



ICB - Instituto de  
Ciências Biológicas  
NUTRIÇÃO

Projeto promovendo saúde e  
qualidade de vida

# Orientações para alimentação saudável e equilibrada

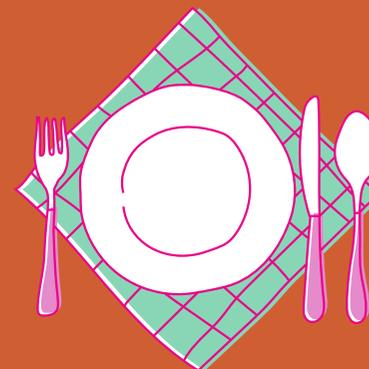
## Adolescentes

**A promoção da alimentação adequada e saudável é um passo importante para a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.**



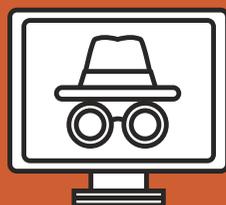
Nesse sentido o Ministério da Saúde orienta a adoção dos 10 passos para Alimentação Saudável de Adolescentes.

**Veja a seguir como colocar os 10 passos na sua rotina diária:**



**Passo 1:**  
**Faça pelo menos 3 refeições e 2 lanches saudáveis por dia.**  
**Não pule as refeições.**

**A exclusão de alimentos por conta própria desprovida de informações pode gerar diversos transtornos físicos e psicológicos.**



**Seja crítico com relação às informações na internet e redes sociais, desconfiar de dietas muito restritas, milagrosas ou imediatistas.**

**Procurar um profissional nutricionista! Ele é uma fonte de conhecimento confiável sobre alimentação e saúde. Qualificado para te ajudar a melhorar sua qualidade de vida através da alimentação.**



## **Alimentação Saudável**



**Bom desempenho do organismo**

**Manutenção das funções vitais do corpo**

**Disposição, energia e prevenção de doenças.**

**Manter uma alimentação equilibrada e variada, abrangendo todos os grupos alimentares, sem exagero, nem escassez.**

**Fique atento a alguns sinais que podem  
indicar transtorno alimentar:**



- **Preocupação excessiva com o peso.**
- **Medo exagerado em ganhar ou perder peso.**
- **Frequente questionamento sobre sua aparência.**
- **Ingestão excessiva ou privação de alimentos/refeições.**
- **Baixa autoestima.**

## **Passo 2:**

**Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais e tubérculos, como as batatas e raízes, como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais.**

**Esses alimentos são fontes de carboidrato, os quais são responsáveis por 50 a 70 % da energia proveniente da dieta humana normal.**



**O arroz é o principal representante do grupo dos cereais no Brasil, e o mais consumido pela população brasileira, juntamente com o feijão.**

**Esse grupo de alimentos não deve ser excluído sem recomendações nutricionais adequadas e nem consumido em excesso, tendo como recomendação energética diária de 45 a 65% do valor calórico total, e uma representação mínima de 6 porções na pirâmide alimentar.**

**São exemplos de porções:**

**4 colheres de sopa de arroz.**

**3 ½ colheres de sopa de massa.**

**2 fatias do pão de forma integral ou 1 unidade de pão francês (preferencialmente integrais).**



### **Passo 3:**

**Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas.**



**Frutas, legumes e verduras devem ser incluídos na sua alimentação diária, variando as cores, sabores e texturas conforme a sua preferência.**

**Para ter uma refeição completa no café da manhã, no almoço e no jantar, inclua verduras e/ou legumes e/ou frutas. Assim, a sua refeição será rica em vitaminas, minerais e fibras.**



**Dê preferência aos alimentos da época, pois tornam-se mais acessíveis e contém menos agrotóxicos.**



## **Passo 4:**

**Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana.**

**O feijão é uma leguminosa fonte de proteínas, vitaminas do complexo B, carboidratos, fibras e nutrientes essenciais como ferro e cálcio, tem alto teor de fibras, contribui para a saciedade e é uma ótima fonte de energia.**



**Quando misturado com o arroz fornece diversos aminoácidos essenciais que o organismo necessita.**

**Além das diversas variedades de feijão, também fazem parte desse grupo a lentilha, grão de bico, ervilha e soja. Pelo fato de terem um alto valor nutricional são capazes de prevenir doenças cardiovasculares, hepáticas e ósseas.**

## **Passo 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.**

**No Brasil, o leite de vaca é consumido frequentemente na primeira refeição do dia, puro, com frutas ou com café.**



**O leite contém nutrientes como proteínas, carboidratos, lipídios, vitamina A, vitamina D, do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina, B12) e minerais como cálcio, magnésio, fósforo e potássio.**

**Por ser uma ótima fonte de cálcio, possui papel importante para a saúde óssea e ajuda a prevenir doenças como a osteoporose, diabetes tipo 2, doenças do coração e obesidade.**

**Carnes, peixes e aves são alimentos que devem ser incluídos na alimentação diária. Dê preferência para os alimentos in natura, preparados no dia, com pouco sal e gordura e utilização de temperos naturais.**



**Bebidas lácteas e iogurtes adoçados e adicionados de corantes e saborizantes são alimentos ultraprocessados e, como tal, devem ser consumidos com moderação.**

**Para os indivíduos que possuem algum desconforto ao ingerir o leite e seus derivados, ou doenças relacionadas a alimentação o recomendado é procurar um nutricionista para ajudar nas escolhas alimentares deste grupo e realizar o tratamento adequadamente.**

## **Passo 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.**

**Óleos e gorduras são produtos extraídos de alimentos in natura ou obtidos por processos na indústria e são utilizados para cozinhar ou temperar os alimentos.**



**As orientações para alimentação saudável incluem o uso destes em quantidades moderadas para cozinhar ou na criação de novas receitas culinárias.**

**Logo, ao fazer escolhas alimentares no seu dia a dia, preparar seu lanche, carne, arroz e feijão ou mesmo temperar sua salada, o melhor é fazer uso dos óleos e gorduras em pequenas quantidades.**



**Ao consumir alimentos processados e ultraprocessados, fique atento a listagem dos ingredientes, pois muitas vezes encontramos nomes de alimentos que não são usualmente utilizados em preparações culinárias, como por exemplo: gordura vegetal hidrogenada e óleos interesterificados.**



**Opte na maioria das vezes por alimentos in natura, e controle as quantidades de óleos e gorduras na hora de preparar o seu alimento.**



**Passo 7:**  
**Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas.**

**Esses são alimentos ultraprocessados e seu consumo deve ser evitado, visto que seus ingredientes são nutricionalmente desbalanceados, com excesso de sódio, açúcares e gordura.**



**O consumo excessivo desses alimentos contribui para a ocorrência das doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes, obesidade e dislipidemias.**

**Dê preferência para alimentos in natura na sua alimentação diária, e trate os doces, por exemplo, como exceção. Assim, é possível ter uma alimentação equilibrada e prazerosa, priorizando alimentos saudáveis e escolhendo momentos para abrir exceções.**



### **Passo 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, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.**

**O sal é um tempero comum utilizado nas refeições do dia a dia, por ter um custo benefício baixo e ser de fácil acesso.**



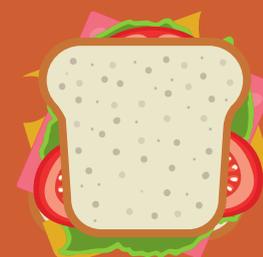
**Mas o excesso de sódio pode acarretar em diversas doenças crônicas, como as doenças cardíacas.**

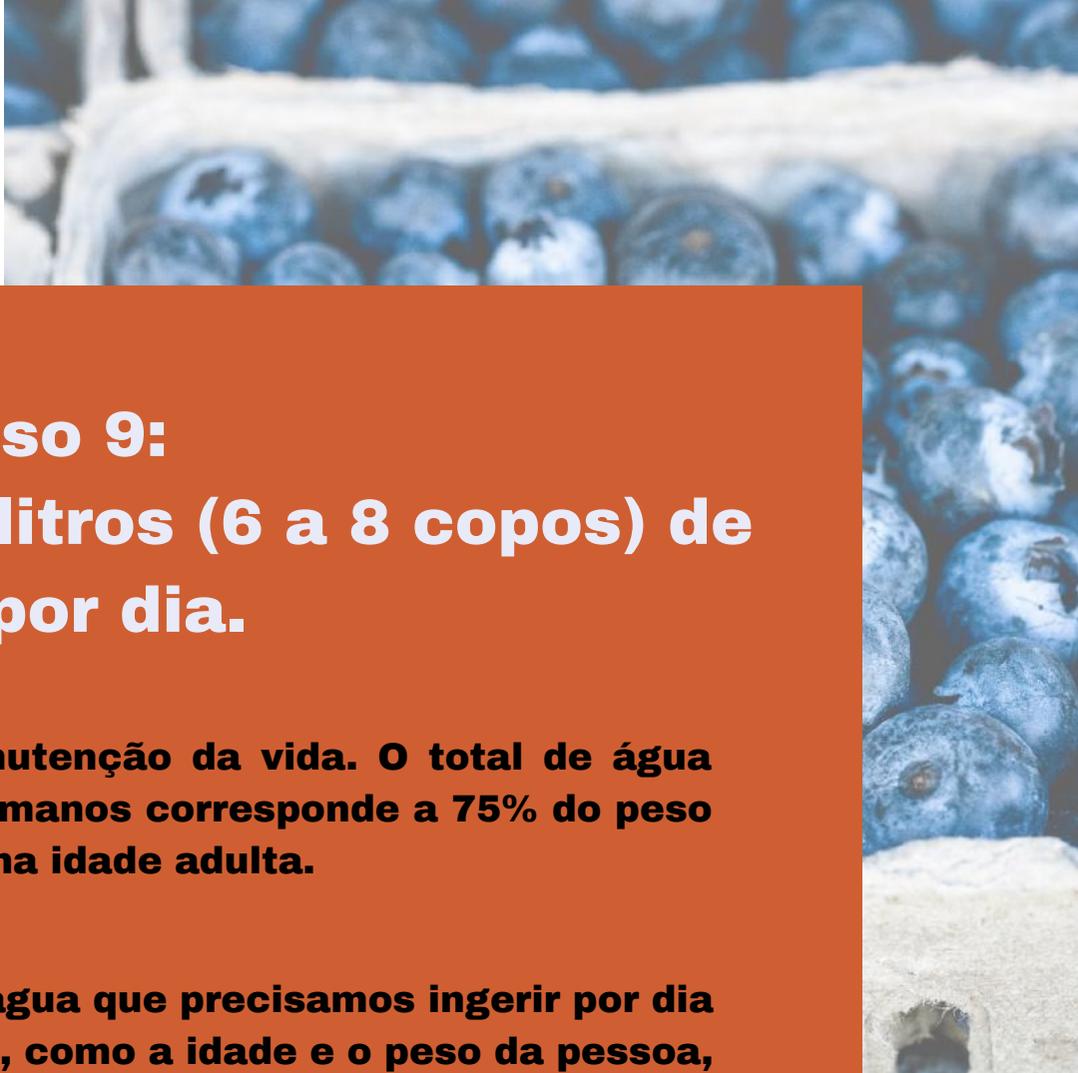
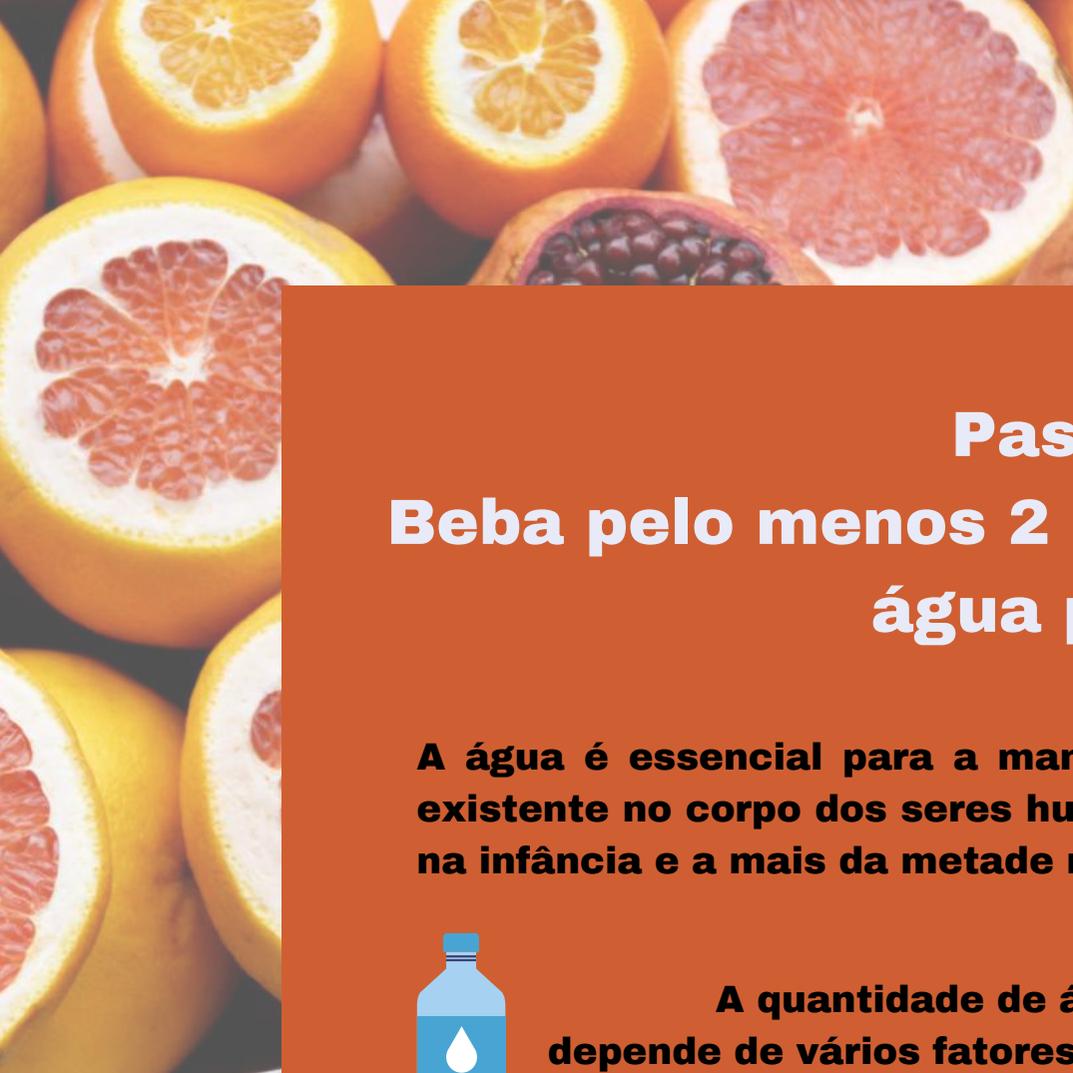
**Deve-se utilizar com moderação e consciência. Permita-se adaptar as preparações culinárias com temperos diferentes, que irão dar sabor, cor e ainda uma alimentação mais balanceada.**



**Priorize alimentos in natura ou minimamente processados para compor seus lanches, pois eles fornecem energia ao organismo e são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras.**

**Algumas opções são: combinar frutas com iogurte natural ou nuts (amêndoas, amendoim, castanhas, nozes), sanduíches naturais, iogurte com granola, bolo integral, pão de queijo, salada de frutas e vitamina/batida de frutas.**





## **Passo 9:**

# **Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia.**

**A água é essencial para a manutenção da vida. O total de água existente no corpo dos seres humanos corresponde a 75% do peso na infância e a mais da metade na idade adulta.**



**A quantidade de água que precisamos ingerir por dia depende de vários fatores, como a idade e o peso da pessoa, a atividade física que realiza, o clima e a temperatura do ambiente onde vive.**

**Os seres humanos são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água, de modo que, ao longo do dia, a quantidade ingerida corresponda à água que foi utilizada ou eliminada pelo corpo.**

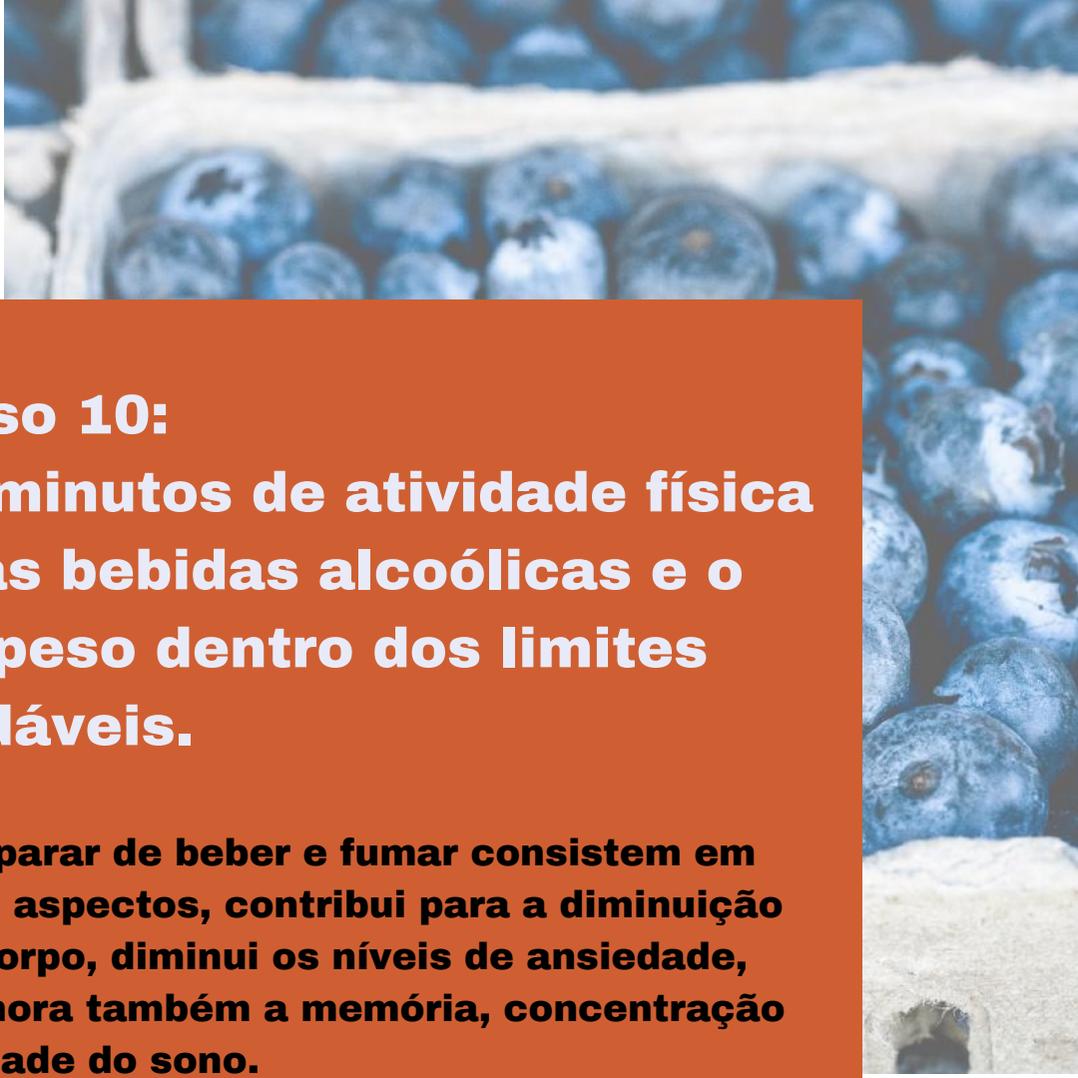


**A água que ingerimos deve vir predominantemente do consumo de água como tal e da água contida nos alimentos e preparações culinárias.**

**Dicas para manter uma boa hidratação:**

- **Esteja sempre com uma garrafa ou copo de água por perto.**
- **Coloque lembretes no celular ou em papéis onde possa ver com frequência.**





**Passo 10:**  
**Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha seu peso dentro dos limites saudáveis.**

**As vantagens para quem escolhe parar de beber e fumar consistem em uma melhora na saúde em todos os aspectos, contribui para a diminuição de peso, eleva a energia do seu corpo, diminui os níveis de ansiedade, estresse, sinais de depressão, melhora também a memória, concentração e a qualidade do sono.**

**Busque fazer pequenas pausas durante o dia e pratique alguma atividade física ou esporte que mais gosta, como futebol, vôlei, caminhadas, corrida e bicicleta. Convide alguém da família ou um amigo para compartilhar esse momento com você e veja o quanto se movimentar pode ser prazeroso!**

