é uma publicação da Prefeitura de Belo Horizonte/Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento.

Marcio Araujo de Lacerda
Prefeito de Belo Horizonte

Jorge Raimundo Nahas
Secretário Municipal de Políticas Sociais

Flávio Leopoldino Duffles
Secretário Municipal Adjunto de Abastecimento

Equipe de elaboração e colaboradores
Adilana de Oliveira Rocha Alcântara
Ana Maria Perdigão Bello Campos
Lucilene Alves Tavares Correa
Paula Camanho Martins

Estagiárias Nutrição
Emanuela Juliana Fraga de Lima
Jeanne Melo de Oliveira

Revisão técnica
Lucilene Alves Tavares Correa

Redação final e diagramação
Adilana de Oliveira Rocha Alcântara

Capa
Adilana de Oliveira Rocha Alcântara
Márcio Luiz Rodrigues
Lucilene Alves Tavares Correa

Belo Horizonte
2010

Índice

Apresentação.....	03
Vitaminas.....	05
Sais Minerais.....	12
Carboidratos.....	19
Gorduras.....	20
Proteínas.....	22
Fibras.....	24
Água.....	25
Pirâmide dos Alimentos.....	27
Dicas para uma Vida Saudável.....	31

Apresentação

Uma boa alimentação, acompanhada da prática regular de atividade física e de outros modos de vida saudáveis, é a atitude ideal para se manter a boa forma e a saúde no decorrer de toda a vida.

Os alimentos contêm nutrientes essenciais para manter a saúde e o funcionamento do corpo. Sem alimentos em qualidade e quantidade suficientes, o organismo não tem resistência para combater as doenças e manter a vida.

Os nutrientes (vitaminas, sais minerais, carboidratos, gorduras, proteínas, fibras e água) são as substâncias do alimento que o corpo utiliza para produzir energia, crescer, desenvolver e se proteger de doenças. Cada nutriente possui uma função no organismo, assim, podemos dizer que o segredo de uma refeição saudável está na variedade e na combinação de alimentos.

Para ajudá-lo no planejamento de uma alimentação saudável e nutritiva, elaboramos essa cartilha sobre os nutrientes e a pirâmide alimentar, com dicas importantes de variedade, equilíbrio e moderação.



As vitaminas são nutrientes essenciais para a boa nutrição, fundamentais para o crescimento normal e manutenção da saúde. Elas incluem vitaminas A, complexo B, C, D, E e K. Veja suas principais fontes e funções:

Vitamina A

Funções:

- Tem um papel importante no processo da visão.
- Atua no desenvolvimento dos ossos e tecidos (pele e mucosas).
- Previne contra doenças respiratórias.
- Protege o corpo contra doenças crônico-degenerativas.
- Atua sobre a pele, cabelo e unhas.
- Diminui a formação de radicais livres.

Principais fontes:

- Vegetais amarelos (cenoura, abóbora, caju, mamão, pêssego, manga, melão, etc).
- Folhas verde-escuras (couve, agrião, taioba, serralha, brócolis, ora-pro-nóbis etc).
- Fígado, gema de ovo.
- Leite integral e derivados.
- Óleo de fígado de bacalhau.

A falta ou carência de vitamina A pode causar:

- Cegueira noturna; dificuldade de adaptação à luz forte.
- Ressecamento da pele e unhas e queda do cabelo.
- Dor e fragilidade dos ossos.
- Fadiga.
- Diminuição da resistência às infecções.
- Atraso no crescimento.

Vitaminas do Complexo B

Funções:

- Essencial para a produção de anticorpos, protegendo das infecções.
- Atua no sistema nervoso central, coração e músculos.
- Auxilia no aproveitamento dos carboidratos, proteínas e gorduras.
- Estimula o crescimento.
- Combate o estresse.
- Colabora na formação dos glóbulos vermelhos do sangue.
- Favorece a regeneração dos tecidos.
- Ajuda a regular os líquidos do corpo.
- Importante para concentração e memória.

Principais fontes:

- Carne, miúdos (fígado, rim, coração), peixes, ovos.
- Leite e derivados.
- Feijão, vagem, ervilha, lentilha.
- Brócolis, pimentão, agrião, serralha, rúcula, couve, mostarda, taioba.

- Sementes oleaginosas (nozes, amendoim, castanhas, etc).
- Cereais integrais e farelos, gérmen de trigo, etc.

Obs.: As vitaminas do Complexo B são divididas assim: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantotênico), B6 (piridoxina), B12 (cobalamina), Biotina e Folacina.

A falta ou carência de vitaminas do complexo B pode causar:

- Lesões de pele.
- Fraqueza muscular e perda de peso.
- Insônia, depressão, cansaço, distúrbios nervosos.
- Falta de apetite, anemias.
- Dificuldade de respiração.
- Apatia (desânimo).
- Dificuldade de aprendizagem.

Você Sabia?



Para garantir uma alimentação nutritiva e balanceada, o cardápio deve ser o mais variado possível, promovendo um equilíbrio entre a quantidade e a qualidade de alimentos.

Vitamina C (ácido ascórbico)

Funções:

- Aumenta a resistência às infecções.
- Favorece a cicatrização e o crescimento normal dos ossos.
- Conserva os vasos sanguíneos e os tecidos.
- Ajuda na absorção do ferro de origem vegetal.
- Previne as doenças da gengiva.
- Combate os radicais livres.

Principais fontes:

- Limão, laranja, lima, tangerina, abacaxi, caju, acerola, kiwi, goiaba, manga, morango.
- Salsa, pimentão, pimenta, brócolis, couve-flor, couve, tomate, repolho.

A falta ou carência de vitamina C pode causar:

- Problemas nas gengivas.
- Escorbuto.
- Falta de resistência às infecções.
- Dificuldade de cicatrização.
- Aparecimento de rugas e flacidez.
- Cansaço.

Você Sabia?

A vitamina C é melhor aproveitada quando as frutas e hortaliças são consumidas frescas e cruas.



Vitamina D

Funções:

- Ajuda na absorção do cálcio e do fósforo nos dentes e ossos.
- Regula o crescimento.
- Previne o raquitismo.
- Possui papel importante no sistema de defesa do organismo (sistema imunológico).

Principais fontes:

- Leite integral e derivados (manteiga, queijo, iogurte, nata do leite)
- Gema de ovo.
- Peixes, óleo de fígado de peixe, etc.
- Miúdos (fígado).

A falta ou carência de vitamina D pode causar:

- Raquitismo.
- Osteomalácia (ossos moles).
- Deformação na coluna vertebral e pélvis.
- Osteoporose.

Você Sabia?

Enquanto apanhamos sol, a nossa pele ativa uma substância que é transformada em

vitamina D. **Mas lembre-se:**

o ideal é tomar sol até 10 horas da manhã e após 16 horas.

Uns 15 minutos de sol por dia, expondo o rosto, os braços e as pernas, são suficientes.



Vitamina E

Funções:

- Retarda o envelhecimento (sua ação antioxidante ajuda a combater os radicais livres).
- Previne contra doenças do coração, pulmão e do sistema nervoso.
- Aumenta a fertilidade.
- Prolonga a vida dos glóbulos vermelhos.

Principais fontes:

- Óleos vegetais (de soja, milho, algodão, girassol, oliva).
- Gérmen de trigo, cereais integrais.
- Vegetais verdes.
- Gema de ovo, leite integral e derivados.
- Carnes (especialmente o fígado).
- Nozes, coco, amendoim.

Os sinais e sintomas de deficiência de vitamina E no homem são muito raros.

Você Sabia?

O café da manhã é uma importante refeição e nela não pode faltar as frutas frescas e sucos naturais.



Vitamina K

Funções:

- Essencial no processo de coagulação do sangue, prevenindo hemorragias.
- Ajuda na fixação de cálcio nos ossos e manutenção do tecido muscular.
- Participa do metabolismo das proteínas.
- Auxilia a respiração.

Principais fontes:

- Repolho, espinafre, couve-flor, brócolis, couve, nabo, alface, agrião, aspargo.
- Leite integral e derivados.
- Miúdos (fígado).

A falta ou carência de vitamina K provoca hemorragia.

Você Sabia?

As frutas, verduras e legumes no período de safra estão com maior potencial nutritivo e preços mais em conta.



Sais Minerais



Os sais minerais são nutrientes que desempenham diversas funções essenciais no organismo. Ajudam o corpo a funcionar de forma adequada e a manter a saúde. São eles: cálcio, cloro, cobre, iodo, ferro, sódio, magnésio, manganês, fósforo, potássio, selênio, enxofre e zinco. Veja as funções e principais fontes de alguns desses minerais:

Cálcio

Funções:

- Atua na construção e manutenção de ossos e dentes.
- Previne a osteoporose.
- Age na coagulação do sangue e oxigenação dos tecidos.
- Essencial na transmissão dos impulsos nervosos e na regulamentação dos batimentos cardíacos.
- No caso de gestantes, é necessário para a formação do feto.

Principais fontes:

- Leite e derivados.
- Vegetais verdes (repolho, couve, espinafre, taioba, brócolis, mostarda, folhas verdes em geral).
- Peixes, mariscos, ostras.

A falta ou carência de cálcio na alimentação provoca:

- Deformação óssea.
- Osteoporose.
- Osteomalácia (amolecimento dos ossos).
- Retardo no crescimento (raquitismo).
- Enfraquecimento dos dentes.
- Instabilidade emocional e insônia.

Ferro

Funções:

- Ajuda na formação da hemoglobina (substância existente no sangue e que desempenha a tarefa de transportar o oxigênio dos pulmões até as células).
- Atua na transferência do oxigênio para todo o organismo.

Principais fontes:

- Carnes, miúdos (fígado, rim, coração).
- Feijões, ervilhas, folhas verde-escuras.
- Rapadura.
- Gema de ovo.
- Cereais integrais e farelos.

A falta ou carência de ferro na alimentação provoca:

- Anemia ferropriva.
- Fadiga.
- Tontura.

Iodo

Funções:

- Indispensável ao bom funcionamento da glândula tireóide, que regula o crescimento e o desenvolvimento físico e mental do indivíduo.
- É um componente dos hormônios da reprodução.

Principais fontes:

- Peixes de água salgada (robalo, pescada, tainha, linguado, bagre, peroá, etc).
- Sal de cozinha (todo sal de cozinha deve conter iodo).
- Agrião, couve, aspargo, rabanete.

A **falta ou carência do iodo** sobrecarrega as funções da glândula tireóide, aumentando o seu volume na base do pescoço. Essa doença é chamada de **BÓCIO** (também conhecida como **PAPO**).

Você Sabia?



No Brasil, desde 1953, a iodação do sal é obrigatória por lei. O consumidor deve verificar a embalagem do produto que traz os dizeres "sal iodado" ou "contém iodo".

Fósforo

Funções:

- Atua na formação dos ossos e dentes.
- Contribui para o crescimento e renovação da estrutura óssea.
- Junto com o cálcio e a vitamina D, combate o raquitismo.
- Fundamental para o sistema nervoso e atividade muscular.

Principais fontes:

- Carnes, aves, miúdos, peixes, ovos.
- Leite e derivados.
- Nozes, amendoim, castanhas.
- Feijão, ervilha.
- Cereais integrais, aveia, milho.

A falta ou carência do fósforo provoca:

- Raquitismo
- Maior possibilidade de ocorrência de fraturas.
- Músculos atrofiados.
- Alterações nervosas.

Você Sabia?



A variedade é um princípio básico da boa alimentação. Quanto mais colorido o prato, mais chances ele terá de conter todos os nutrientes.

Zinco

Funções:

- Atua no crescimento e desenvolvimento.
- Ajuda na formação dos ossos.
- Participa do metabolismo das proteínas e carboidratos.
- Importante para a imunidade e defesa do organismo.

Principais fontes:

- Carnes, aves, fígado, frutos do mar.
- Nozes, aveia.
- Leite e derivados.
- Soja, espinafre, cenoura, agrião e abacaxi.

A falta ou carência de zinco acarreta:

- Baixa resistência do organismo.
- Lesões de pele.
- Distúrbios gastrointestinais.
- Atraso no crescimento.
- Perda de apetite.

Você Sabia?

A combinação de vitamina C mais zinco é valiosa para a saúde, essencial para que o sistema imunológico atue de modo eficaz contra os agentes invasores.



Magnésio

Funções:

- Essencial na formação de nervos e músculos saudáveis.
- Atua na formação dos tecidos, dentes e ossos.
- Promove o relaxamento muscular.
- Previne as doenças cardíacas.

Principais fontes:

- Vegetais verdes.
- Figo, milho, maçã, castanhas.
- Gérmen de trigo, soja.

A **falta ou carência de magnésio** no organismo pode ser responsável pela má formação de dentes e ossos e também pode provocar extrema sensibilidade ao frio e ao calor.

Você Sabia?

Os alimentos ricos em magnésio auxiliam no tratamento das enxaquecas.



Potássio

Funções:

- Auxilia na regulação da atividade neuromuscular.
- Ajuda a regular os líquidos do corpo.
- Contribui no processo de crescimento.
- Importante para o equilíbrio da pressão arterial.

Principais fontes:

- Vegetais verdes.
- Laranja, banana, batata doce, batata inglesa, tomate, abacaxi.
- Cereais integrais, ervilha, lentilha.
- Nozes.
- Carnes em geral.

A **falta ou carência de potássio** provoca fraqueza muscular, problemas cardiovasculares, apatia mental (raciocínio lento, falta de concentração).

Você Sabia?



A perda excessiva de líquidos (através de vômitos, diarreia e diurese prolongada) pode resultar em deficiência de potássio.

Carboidratos



Os carboidratos desempenham um papel fundamental no corpo humano; são como o combustível para o automóvel, ou seja, fornecem energia para o dia a dia.

Funções:

- Fornecem a maior parte da energia necessária para manter o corpo em funcionamento.
- Mantêm a temperatura do corpo.

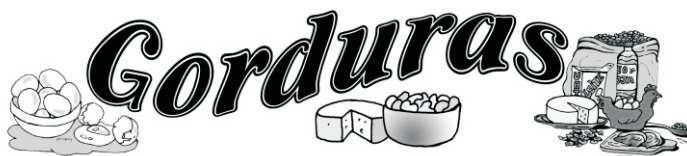
Principais fontes:

- Cereais: arroz, milho, trigo, aveia e centeio.
- Raízes e tubérculos: batata doce, batata inglesa, mandioca, inhame e cará.
- Farinhas: de milho, de trigo e de mandioca.
- Massas: macarrão, pães, bolos, biscoitos, etc.
- Açúcar: mel, melado, açúcar cristal, açúcar refinado e açúcar mascavo.

Você Sabia?



O consumo exagerado de carboidratos pode causar obesidade; elevação das gorduras no sangue; aumento da pressão arterial; alterações ósseas (sobrepeso na coluna e articulações); diabetes e doenças cardíacas.



Embora não sejam necessárias em grandes quantidades, as gorduras são uma fonte importante de energia e fazem parte da constituição das membranas celulares. A maior parte da reserva de energia é armazenada através das gorduras.

Funções:

- Fornecem energia para o corpo.
- Transportam as vitaminas A,D,E e K.
- Constituem os forros (camada de proteção) para os órgãos internos.
- Conferem sabor aos alimentos.
- Funcionam como isolante térmico, protegendo o corpo contra mudanças bruscas de temperatura.

Principais fontes:

- Leite integral e derivados (manteiga, margarina, queijos).
- Óleos.
- Sementes, abacate, castanhas, nozes, coco.
- Carnes em geral.
- Gema de ovo.

A falta ou carência de gordura causa:

- Emagrecimento.
- Deficiência de vitaminas solúveis em gordura (A, D, E e K).
- Diminuição da produção de hormônios sexuais.
- Alterações no crescimento e desenvolvimento.
- Pele seca, com descamações.

O excesso de gordura no organismo causa:

- Aumento do peso corporal.
- Aterosclerose.
- Dislipidemia (aumento das gorduras no sangue).

Você sabia?

O colesterol é uma gordura exclusivamente de origem animal.



Os óleos de origem vegetal (de milho, soja, girassol, canola, azeite) são mais saudáveis, mas mesmo assim, devem ser usados com moderação.



As proteínas são nutrientes fundamentais para a saúde e podem ser comparadas aos tijolos de uma casa. Elas constroem e renovam os tecidos do corpo e estão presentes em todas as células.

Funções:

- Constroem e renovam os tecidos do corpo (músculos, ossos, cabelos, pele etc.).
- São indispensáveis para o desenvolvimento e crescimento.

Principais fontes:

- Carnes em geral (miúdos, peixes, aves, etc.).
- Ovos, leite, iogurte, coalhada, queijos e requeijão.
- Feijão, ervilha, lentilhas, soja, grão-de-bico.
- Nozes, castanhas, amendoim.
- Semente de abóbora, milho, girassol, gergelim.
- Folhas verde-escuras (como ora-pro-nóbis e taioba).

Obs.: As proteínas de origem vegetal precisam ser combinadas com outro alimento para desempenharem as suas funções. Ex.: arroz com feijão.

A **falta ou carência de proteínas** na alimentação prejudica o desenvolvimento e crescimento do organismo; diminui a resistência do indivíduo às doenças; pode levar a quadros sérios de desnutrição; interfere na recuperação de tecidos (queimaduras, feridas, traumas, etc) e na produção de substâncias para o bom funcionamento do corpo.

O consumo excessivo de proteínas causa:

- Funcionamento excessivo dos rins na tentativa de eliminar a proteína não utilizada pelo organismo.
- Aumento da perda de cálcio na urina.
- Elevação do ácido úrico, sendo um fator de risco para doenças das articulações (gota) e do coração.

Você sabia?

A carne excessivamente vermelha pode ser sinal de aditivos químicos (corantes, sulfito e nitrito), que fazem mal ao organismo humano.





As fibras alimentares são substâncias vegetais de grande importância para o bom funcionamento do corpo. Elas não são digeridas pelo organismo, portanto, não são fontes de energia.

Funções:

- Estimulam o funcionamento eficiente do intestino, combatendo a prisão de ventre e evitando doenças intestinais.
- Auxiliam no controle do excesso de peso (aumentam a saciedade e retardam o esvaziamento gástrico).
- Ajudam no controle do colesterol e da diabetes.

Principais fontes:

As fibras são encontradas na polpa, casca, película, bagaço e sementes de alguns alimentos. São eles:

- Cereais e farinhas integrais, farelo de trigo.
- Verduras de folha.
- Frutas frescas ou secas.
- Feijão, vagem, grão-de-bico, ervilha, lentilha e soja.
- Nozes, castanhas, amendoim, coco e pinhão.

Obs.: Quando a dieta for rica em fibras, o consumo de água deve ser aumentado. O excesso de fibras pode provocar obstrução intestinal, principalmente quando a ingestão for feita na forma concentrada e desidratada.

A **falta das fibras** na alimentação provoca:

- Mau funcionamento do intestino.
- Obesidade.
- Problemas cardíacos.



A água é a substância mais abundante do corpo humano. Ela é um componente essencial de todos os tecidos do organismo. **Sem a água o corpo humano só continuaria funcionando por poucos dias.** A perda de 20% de água corpórea pode causar a morte e uma perda de apenas 10% causa distúrbios graves.

A quantidade de água perdida a cada 24 horas deve ser reposta para manter a saúde e a eficiência do organismo. Sucos, chá, café e os alimentos contêm água, mas a pessoa **deve dar preferência à água pura.**

Funções:

A água desempenha um papel essencial em quase todas as funções do corpo humano.

- É utilizada para a digestão, para a absorção e para o transporte de nutrientes.
- Ajuda a manter a temperatura do corpo estável.
- Mantém a pele macia e elástica.

A **deficiência de água** no organismo pode causar:

- Desidratação.
- Pele ressecada.
- Saliva grossa.
- Urina mais concentrada (com coloração amarelo-escura).

Um baixo consumo crônico de água aumenta o risco de cálculo (pedras)renais ou cálculos na bexiga.

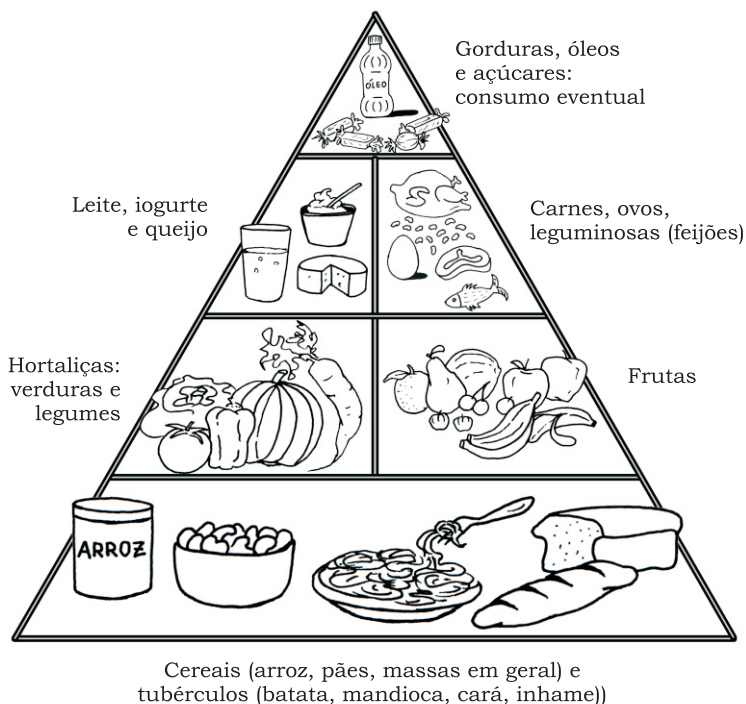
Você sabia?



Em casos de vômitos e diarreia é importante aumentar o consumo de líquidos como: água, suco de frutas, caldo de hortaliças e soro caseiro.

Pirâmide dos Alimentos

A pirâmide alimentar é um bom guia para nos ajudar a escolher o que devemos comer em cada refeição.



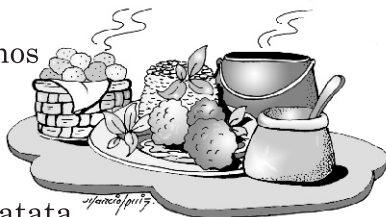
Na base da pirâmide estão os alimentos energéticos, que mais devemos consumir em cada refeição e ao longo do dia. Acima, estão as frutas e hortalças, que devem ser consumidas em boa quantidade.

A seguir, estão os alimentos protéicos, de origem animal e vegetal, que devem ser consumidos em pequena quantidade a cada refeição. E, por fim, os diversos tipos de gorduras e açúcares, que devem ser consumidos o mínimo possível.

A pirâmide pode ser o seu guia para a alimentação saudável. Ela está dividida em seis grupos a seguir:

Grupo 1 – Cereais, massas em geral, tubérculos

Na base da pirâmide encontramos o grupo dos cereais, que inclui arroz, milho, pães, massas, biscoitos, bolos, farinhas em geral e tubérculos (mandioca, batata, cará, inhame). Esses alimentos fornecem principalmente carboidratos, que servem como fonte de energia para o corpo - devem compor de 50 a 60% de cada refeição.



- Prefira os cereais integrais, que são ricos em fibras.
- Utilize pouca gordura, açúcar e sal nas preparações.

Grupo 2 – Hortaliças (legumes e verduras)

Logo acima da base estão as verduras, legumes e frutas, que fornecem vitaminas, sais minerais e fibras. Juntos, eles devem compor 30% de cada refeição.



- Inicie as refeições pela salada.
- Varie o consumo de legumes. Cada tipo possui um valor nutritivo específico.
- Inclua verduras de folha nas refeições, em especial as de cor verde-escura.

Grupo 3 – Frutas

- ➔ Coma pelo menos uma fruta rica em vitamina C por dia (laranja, limão, abacaxi, acerola, etc).
- ➔ As frutas consumidas com bagaço e cascas são mais ricas em fibras.
- ➔ Escolha frutas frescas e da época.



Grupo 4 - Carne, ovos e leguminosas



No terceiro nível da pirâmide estão mais dois grupos: o do leite e derivados e o das carnes, ovos e leguminosas. Juntos, eles devem compor 15% da refeição.

As carnes, ovos e leguminosas (como feijão, ervilha, soja, lentilha, grão-de-bico e amendoim) fornecem principalmente proteínas, ferro e algumas vitaminas do complexo B.

- ➔ Escolha carnes magras e frango sem pele.
- ➔ Retire toda a gordura visível da carne.
- ➔ Prefira carnes cozidas e assadas, ao invés de fritas.
- ➔ Evite embutidos, bacon, torresmo e outras carnes muito gordurosas.

Grupo 5 – Leite e derivados

O leite e seus derivados (queijo, iogurte, coalhada) fornecem principalmente cálcio, vitamina D, proteína e gordura.



Os queijos gordurosos, o leite integral e a manteiga devem ser consumidos com moderação.

Grupo 6 - Óleos e açúcares

No topo da pirâmide encontramos os óleos usados para fritar ou temperar alimentos e os produtos ricos em açúcar branco (balas, chocolates e doces em geral).



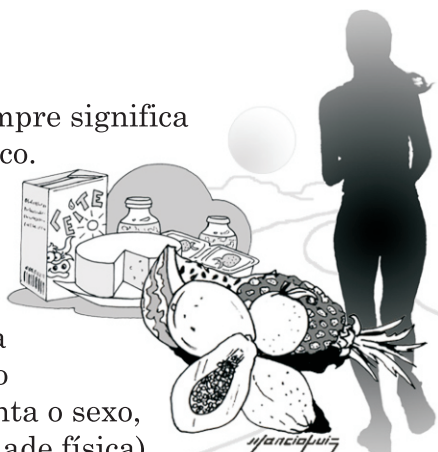
Eles possuem muitas calorias e poucos nutrientes, assim, devem se resumir a 5% da alimentação.

O ideal é comer uma fruta de sobremesa em vez de um doce, e um suco ou refresco de fruta, em vez de refrigerante. No entanto, se os doces forem consumidos com moderação, não há nenhum problema – a não ser para pessoas com problemas de saúde, como diabetes, obesidade, etc.

Dicas para uma Vida Saudável

Alimentar-se bem nem sempre significa comer muito ou comer pouco.

A alimentação deve ser equilibrada, variada, adequada às condições de cada pessoa e em quantidade suficiente para atender às necessidades do organismo (levando em conta o sexo, idade, peso, altura e atividade física).



- ➔ A variedade é o princípio básico da boa alimentação. Para garantir uma alimentação nutritiva e balanceada, o cardápio deve ser o mais variado possível, promovendo um equilíbrio entre a quantidade e a qualidade dos alimentos.
- ➔ Prepare refeições com alimentos variados e bem coloridos, além de um visual bonito e apetitoso, você garante o consumo de todos os nutrientes que o corpo precisa para viver em harmonia.
- ➔ Faça pelo menos três refeições diárias em horários regulares e, se possível, um pequeno lanche nos intervalos de cada refeição.
- ➔ **Beba água.** Apenas evite os líquidos durante as refeições.



Não pule refeições. O café da manhã é uma importante refeição e nela não podem faltar as frutas frescas e sucos naturais.

- ➔ Coma toda variedade de legumes e verduras, cada tipo tem o seu valor nutritivo. Inclua no cardápio diário mais hortaliças cruas e pelo menos uma fonte de vitamina C.
- ➔ Aumente o consumo de fibras. Sempre que possível, inclua no cardápio os alimentos integrais e consuma integralmente as frutas (com cascas e bagaços).
- ➔ Evite frituras e carnes gordurosas. Se seus alimentos favoritos são ricos em gordura, a dica é moderar a quantidade e a frequência desses alimentos.
- ➔ O sal, o açúcar e as gorduras devem ser usados com muita moderação.
- ➔ Inicie as refeições pela salada. A ingestão de hortaliças colabora para a saciedade e melhora o funcionamento intestinal, portanto, use a criatividade e deixe o seu prato bem colorido.
- ➔ Realize as refeições em local tranquilo, longe da televisão, mastigando bem os alimentos.
- ➔ Mantenha um peso saudável. A alimentação equilibrada e atividade física regular são seus importantes aliados.

Referências

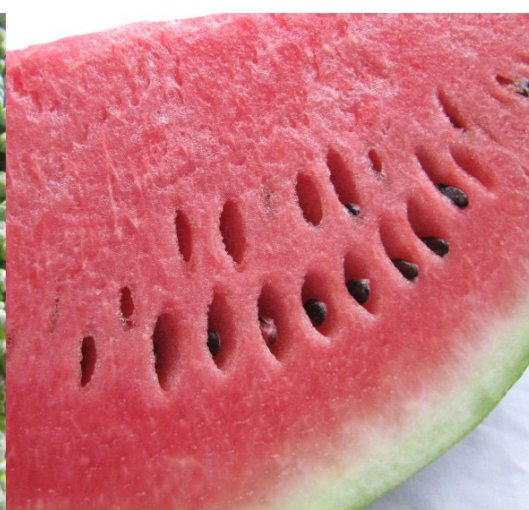
Tabela de Composição Química dos Alimentos.
Guilherme Franco. Livraria Atheneu. 9ª edição.

Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Krause &
Mahan. Livraria Roca. 7ª edição.

Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4794
www.pbh.gov.br/abastecimento -
educacaoalimentar@pbh.gov.br



P R E F E I T U R A
B E L O H O R I Z O N T E



Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4776
www.pbh.gov.br/abastecimento - educacaoalimentar@pbh.gov.br



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

