

GUIA DE ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ORGANIZADORAS:

Profa. Dra. Sheyla Márcia Auad

Profa. Dra. Fernanda Bartolomeo Freire-Maia

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE ODONTOLOGIA

Sheyla Márcia Auad
Fernanda Bartolomeo Freire-Maia

**GUIA DE ORIENTAÇÕES
PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Belo Horizonte
2021

Obra publicada pela

Universidade Federal de Minas Gerais

Faculdade de Odontologia

Departamento de Saúde Bucal da Criança e do Adolescente

Texto: Sheyla Márcia Auad e Fernanda Bartolomeo Freire-Maia

Design: Lorena Castro Rocha e Talita Barros Sabino

G943

Guia de orientações para alimentação saudável [recurso eletrônico] / Sheyla Márcia Auad, Fernanda Bartolomeo Freire-Maia (Org.). – Belo Horizonte: FAO-UFMG, 2021.

11 p. : il.

Modo de Acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-993961-1-3

1. Dieta Saudável. 2. Odontopediatria. 3. Saúde Pública. I. Auad, Sheyla Márcia. II. Freire-Maia, Fernanda Bartolomeo. III. Rocha, Lorena Castro. IV. Sabino, Talita Barros. V. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Odontologia. VI. Título.

BLACK – D54

Olá pessoal, tudo bem com vocês? Meu nome é Ana, e eu venho aos atendimentos da Odontopediatria, da Faculdade de Odontologia da UFMG, há muito tempo.

Hoje vou falar para vocês, um pouquinho sobre alimentação saudável, que eu e meus pais aprendemos com nosso dentista. Isso tem nos ajudado muito a nos alimentarmos melhor!

Então vamos lá?



Você sabia que a nossa saúde começa pela escolha dos alimentos?

Por isso precisamos escolher bem, dando prioridade para alimentos saudáveis!

Os alimentos podem ser in natura, processados e ultraprocessados.

Então, vamos falar um pouco sobre cada um deles!



Alimentos in natura: podem ser consumidos da forma como estão disponíveis na natureza, como uma espiga de milho.



Alimentos processados: passam por um processo industrial para permitir seu consumo, como milho enlatado.

Alimentos ultraprocessados: passam por vários processos industriais e com isso, perdem muitos nutrientes, como salgadinhos de milho.



Uma alimentação saudável deve priorizar os alimentos in natura e minimamente processados. Os alimentos ultraprocessados geralmente não são saudáveis e devem ser evitados!

Vamos falar sobre o que é saudável?

4

Frutas



Laticínios



Grãos integrais



Água



Legumes e verduras



Proteínas



Vocês sabiam que as frutas, verduras e legumes da estação são mais baratos?



Essa é uma lista com as frutas e os vegetais mais presentes em cada mês no nosso país.

JANEIRO



Abacaxi, banana, beterraba, caju, cenoura, goiaba, limão, maçã

FEVEREIRO



Abacate, abobóira, banana, berinjela, carambola, laranja, manga, melancia

MARÇO



Abacate, abobrinha, batata doce, banana, caqui, maçã, mamão, uva

ABRIL



Caqui, chuchu, jiló, Kiwi, laranja, mamão, pera, pepino

MAIO



Abacate, abacaxi, banana, cará, carambola, caqui, inhame, kiwi, laranja, mandioca.

JUNHO



Abacate, banana, carambola, mexerica, kiwi, laranja, maçã, maracujá, mandioca.

JULHO



Abacate, carambola, cenoura, maracujá, mexerica, morango, mandioca, milho-verde.

AGOSTO



Brócolis, caju, carambola, couve kiwi, mexerica, morango, pimentão, tangerina.

SETEMBRO



Abacate, banana, beterraba, cará, jaboticaba, maçã, mamão, manga, morango.

OUTUBRO



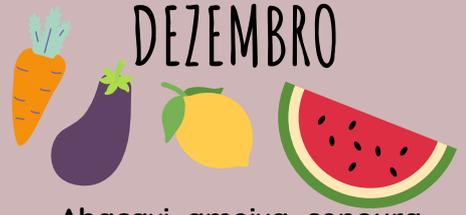
Acerola, banana, beterraba, chuchu, manga, maracujá, pêssigo, tangerina.

NOVEMBRO



Abacaxi, abobrinha, acerola, banana, laranja, maçã, melão, uva, tomate.

DEZEMBRO



Abacaxi, ameixa, cenoura, berinjela, lichia, limão, melancia, melão, pêssigo, tomate.

Vamos falar sobre o
que não é tão
saudável?



Para isso, é importante entender as
informações da embalagem dos
alimentos.

Então vamos lá, para algumas dicas que
recebemos, e sempre nos ajudam muito:

1

QUANTIDADE DE INGREDIENTES

- Quanto mais ingredientes tiver no alimento, pior, porque é mais processado.
- Os alimentos ultraprocessados contém muitos agentes químicos, como conservantes, corantes, acidulantes e estabilizantes.

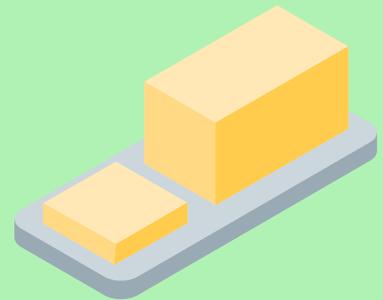
Os ingredientes vêm escritos na embalagem, em ordem da maior para a menor quantidade.



AÇÚCAR



SAL



GORDURAS

Evitem alimentos em que o açúcar, o sal ou a gordura estejam entre os três primeiros ingredientes.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

7

2

A tabela nutricional nos informa a quantidade de cada nutriente presente no alimento.

Informação Nutricional – Biscoito Recheado	
Porção de 30g (3 Biscoitos)	
Quantidade por porção	
Valor energético	135 kcal = 567 kJ
Carboidratos	22 g dos quais:
Açúcares	9,3 g
Proteínas	1,7 g
Gorduras totais	4,3 g
Gorduras saturadas	1,2 g
Gorduras trans	0 g
Fibra alimentar	0,6 g
Sódio	47 mg
Cálcio	251 mg
Zinco	1,4 mg

Importante lembrar que, às vezes, os valores nutricionais são calculados para apenas uma porção da quantidade total da embalagem.



Valores para 3 biscoitos

Sendo que normalmente, o pacote contém 12 biscoitos.

3

Açúcar é um carboidrato, mas nem sempre a tabela nutricional informa a quantidade de açúcar que tem no alimento.

Informação Nutricional – Suco de caixinha		
Porção de 200 ml (1 copo)		
Quantidade por porção		%VD
Valor energético	96 kcal = 405kJ	5
Carboidratos	24g	8

4

Você sabia que muitas vezes o AÇÚCAR vem com um nome diferente na lista de ingredientes, e acaba passando despercebido por nós? Vou mostrar alguns exemplos para vocês!

Sacarose

Maltose

Açúcar mascavo, invertido, orgânico,

Dextrose

Frutose

magro, light

Maltodextrina

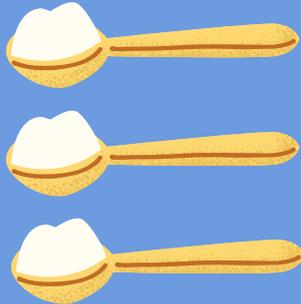
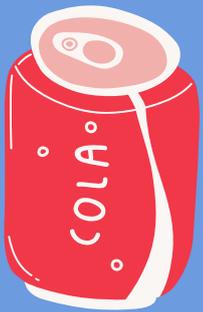
Mel, melado, melaço



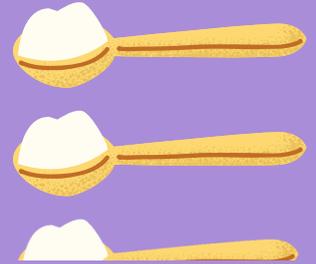
AÇÚCAR

A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de até, no máximo, 50g de açúcar por dia. Mas ela recomenda também que, a redução deste consumo para até no máximo 25g, traz benefícios adicionais à saúde!

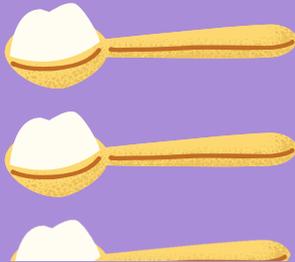
Será que sabemos a quantidade de açúcar que consumimos por dia?



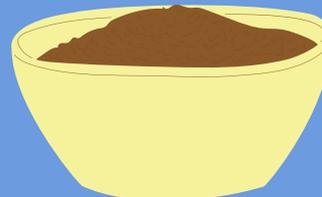
Em 350ml - 37g são apenas açúcar!



Em 200ml - 31g são apenas açúcar!



Em 6 biscoitos recheados - 22g são apenas açúcar!



Uma colher de 20g de achocolatado, possui 15g de açúcar!

De 400g de achocolatado, 300g são apenas açúcar!

CUIDADO COM AÇÚCARES ESCONDIDOS!

É importante termos uma alimentação saudável, com pequenas quantidades de açúcar, gorduras, sódio e ácidos, pois assim prevenimos várias doenças, como:

OBESIDADE

DIABETES

**PROBLEMAS
CARDIOVASCULARES**

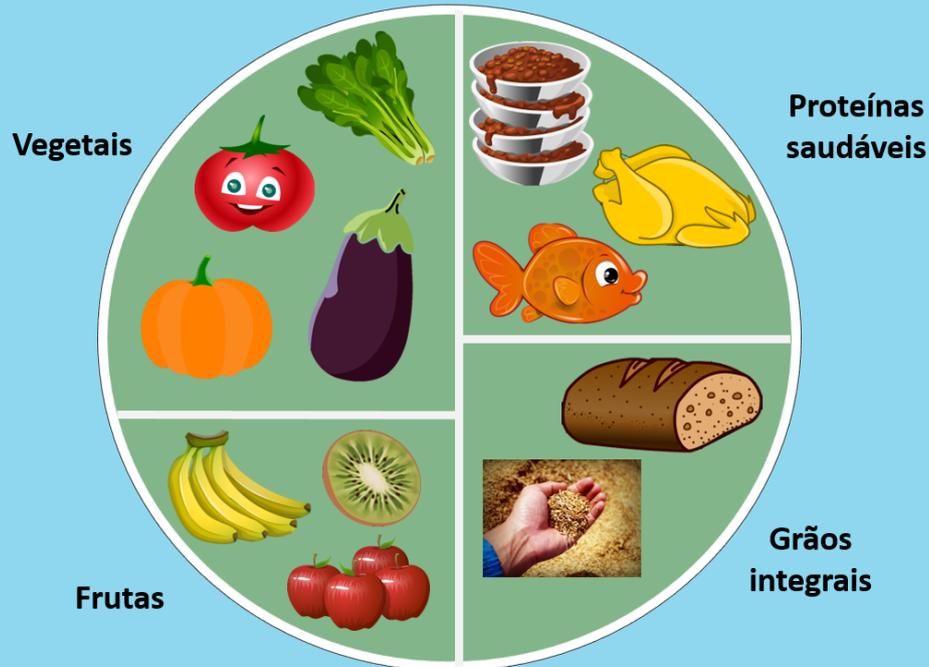
**CÁRIE E EROSÃO
DENTÁRIA**



**MAS O QUE
DEVEMOS FAZER
ENTÃO?**



PRATO SAUDÁVEL



Dicas para montar um prato saudável



Prefira

- Proteínas como frango, peixe e feijões.
- Grãos integrais como arroz, macarrão e pão.
- Óleos vegetais.
- Frutas e vegetais de várias cores.
 - Água.



Limite

- Carne vermelha.
- Grãos refinados, como arroz e pão branco.
- Manteiga e queijo.
- Suco de fruta.



Evite

- Embutidos, carnes processadas.
- Gorduras trans.
- Bebidas e alimentos açucarados.
- Alimentos ricos em sódio, gorduras e ultraprocessados.



Praticar atividades físicas diariamente



E a alimentação do bebê? Como deve ser?



Até os seis meses de idade, o ideal é que os bebês se alimentem apenas pelo leite materno

Depois, durante a introdução de outros alimentos, os bebês podem cuspir a comida. Isso acontece porque eles ainda estão aprendendo a engolir.

Por isso, é importante oferecer cada alimento novo de 8 a 10 vezes, em diferentes momentos, para ter certeza de que o bebê gosta ou não dele.

Evite bater o alimento no liquidificador, pois é importante o bebê mastigar. Aumente a consistência dos alimentos gradativamente, até os 12 meses do bebê, quando a consistência pode ser semelhante à da família.

O bebê não deve consumir açúcar até os 2 anos de idade, pois ele condiciona o paladar para o sabor doce, dificultando o aprendizado em relação aos alimentos saudáveis.

Evite dar açúcar para o bebê, mesmo após os 2 anos. O açúcar não é saudável e para o bebê, que está em fase de crescimento, isso é especialmente importante. Se for consumir, que seja em quantidades mínimas.





**ENTÃO É ISSO PESSOAL!
LEMBRANDO QUE QUALQUER
DÚVIDA, CONSULTE O SEU
DENTISTA PARA MAIORES
INFORMAÇÕES!**

NOSSA EQUIPE

ORGANIZADORAS



Sheyla Márcia Auad
Prof. Associado
Departamento de Saúde Bucal da
Criança e do Adolescente
Faculdade de Odontologia - UFMG



Fernanda Bartolomeo Freire-Maia
Prof. Adjunta
Departamento de Saúde Bucal da Criança
e do Adolescente
Faculdade de Odontologia - UFMG

COLABORADORES



Lorena Castro Rocha
Cirurgiã Dentista pela Faculdade de
Odontologia - UFMG
Mestranda em Odontopediatria pela
Faculdade de Odontologia - UFMG



Talita Barros Sabino
Cirurgiã Dentista pela Faculdade de
Odontologia - UFMG