



Alimentação Saudável

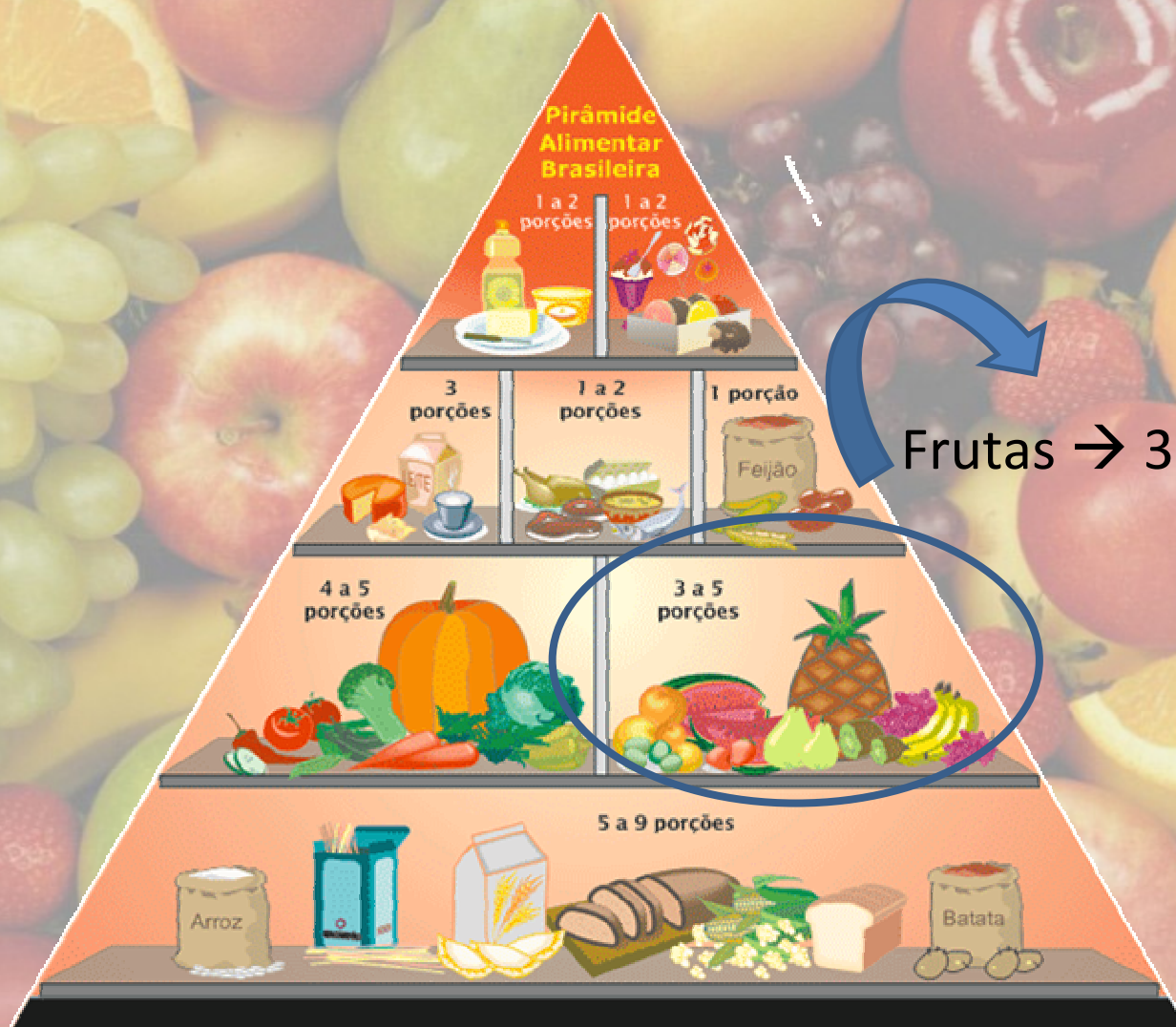
O papel das Frutas

Fernanda Artus Thomazi
Nutricionista

Frutivar – Vacaria, outubro/2009

Alimentação Saudável

Pirâmide Alimentar



Frutas → 3 – 5 porções por dia

Alimentação Saudável

Dez Passos

Alimentação Saudável para todos: Siga os Dez 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/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- 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. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
- 7 Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
- 8 Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salchicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
- 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. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

VEJA AQUI SE VOCÊ ESTÁ COM UM PESO SAUDÁVEL

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

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

IMC (kg/m ²)	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Você está com baixo peso
18,5 a 24,99	O seu peso está adequado
25 a 29,99	Alerta: sobrepeso
Maior que 30	Alerta: obesidade

Valor Nutricional das Frutas

- **Fibras - celulose**
- **Proteínas**
- **Vitaminas**
- **Sais minerais**
- **Açúcares (frutose)**
- **Água**
- **Caroteno, bioflavonóides, antioxidantes, ...**

Evidências Científicas

- ✓ **Frutas, Legumes e Verduras (F,L&V) são importantes componentes da dieta saudável e o consumo diário e em quantidade suficiente pode prevenir grande parte das doenças, especialmente as cardiovasculares e alguns tipos de câncer. (FAO/OMS, 2004).**
- ✓ **Uma dieta com uma grande quantidade e variedade de frutas, legumes e verduras pode prevenir 20% ou mais dos casos de câncer (World Cancer Research Fund - WCRF,1997)**
- ✓ **O Relatório Mundial sobre Saúde – 2002 (OMS) estima que o baixo consumo desses alimentos está associado a cerca de 31% das doenças isquêmicas do coração e 11% dos casos de derrame no mundo.**

5 ao dia – www.5aodia.com.br

5 ao dia

Cardápio 5 ao Dia | **Tabela de Cores** | **Faça parte** | **Fale conosco** | **Fale com a nutricionista**

D. Isaura Caliarí
Coluna 5 ao dia

Vermelhos	Laranjas	Roxos	Verdes	Brancos
Acerola, Cebola Vermelha, Cereja, Ciriguela, Goiaba Vermelha, Grapefruit, Maçã, Melancia, Morango, Pêra Vermelha, Pimenta, Pimentão Vermelho, Rabanete, Romã, Tomate e Uva Vermelha	Abacaxi, Abóbora, Abiu, Ameixa Amarela, Batata Baroa, Batata Doce, Batata Inglesa, Caju, Carambola, Caqui, Cenoura, Damasco, Gengibre, Kino, Laranja, Mamão, Manga, Maracujá, Mexerica, Moranga, Melão, Milho, Nectarina, Pêssego, Pimentão Amarelo.	Alcachofra, Almeirão Roxo, Alface Roxa, Alho Roxo, Ameixa Preta, Amora, Azeitona Preta, Batata Roxa, Berinjela, Beterraba, Cebola Roxa, Figo Roxo, Framboesa, Jaboticaba, Jamelão, Lichia, Mirtilo, Repolho Roxo e Ilva Roxa.	Abacate, Abobrinha Verde, Acelga, Almeirão, Alface, Azeitona Verde, Brócolis, Cebolinha, Coentro, Couve, Couve Chinesa, Couve de Bruxelas, Chuchu, Ervilha, Jiló, Kiwi, Limão, Maxixe, Mostarda, Pepino, Pimentão Verde, Quiabo, Repolho, Salsa, Uva Verde e Vanagem.	Aipim, Aipo, Alho, Alho-Poró, Atemoya, Aspargo, Banana, Batata Baroa Branca, Cará, Cebola, Cogumelo, Couve-Flor, Endívia, Graviola, Inhame, Mangostim, Nabo, Pêra e Pinha.

Frutas

- **Morango, Uva, Amora e Framboesa**

Contêm ácido elágico, que beneficia a pele e neutraliza as substâncias cancerígenas que penetram no organismo. A amora também melhora a memória do idoso, e o chá de sua folha diminui os sintomas da menopausa.

- **Suco de Uva Vermelha :**

O resveratrol que se encontra em sua casca previne problemas cardíacos. **NÃO PRECISA SER VINHO!**



Frutas

- **Maçã:**

Rica em fibras (solúveis e insolúveis), flavonóides e frutose. Ajudam na regulação intestinal e no controle do peso. Excelente fonte de antioxidantes. Há estudos que demonstram que duas maçãs por dia ajudam a reduzir os níveis de colesterol no sangue até 10%. Por outro lado, a pectina ajuda o organismo a eliminar metais nocivos, como o chumbo e o mercúrio. A maçã também limpa os dentes, fortalece as gengivas e os seus ácidos ajudam a fazer a digestão de alimentos gordos.



Frutas

- **Oliva**

Possui grande quantidade de gordura monoinsaturada.

Reduz risco de doença coronariana



Frutas

- **Mirtilo:**

Rico em vitaminas, sais minerais, açúcares, ácidos e fibras.

Antioxidante, reduz colesterol, impede infecções urinárias, melhora a memória, coordenação motora e a visão.

A vibrant collage of various fruits including apples, oranges, grapes, pears, and strawberries. The fruits are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a colorful and fresh background. The colors range from bright reds and oranges to greens and yellows.

OBRIGADA!

fernandaartus@hotmail.com