



UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL DA BAHIA

Alimentação Saudável

SÉRIE QUALIDADE DE VIDA NA UFSB

ITABUNA
2020

LUCE ALVES DA SILVA

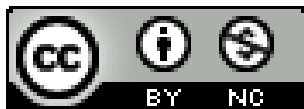
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SÉRIE QUALIDADE DE VIDA NA UFSB



ITABUNA

2020



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição- NãoComercial 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

**Catálogo na Publicação (CIP)
Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)
Sistema de Bibliotecas (SIBI)**

S586q Silva, Luce Alves da.

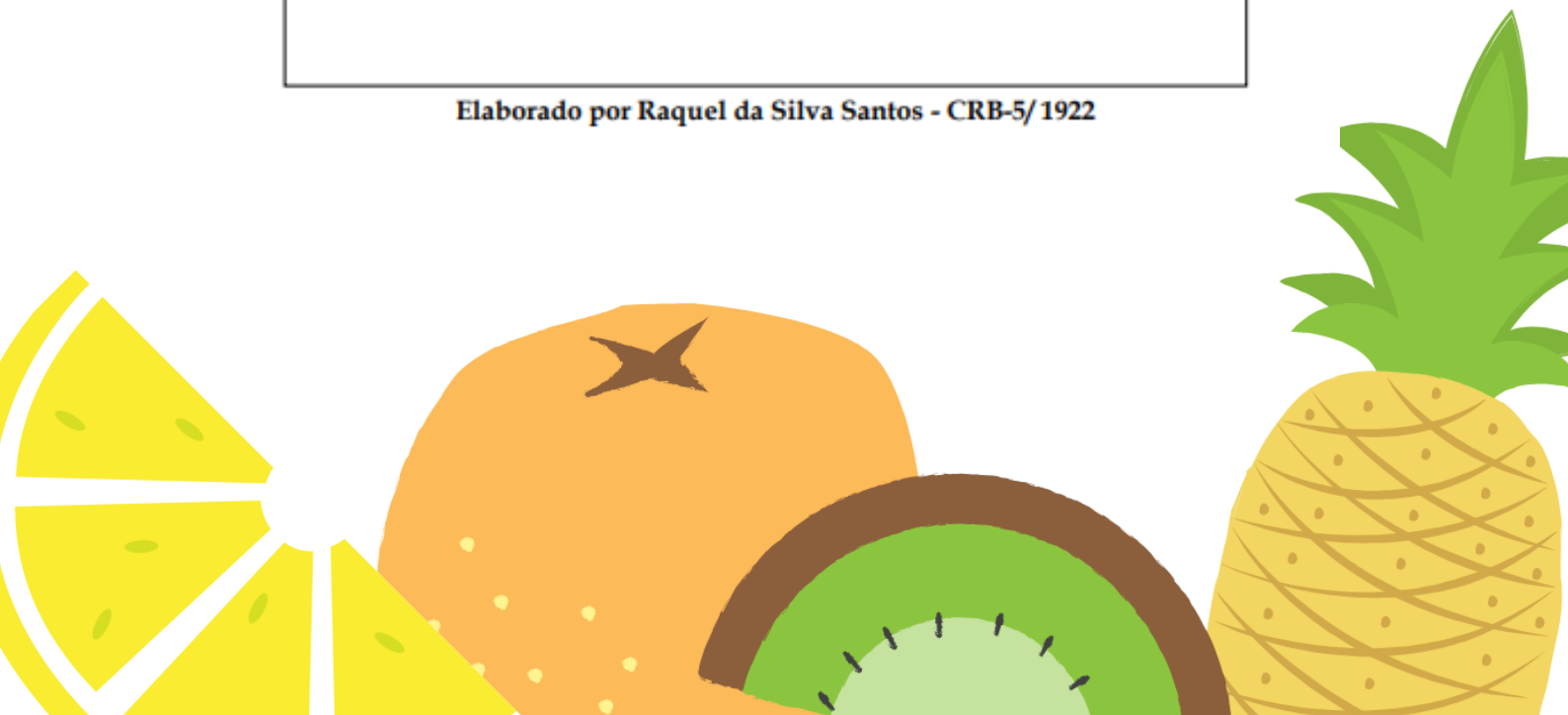
Alimentação saudável / Luce Alves da Silva. - Itabuna : UFSB,
2020. -
44f. : il. - (Série Qualidade de Vida na UFSB)

ISBN: 978-65-87232-03-4 (e-book)

1. Ensino Superior - Nutrição. 2. Qualidade de vida. I.
Universidade Federal do Sul da Bahia. II. Título. III. Qualidade de
Vida na UFSB.

CDD - 613.2
CDU - 612.3

Elaborado por Raquel da Silva Santos - CRB-5/1922



REITORA

Joana Angélica Guimarães da Luz

VICE-REITOR

Francisco José Gomes Mesquita

PRÓ-REITOR DE AÇÕES AFIRMATIVAS

Sandro Augusto Silva Ferreira

COORDENADORA DE QUALIDADE DE VIDA

Iris-Leyde Lima Vieira

CHEFE DO SETOR DE PROMOÇÃO À SAÚDE ESTUDANTIL

Luce Alves da Silva

CONCEPÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Iris-Leyde Lima Vieira

Joeldo Pereira Santos

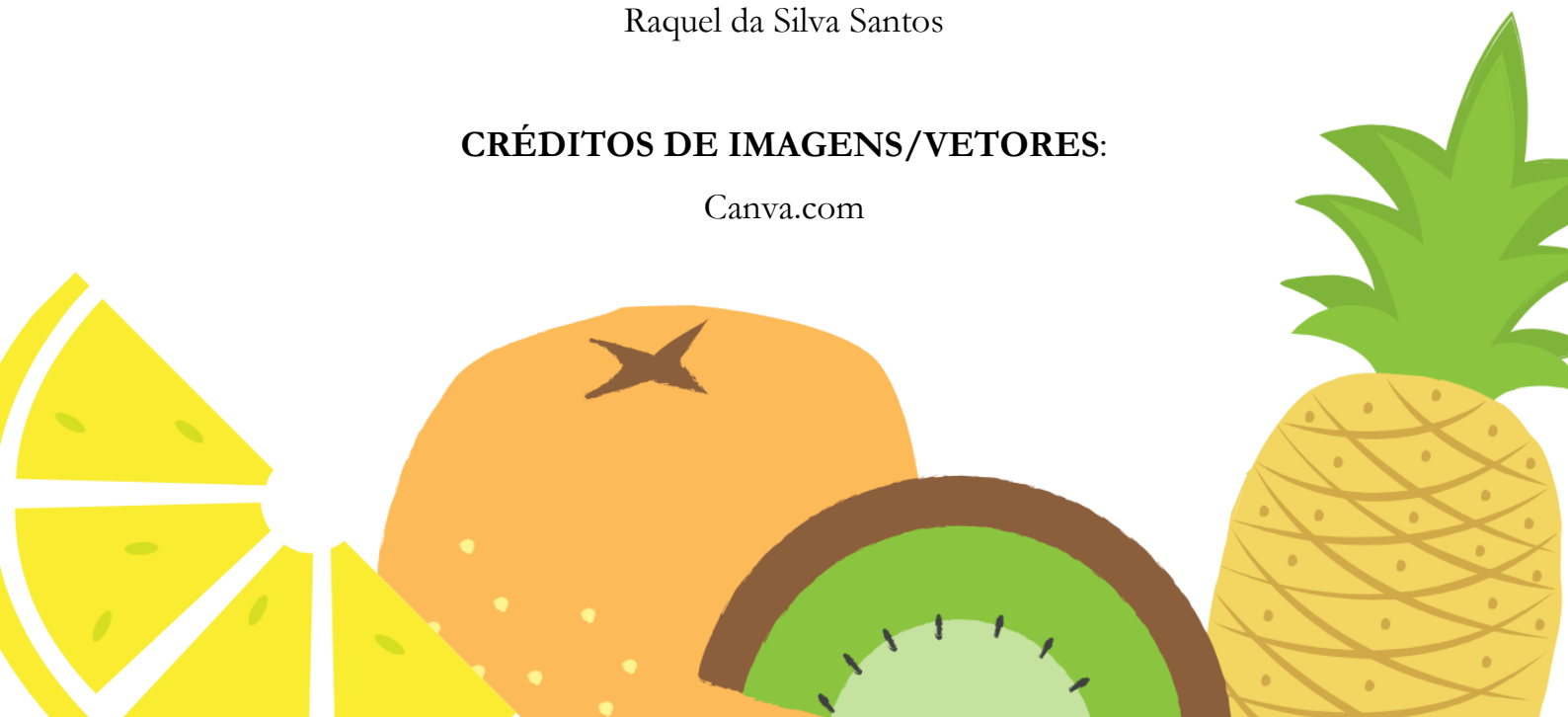
Luce Alves da Silva

REVISÃO

Raquel da Silva Santos

CRÉDITOS DE IMAGENS/VETORES:

Canva.com



SUMÁRIO

Apresentação.....	6
A Função dos Alimentos: Construtores, Reguladores e Energéticos	7
Entendendo as DRI's.....	10
Pirâmide Alimentar	12
A Importância de Alimentos de Diferentes Grupos Alimentares	14
Nutrição e Saúde Mental	26
Referências.....	29
Anexo 1: Exemplificando as porções.....	32
Anexo 2: Sugestão de Refeições	40



APRESENTAÇÃO

A vida universitária é uma nova fase que implica em mudanças de ordem acadêmica, social, pessoal e vocacional, necessárias ao processo de adaptação e que muitas vezes envolvem condutas alimentares não saudáveis, que podem vir a comprometer a qualidade de vida nesse período, tendo reflexos ao longo da vida (SILVA e HELENO, 2012).

Diversos estudos demonstram que a qualidade de vida não satisfatória entre estudantes universitários ocasiona uma reação em cascata que se inicia com dificuldade durante o curso, redução no rendimento e desempenho acadêmico do estudante, comprometimento do desenvolvimento educacional, motivação, interesse, formação profissional, podendo culminar com a evasão (SANTOS et al, 2011; LANGAME et al, 2016).

Um estudo conduzido por Andrade (2019) na Universidade Federal do Sul da Bahia observou uma tendência a práticas alimentares não saudáveis como a substituição de almoço por lanches, baixo consumo de FLV (Frutas, Legumes e Verduras), inatividade física, praticas essas que se agravam ao longo do curso.

Nesse sentido, torna-se necessário que as universidades assumam um papel para além da formação acadêmico-profissional dos estudantes, através da implementação de ações relevantes de promoção à saúde e qualidade de vida, voltados a melhoria das condições de vida no ambiente universitário (SILVA e HELENO, 2012).

Como forma de auxiliar os estudantes, o Setor de Promoção à Saúde Estudantil, vinculado a Coordenação de Qualidade de Vida (CQV) da Pró Reitoria de Ações Afirmativas (PROAF) da Universidade Federal do Sul da Bahia, lança a série de cartilhas: **“Qualidade de Vida na UFSB”**. Nessa primeira edição, pretende-se abordar a importância do consumo de cada alimento no fornecimento de nutrientes necessários a execução das atividades diárias.



Boa Leitura!

A função dos alimentos: Construtores, Reguladores e Energéticos

Os alimentos são fonte de nutrientes (proteínas, lipídios, carboidratos, vitamínicos, minerais e água) que possuem diferentes funções no organismo, sendo por isso classificados em:

Construtores ou plásticos- são responsáveis pela construção e reparo dos tecidos. São representados por:

- Proteína: responsável pela formação dos tecidos;
- Minerais: encontrado em todas as células, a exemplo do cálcio presente em maior concentração nos ossos e dentes;
- Água: encontrado em todas as células.

Energéticos- são responsáveis por fornecer energia na forma de calorias. São representados por:

- Carboidratos: fornecem energia de forma rápida. Cada grama de carboidrato do alimento é responsável pelo fornecimento de 4 kcal (quilocalorias);
- Lipídios: contém maior quantidade de energia, sendo responsável pelo fornecimento de 9 kcal (quilocalorias) por grama de lipídios do alimento;
- Proteínas: apesar de não ser sua função principal, contribui no fornecimento de energia ao organismo. Cada grama de proteína do alimento é responsável pelo fornecimento de 4 kcal (quilocalorias)

Você sabia?

O álcool é responsável pelo fornecimento de 7 kcal (quilocaloria) por grama. É considerado um alimento fonte de “calorias vazias”, uma vez que não fornecem outros nutrientes que contribuam com o bom funcionamento do organismo.

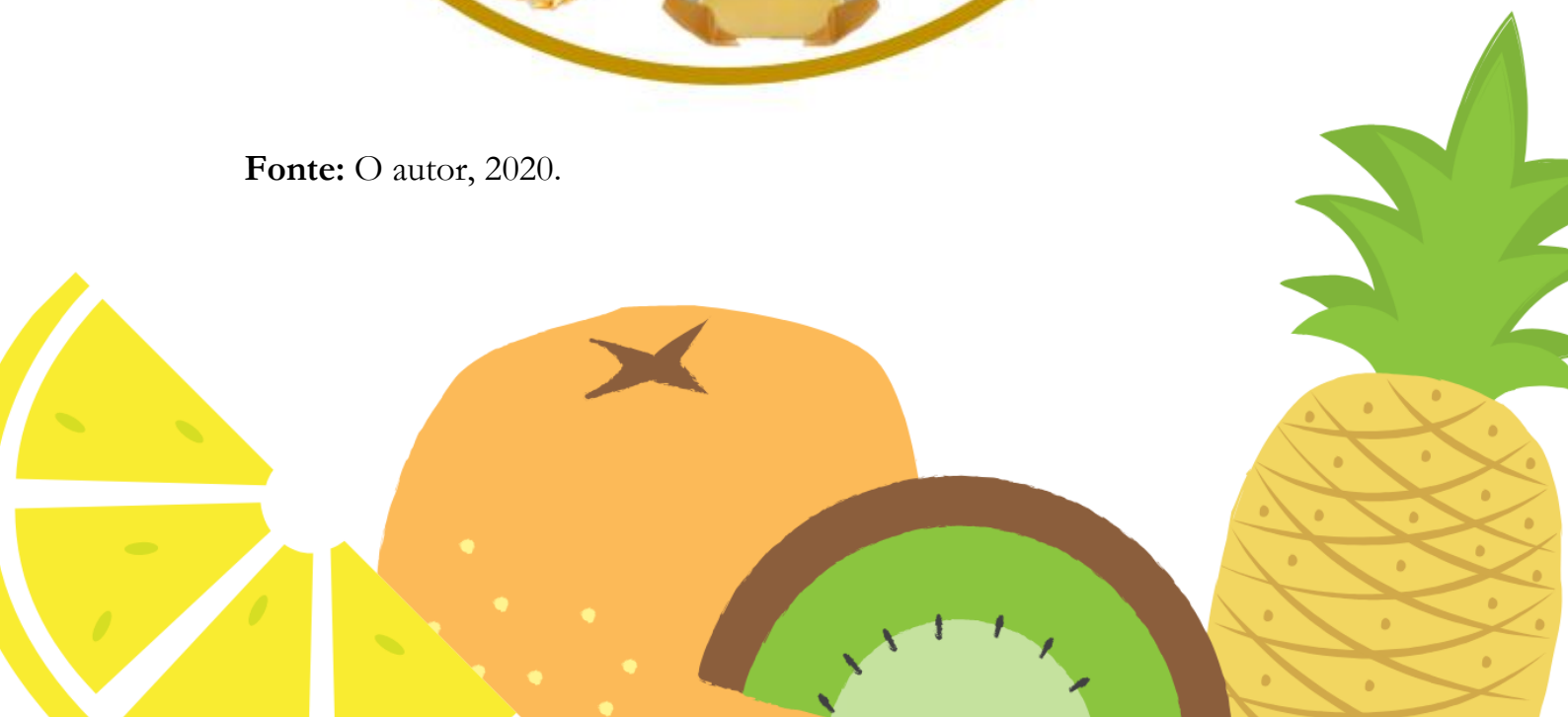
Reguladores- são responsáveis pela regulação do metabolismo e funções orgânicas. São representados pelos seguintes nutrientes: Água, Minerais, Fibras, Vitaminas, Proteínas.

GALISA;ESPERANÇA;SÁ (2008)

Figura 1: Divisão dos nutrientes de acordo com as funções no organismo.



Fonte: O autor, 2020.



O que são carboidratos, proteínas e lipídios?



Carboidratos é o nutriente mais abundante na natureza. Todos os grupos alimentares possuem carboidratos, exceto as carnes, óleos e gorduras, variando em relação à quantidade e tipo de carboidrato que compõe o alimento.

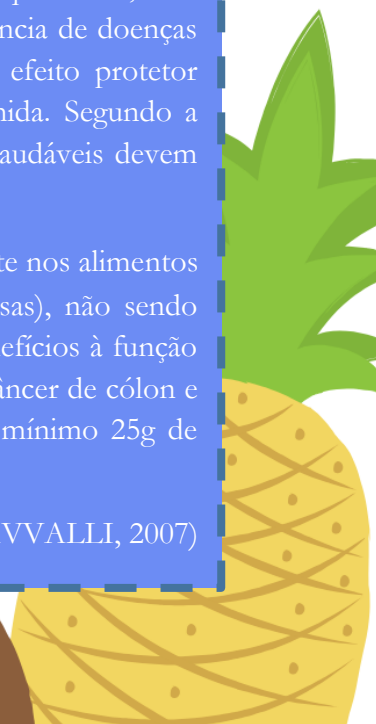
Um alimento é considerado fonte de carboidrato quando sua quantidade no alimento é alta, a exemplo de cereais, tubérculos e raízes. Os carboidratos são subdivididos em carboidratos complexos (ricos em amidos), carboidratos simples (açúcares simples ou livres) e fibras alimentares. Sua principal função na alimentação é o fornecimento de energia. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 55 a 75 % da necessidade energética do indivíduo saudável deve ser fornecido pelo grupo dos carboidratos, devendo ser priorizado o consumo de carboidratos complexos provenientes de frutas, legumes, verduras, cereais (íntegrais), tubérculos e raízes. Já os açúcares simples devem ser evitados (seu consumo deve ser inferior a 10% da recomendação de carboidrato).

Proteínas são macromoléculas presentes em alimentos de origem animal (carne de todos os tipos, leite e derivados e ovos) e de origem vegetal (principalmente nas leguminosas como soja, feijões, lentilha, grão de bico e ervilhas, entre outras). Sua principal função é a construção e reparo de tecidos. Segundo a OMS, 10 a 15% das necessidades energéticas diárias de indivíduos saudáveis devem ser composta por proteínas.

Lipídios são nutrientes constituintes dos óleos e gorduras, compondo quase que a totalidade de alimentos como óleos vegetais, margarinas, banha de porco, gordura vegetal hidrogenada e manteiga, estando presente também em produtos alimentícios industrializados como bolos, biscoitos e chocolate. Para fins de classificação, os lipídios são divididos em gorduras saturadas (encontrado em grande concentração em alimentos como manteiga, banha, toucinho, laticínios) e insaturadas (encontrado em altas concentrações nos alimentos como peixes, azeite de oliva, abacate, azeitona, oleaginosas - castanha, nozes e amêndoas, óleos de forma geral – óleo de soja, girassol, milho e canola). Sua principal função na alimentação é o fornecimento de energia, estrutura para as células e veiculação de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K). Entretanto, o seu consumo deve ser equilibrado, uma vez que a ingestão excessiva de gordura saturada está relacionada a ocorrência de doenças cardiovasculares. Já o consumo adequado de gordura insaturada exerce efeito protetor contra doenças cardiovasculares, devendo ser preferencialmente consumida. Segundo a OMS, cerca de 15 a 30% da necessidade energética diária de indivíduos saudáveis devem ser supridas pelo consumo de lipídeos.

Fibra Alimentar são carboidratos que resistem à digestão. Estão presente nos alimentos vegetais (frutas, legumes, verduras, cereais, tubérculos, raízes e leguminosas), não sendo encontrado em alimentos de origem animal. O consumo de fibras traz benefícios à função intestinal, além de estar associado a prevenção de doenças diverticulares, câncer de cólon e redução da hiperlipidemia. A OMS recomenda o consumo diário de no mínimo 25g de fibra.

(SILVA e MURA, 2011; BRASIL, 2008; RIBEIRO e SERAVVALLI, 2007)



Entendendo as DRI's

A recomendação nutricional é definida como a quantidade de nutrientes que deve ser ingerida por meio da dieta capaz de satisfazer as necessidades individuais.

No intuito de estimar as quantidades diárias recomendadas de nutrientes, foram elaboradas as Ingestões Dietéticas de Referência (DRI's - *Dietary Reference Intakes*), que englobam valores de referência (RDA¹, EAR², AI³, UL⁴), elaborados visando a manutenção da saúde, a prevenção de deficiências nutricionais e do desenvolvimento de doenças crônicas (CUPPARI, 2014).

Tabela 1: Recomendação de Vitamina C

Idade (anos)	Vitamina C (mg/dia)			Vitamina B12* (mcg/dia)			Ácido pantotênico (mg/dia)		Biotina (mcg/dia)		Colina [†] (mg/dia)	
	EAR	RDA	UL	EAR	RDA	UL	AI	UL	AI	UL	AI	UL
Homens												
19 a 30	75	90	2.000	2	2,4	ND	5	ND	ND	ND	550	3.500
31 a 50	75	90	2.000	2	2,4	ND	5	ND	ND	ND	550	3.500
51 a 70	75	90	2.000	2	2,4	ND	5	ND	ND	ND	550	3.500
71 ou mais	75	90	2.000	2	2,4	ND	5	ND	ND	ND	550	3.500
Mulheres												
19 a 30	60	75	2.000	2	2,4	ND	5	ND	30	ND	425	3.500
31 a 50	60	75	2.000	2	2,4	ND	5	ND	30	ND	425	3.500
51 a 70	60	75	2.000	2	2,4	ND	5	ND	30	ND	425	3.500
71 ou mais	60	75	2.000	2	2,4	ND	5	ND	30	ND	425	3.500
Gestantes												
19 a 30	70	85	2.000	2,2	2,6	ND	6	ND	30	ND	450	3.500
31 a 50	70	85	2.000	2,2	2,6	ND	6	ND	30	ND	450	3.500
Lactantes												
19 a 30	100	120	2.000	2,4	2,8	ND	7	ND	35	ND	550	3.500
31 a 50	100	120	2.000	2,4	2,8	ND	7	ND	35	ND	550	3.500

Na tabela ao lado podemos ver que a necessidade diária de vitamina C para mulheres de 18 a 30 anos é de 75 mg/dia. Para atingir essa necessidade, diariamente deve-se ingerir alimentos fontes de vitamina C. De acordo com a figura 2, o consumo 100g de mamão é suficiente para o alcance da necessidade diária de vitamina C.

* Na forma de equivalente de niacina (NE): 1 mg de niacina = 60 mg de triptofano.

[†] Na forma de equivalente de folato alimentar (DFE): 1 DFE = 1 mcg de folato alimentar ou 0,6 mcg de ácido fólico (alimentos fortificados ou suplementos ingeridos com a alimentação) ou 0,5 mcg de ácido fólico sintético (suplemento tomado com estômago vazio). Recomenda-se a mulheres em idade fértil o consumo de 400 mcg de ácido fólico na forma de alimentos fortificados e/ou suplementos, além da ingestão de alimentos variados.

[‡] Em função da má absorção de vitamina B12 dos alimentos em 10 a 30% dos idosos, aconselha-se a pessoas acima de 50 anos de idade que atinjam suas RDA de preferência com o consumo de alimentos fortificados e/ou suplementos.

[§] Apesar de ter sido estabelecida AI para colina, há poucas evidências de que seja necessária na dieta de grupos em todas as idades, e é provável que possa ser suprida por síntese endógena em determinadas fases. ND: não determinado.

Fonte: Institute of Medicine/Food and Nutrition Board, 1998, 2000a.

Fonte: Imagem adaptada de Cuppari (2014).

¹ RDA: (Ingestão Dietética Recomendada) refere-se ao valor usado como meta de ingestão na prescrição dietética para indivíduos saudáveis;

² EAR: (Ingestão Média Estimada) refere-se ao o valor de ingestão de um nutriente estimado para cobrir as necessidades de 50% dos indivíduos saudáveis de determinada faixa etária, estado fisiológico e sexo, sendo utilizado para a determinação da RDA.

³ AI: (Ingestão Adequada) refere-se a meta de ingestão de nutrientes a ser utilizado em substituição à RDA quando não há evidências científicas para determinar a RDA;

⁴ UL (limite máximo) refere-se ao nível mais alto de ingestão diária de nutrientes isento de risco de efeitos adversos à saúde.

Figura 2: Teor de Vitamina C em 100g de alimentos



Couve crua
96,7 mg



Tangerina
112 mg



Caju
219,3 mg



Manga Palmer
65,5 mg



Acerola
941,4 mg



Mamão Papaia
82,2 mg



Limão
38,2 mg



Goiaba
80,6 mg



Pimentão Cru
100,2 mg



Laranja
53,7 mg

A Pirâmide Alimentar

Para facilitar o entendimento sobre a importância do consumo diário de nutrientes recomendado através da ingestão de alimentos, foi elaborado um redesenho da Pirâmide Alimentar adaptada à realidade da população brasileira, a partir da versão original criada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos em 1992 (PHILIPPI, 2013).

Figura 3: Pirâmide dos alimentos



Fonte: Adaptada de Philippi (2013) apud Gomes e Teixeira (2016).

*As necessidades energéticas e nutricionais irão variar com base em alguns fatores como faixa etária, realização de exercício físico, entre outros. Diante disso, lembramos que essa é uma forma de educação nutricional e não visa a prescrição dietética. Para ajustes individuais deve-se procurar ajuda de um nutricionista.

Como forma de traduzir em alimentos as quantidades recomendadas de nutrientes, a pirâmide alimentar propõe uma quantidade de porções para cada grupo alimentar, que devem ser consumidas em diferentes refeições ao longo do dia.

Na figura abaixo, sugerimos um modelo de refeição com base no número de porções recomendadas para uma dieta de 2000 kcal.

Tabela 2: Sugestão de Refeição

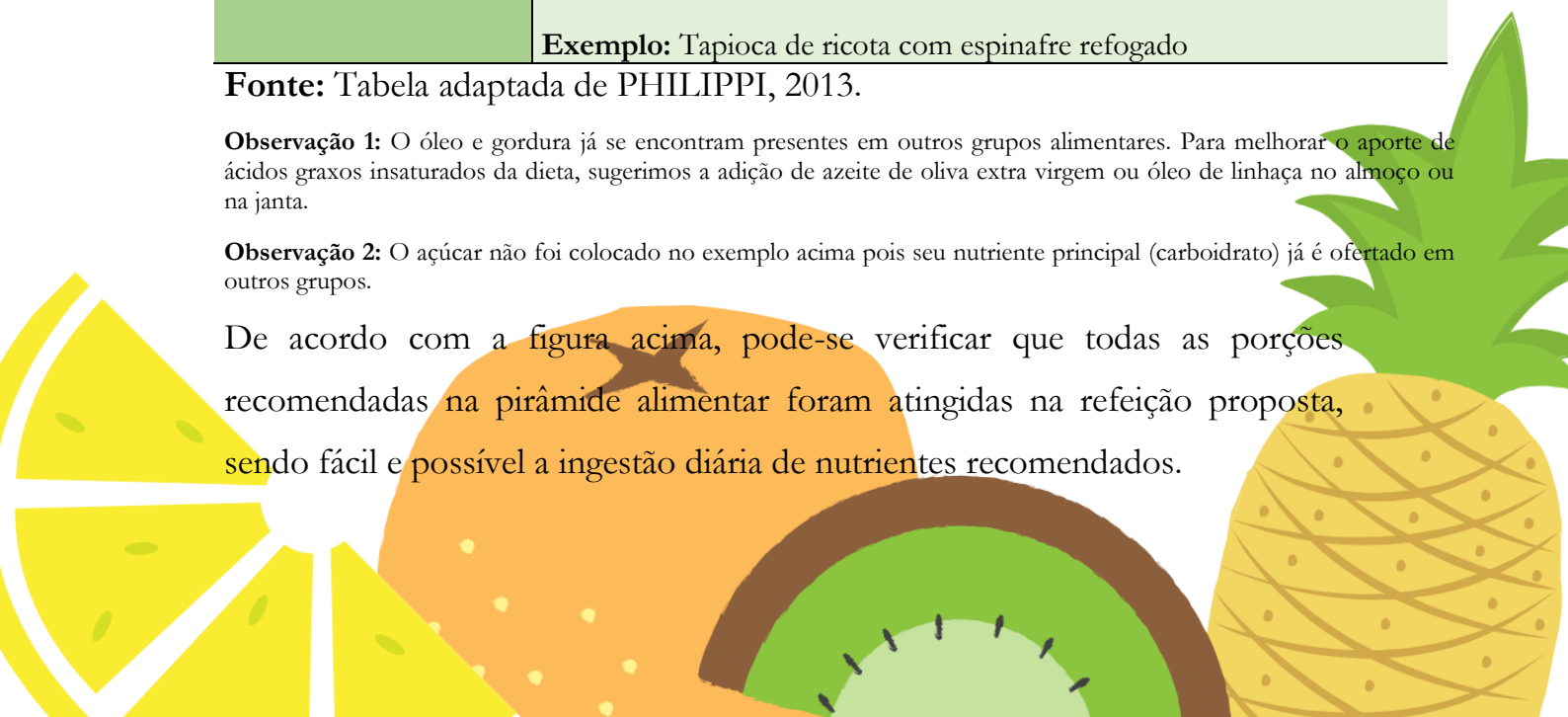
Café da Manhã	1 porção do grupo “Cereais, tubérculos e raízes” 1 porção do grupo “Leite e derivados” 1 porção do grupo “Fruta” Exemplo: Aipim cozido, Café com leite e Mamão
Lanche da Manhã	1 porção do grupo “Fruta” Exemplo: 1 copo de salada de frutas
Almoço	2 porções do grupo “cereais, tubérculos e raízes” 1 porção do grupo “Leguminosas” 2 porções do grupo “Legumes e verduras” 1 porção do grupo “Carne ou ovos” 1 porção do grupo “Fruta” Exemplo: Macarrão; Lentilha cozida; Salada de beterraba, cenoura e milho; Peixe grelhado; Laranja
Lanche da Tarde	1 porção do grupo “Cereal, tubérculos e raízes” 1 porção do grupo “Fruta” Exemplo: Torrada com suco de fruta
Janta	1 porção do grupo “Cereais, tubérculos e raízes” 1 porção do grupo “Legumes e verduras” 1 porção do grupo “Leite e derivados” Exemplo: Tapioca de ricota com espinafre refogado

Fonte: Tabela adaptada de PHILIPPI, 2013.

Observação 1: O óleo e gordura já se encontram presentes em outros grupos alimentares. Para melhorar o aporte de ácidos graxos insaturados da dieta, sugerimos a adição de azeite de oliva extra virgem ou óleo de linhaça no almoço ou na janta.

Observação 2: O açúcar não foi colocado no exemplo acima pois seu nutriente principal (carboidrato) já é ofertado em outros grupos.

De acordo com a figura acima, pode-se verificar que todas as porções recomendadas na pirâmide alimentar foram atingidas na refeição proposta, sendo fácil e possível a ingestão diária de nutrientes recomendados.



A importância dos alimentos de diferentes grupos alimentares

Além da classificação dos alimentos de acordo com a predominância de nutrientes (construtores, energéticos e reguladores), cada grupo da pirâmide alimentar tem predominância de alguns nutrientes, o que torna necessário o consumo de alimentos dos diferentes grupos ao longo do dia.

Frutas

É a parte polposa que rodeia a semente de plantas. Possui aroma característico, sendo rica em suco e de sabor adocicado. Possuem o valor nutricional semelhante das hortaliças, sendo maior o teor de carboidratos simples.

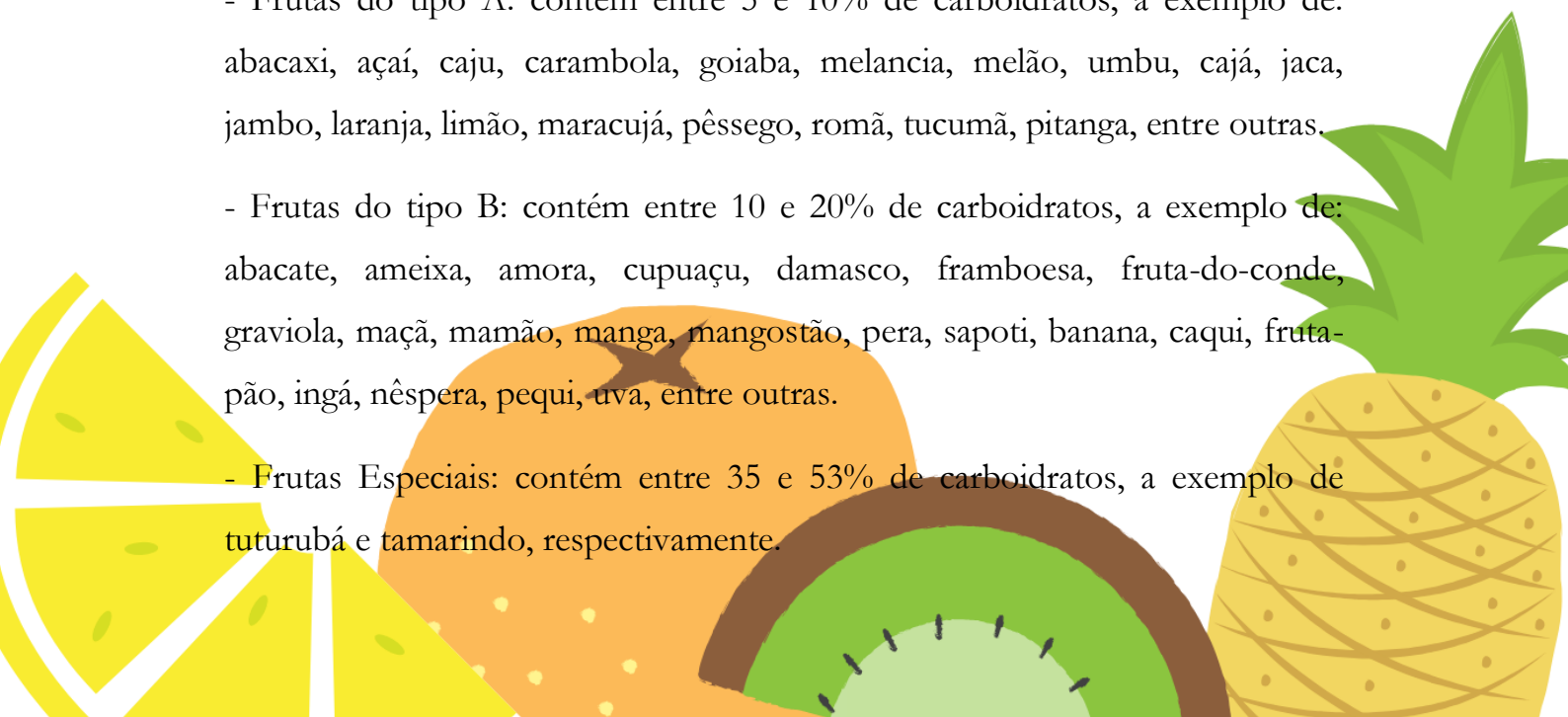
Com o amadurecimento podem ocorrer alterações como intensificação da cor, redução da polpa, mudança de estrutura, ocasionando desintegração da estrutura da fruta, diminuição da acidez, entre outras.

As frutas são classificadas quanto ao teor de carboidratos em relação ao peso do alimento em:

- Frutas do tipo A: contém entre 5 e 10% de carboidratos, a exemplo de: abacaxi, açaí, caju, carambola, goiaba, melancia, melão, umbu, cajá, jaca, jambo, laranja, limão, maracujá, pêsego, romã, tucumã, pitanga, entre outras.

- Frutas do tipo B: contém entre 10 e 20% de carboidratos, a exemplo de: abacate, ameixa, amora, cupuaçu, damasco, framboesa, fruta-do-conde, graviola, maçã, mamão, manga, mangostão, pera, sapoti, banana, caqui, frutapão, ingá, nêspereira, pequi, uva, entre outras.

- Frutas Especiais: contém entre 35 e 53% de carboidratos, a exemplo de tuturubá e tamarindo, respectivamente.



- Frutas oleaginosas: contém 16% de carboidratos, elevado teor de proteína, lipídeos e minerais, a exemplo de: amêndoas, avelãs, castanha de caju, castanha do Pará, nozes, entre outras.

As frutas são excelentes fontes de vitaminas, fibras e antioxidantes, devendo ser incluída nas suas refeições diárias.

(BRASIL, 2008; ORNELLAS, 2007)

Hortaliças: Legumes e Verduras

As “verduras” são vegetais cuja parte comestível do vegetal são as folhas, flores, botões ou hastes, como por exemplo: alface, acelga, agrião, couve, salsa, coentro, brócolis, couve-flor, entre outros.

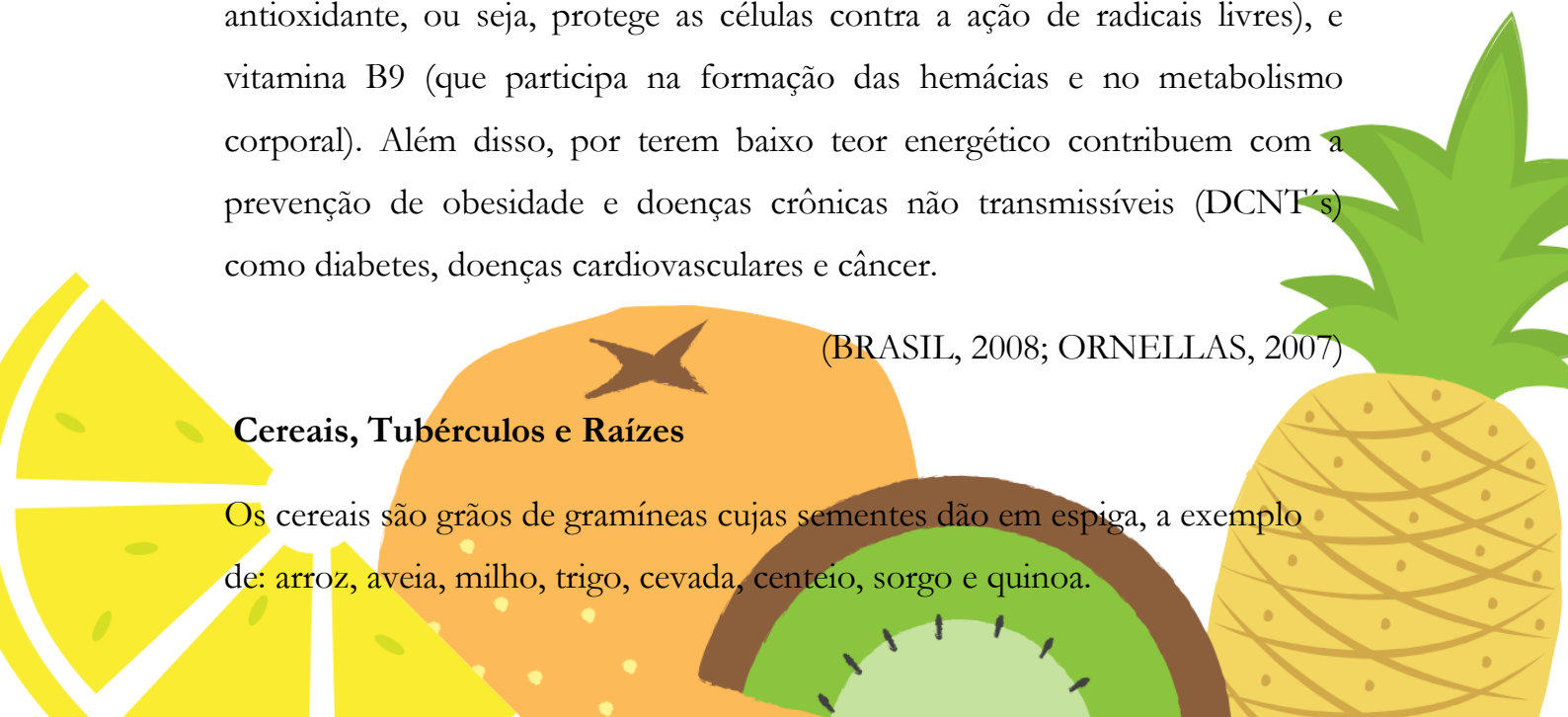
Já os “legumes” são os frutos, sementes ou as partes que se desenvolvem na terra, a exemplo da cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha, pepino, entre outros.

A variedade desses grupos de alimentos (Frutas, Legumes e Verduras) é imensa. Entretanto, alguns têm apenas ocorrência local. As frutas e hortaliças devem ser consumidas diariamente por serem excelentes fontes de fibras (que auxilia na função intestinal), carotenoides (são precursores de vitamina A, que exerce função de proteção a doenças oculares além de auxiliar na imunidade), vitamina C (contribuindo com a absorção do ferro, além de atuar como antioxidante, ou seja, protege as células contra a ação de radicais livres), e vitamina B9 (que participa na formação das hemácias e no metabolismo corporal). Além disso, por terem baixo teor energético contribuem com a prevenção de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer.

(BRASIL, 2008; ORNELLAS, 2007)

Cereais, Tubérculos e Raízes

Os cereais são grãos de gramíneas cujas sementes dão em espiga, a exemplo de: arroz, aveia, milho, trigo, cevada, centeio, sorgo e quinoa.



Os cereais possuem cerca de 70% de carboidratos, sendo a maior parte amido, e de 1 a 13% de proteína.

Os cereais são boas fontes de vitaminas B1, B2, B3, B5, E e minerais como potássio, fósforo, ferro, magnésio e Cálcio. A maior parte dos micronutrientes dos minerais é encontrada no gérmen e farelo, partes que normalmente são removidas durante o processamento, sendo relatada uma perda de até 80% dos micronutrientes, segundo alguns autores. Por isso deve-se dar preferência ao consumo de cereais integrais, como por exemplo: arroz integral, alimentos preparados com farinha de trigo integral ao invés de farinha refinada (pão integral, macarrão integral etc.).

Os tubérculos e raízes, são vegetais ricos em carboidratos, além de serem boas fontes de fibras, potássio, vitamina A e C. São exemplos desse subgrupo: batata, aipim, batata-doce, inhame, mandioquinha, entre outros.

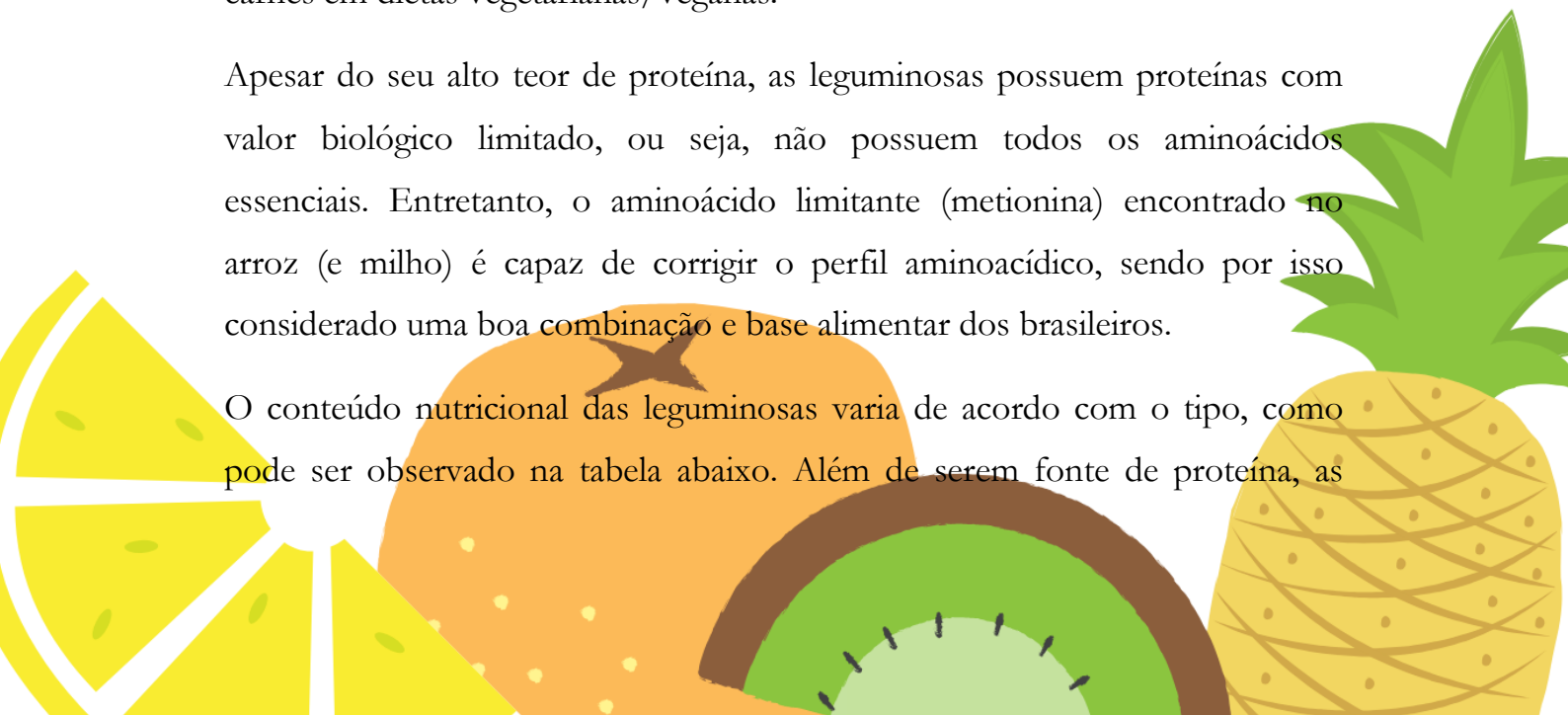
(BRASIL, 2008; ORNELLAS, 2007)

Leguminosas

São grãos contidos em vagens, a exemplo do os feijões (preto, carioquinha, branco, azuki), soja, ervilha, lentilha, grão de bico, amendoim, tremoço e guando. Por serem alimentos ricos em proteína (entre 23 a 40%), são a principal fonte de proteína na dieta brasileira e utilizado como substituto de carnes em dietas vegetarianas/veganais.

Apesar do seu alto teor de proteína, as leguminosas possuem proteínas com valor biológico limitado, ou seja, não possuem todos os aminoácidos essenciais. Entretanto, o aminoácido limitante (metionina) encontrado no arroz (e milho) é capaz de corrigir o perfil aminoacídico, sendo por isso considerado uma boa combinação e base alimentar dos brasileiros.






O conteúdo nutricional das leguminosas varia de acordo com o tipo, como pode ser observado na tabela abaixo. Além de serem fonte de proteína, as



leguminosas são ricas em ferro, zinco, potássio, vitaminas do completo B e ácido fólico.

(BRASIL, 2008; ORNELLAS, 2007)

Tabela 3: Comparação do conteúdo nutricional dos diferentes tipos de leguminosas

Leguminosas	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidrato (g)	Fibras (g)
Lentilha 	6,3	0,5	16,3	7,9
Feijão Fradinho 	5,1	0,6	13,5	7,5
Feijão carioca 	4,8	0,5	13,6	8,5
Ervilha enlatada 	4,6	0,4	13,4	5,1
Feijão Preto 	4,5	0,5	14,0	8,4

Fonte: TACO (2011).

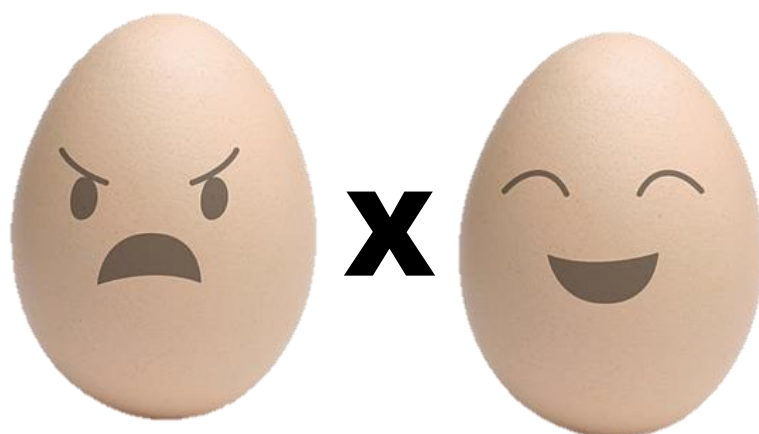
Nota: valores referentes a 100g da leguminosa cozida.

Ovos

O ovo é um corpo unicelular que contém todos os nutrientes necessários para a nutrição do novo ser que irá se formar, sendo por isso um ótimo alimento.

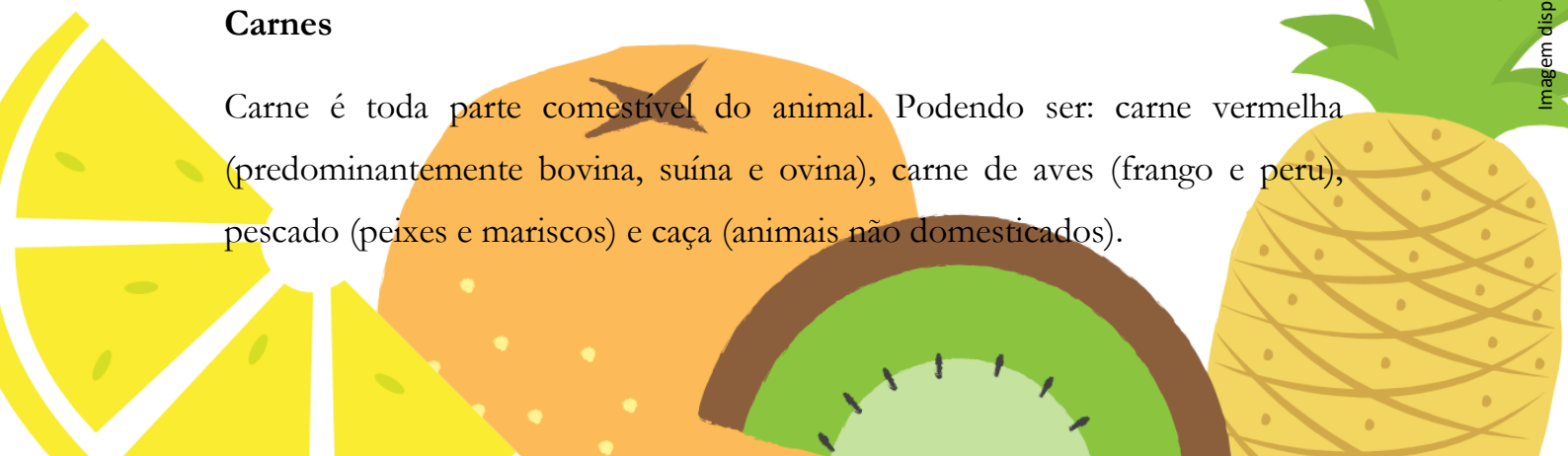
O ovo pesa 50 g, das quais 35g corresponde a clara (composta por 4g de proteína, além de outros nutrientes como vitamina B2) e 15g corresponde a gema (composta por 6g de gordura, 2g de proteína, além de nutrientes como vitaminas A, D, E, K, vitaminas B5, B6, B9, B12, colina, e minerais como Cálcio, Zinco, Selênio, Ferro e Enxofre, além de ômega 3, e compostos antioxidantes como luteína e zeaxantina.

Devido ao teor de colesterol, muitas pessoas acham que o consumo da gema “faz mal” à saúde. Entretanto, estudos mostram que o consumo de 1 a 2 ovos (clara e gema) por dia pode trazer benefícios à saúde, por estar associado ao aumento do colesterol HDL (“colesterol bom”) e diminuição do LDL (“colesterol ruim”). Portanto, contraindicar ovo só em caso de intolerância ou alergia alimentar! (SANTOS, 2018; ORNELLAS, 2007).



Carnes

Carne é toda parte comestível do animal. Podendo ser: carne vermelha (predominantemente bovina, suína e ovina), carne de aves (frango e peru), pescado (peixes e mariscos) e caça (animais não domesticados).



As carnes são excelentes fontes de proteínas de alto valor biológico, gorduras, vitaminas (principalmente do complexo B), e minerais (ferro, fósforo, zinco, entre outros).

Entretanto, a depender do tipo de corte ou do tipo de espécie animal, a carne pode variar quanto ao teor de nutrientes, principalmente em relação a proteínas e lipídios, como pode ser verificado na tabela abaixo:

Tabela 4: Teor de proteína e lipídios em 100g de carnes e produtos cárneos

Cortes	Proteína (g)	Lipídios (g)
Carne bovina (músculo) crua e sem gordura	21,6	5,5
Carne suína lombo, cru	22,6	8,8
Peixe cru (Merluza)	16,6	2,0
Peixe cru (Atum Fresco)	25,7	0,9
Camarão	10	0,5
Peito de Frango, sem pele, cru	21,5	3,0
Coxa de frango, crua e sem pele	17,8	4,9
Coxa de frango, crua e com pele	17,1	9,8
Linguiça suína	16,1	17,6
Presunto	14,3	2,7

Fonte: TACO (2011).

Deve-se evitar o consumo de carnes vermelhas uma vez que diversos estudos relacionam a incidência de doenças cardiovasculares e câncer. Deve-se preferir peixes (arenque, anchova, salmão, sardinha e truta), uma vez que são boas

fontes de ácidos graxos poli-insaturados ômega 3, que auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, além de ser excelente fonte de cálcio, vitamina A, D e E. (SCHNEIDER, DURO e ASSUNÇÃO, 2014; ORNELLAS, 2007; CAMARGO et al,1989)

Leite e Derivados

Define-se leite como: “Produto da secreção da glândula mamária dos mamíferos”. O leite contém, a cada 100 ml, cerca de 3 a 4g de proteína, 4,6 a 5g de carboidratos, 3 a 6 g de lipídios, além de ser excelente fonte de vitamina A, B1, B2, B3, C e outros nutrientes que irão variar a depender a espécie que o produza.

O leite é um alimento versátil, podendo ser vendido de várias formas (em pó, pasteurizado, condensado, fermentado), além de servir de base para o preparo de diversos produtos, a exemplo de iogurte, requeijão, coalhada, vários tipos de queijo, creme de leite e manteiga.

(ORNELLAS,2007).

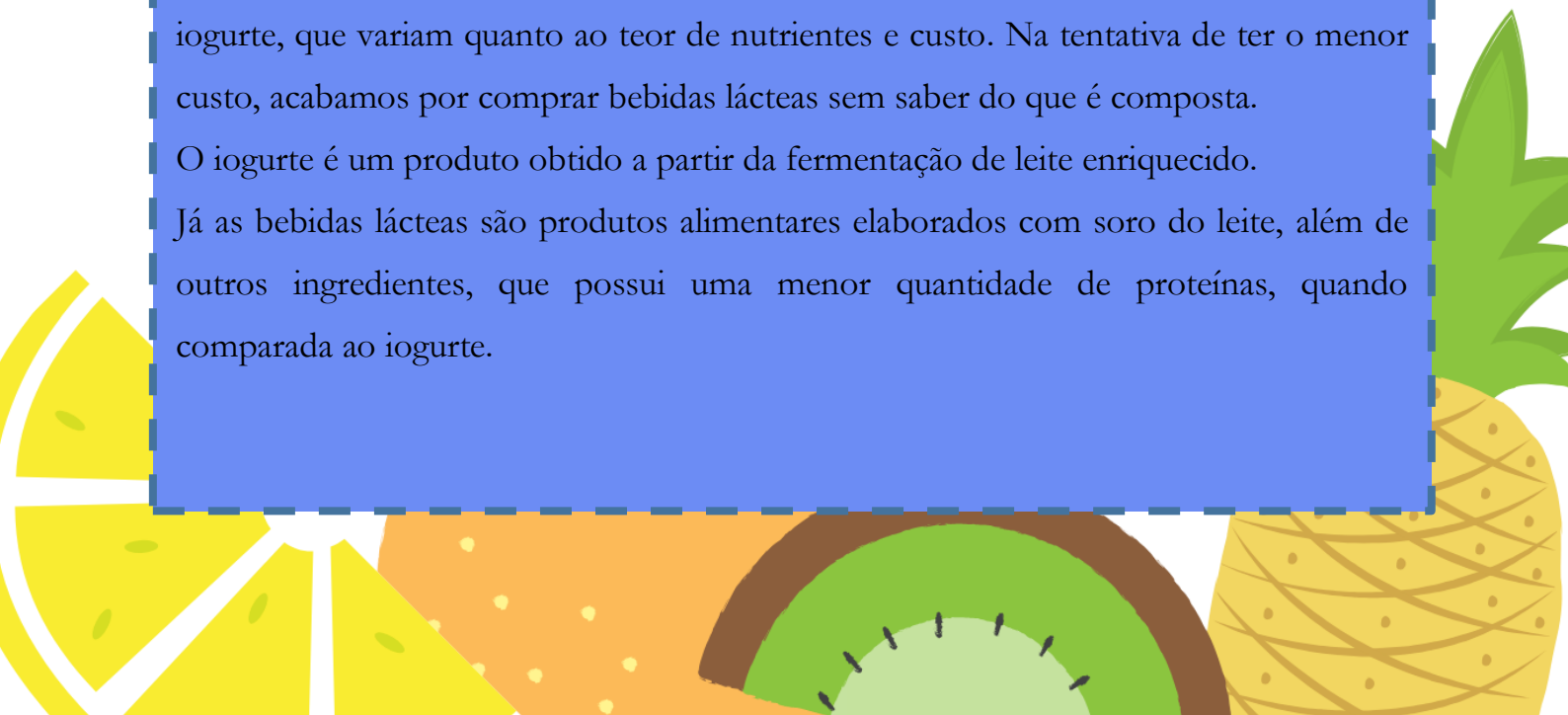


Iogurte X Bebida Láctea

Nas gôndolas do supermercado nos deparamos com uma infinidade de tipos de iogurte, que variam quanto ao teor de nutrientes e custo. Na tentativa de ter o menor custo, acabamos por comprar bebidas lácteas sem saber do que é composta.





O iogurte é um produto obtido a partir da fermentação de leite enriquecido.

Já as bebidas lácteas são produtos alimentares elaborados com soro do leite, além de outros ingredientes, que possui uma menor quantidade de proteínas, quando comparada ao iogurte.



Em relação aos queijos, há variação de alguns nutrientes (proteínas e lipídios) a depender do tipo, como pode ser observado na tabela abaixo:

Tabela 5: Teor de proteína e lipídios em 100g diferentes tipos de queijo

Tipo de queijo	Proteína (g)	Lipídio (g)
Ricota 	12,6	8,1
Minas Frescal 	17,4	20,2
Mussarela 	22,6	25,2
Prato 	22,7	29,1

Fonte: TACO (2011).

De acordo com a tabela acima, quanto mais branco for o queijo, menor é o seu teor de gordura.

Óleo e Gordura

Óleos e gorduras fazem parte de um grupo de compostos, insolúveis em água, denominado lipídios. O que diferencia os óleos e gorduras é o seu estado físico, enquanto os óleos são líquidos à temperatura ambiente, as gorduras possuem estado sólido.

A ingestão de lipídios é importante por serem fonte de energia e ácidos graxos essenciais e por veicularem vitaminas lipossolúveis, além de melhorar a palatabilidade dos alimentos. Ademais, possuem diversas funções no organismo como proteções dos órgãos contra choque mecânico, auxiliam no controle da temperatura corporal e na transmissão de impulsos nervosos, auxílio no transporte do colesterol.

Apesar da importância do consumo de óleos e gordura, esses nutrientes devem ter o consumo moderado uma vez que seu consumo excessivo está relacionado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

(BRASIL, 2014; GALIZA; ESPERANÇA; SÁ, 2008; ARAÚJO, 1995)



Você Sabia?



Imagem disponível em: <https://www.senhortanquinho.com/gorduras-oleos-para-cozinhar-melhores-piores-saude/>

Durante o processo de fritura, quando há o desprendimento de um vapor esbranquiçado e de odor desagradável, ocorre a decomposição da gordura e a formação de **acroleína**, substância irritante às mucosas conjuntivas e gástricas, além de estar associada ao desenvolvimento de câncer. Nesses casos recomenda-se o descarte do óleo.

(ORNELLAS, 2007)

Muitas pessoas têm dúvida sobre qual a melhor fonte de óleo/gordura para uso. Trazemos aqui algumas dicas:

Gorduras/Óleos Saudáveis

Para Temperar

Óleo de Linhaça



Azeite de Oliva



Óleo de Abacate



Para Fritar/Cozinhar

Banha



Azeite de dendê



Para Refogar

Óleo de coco



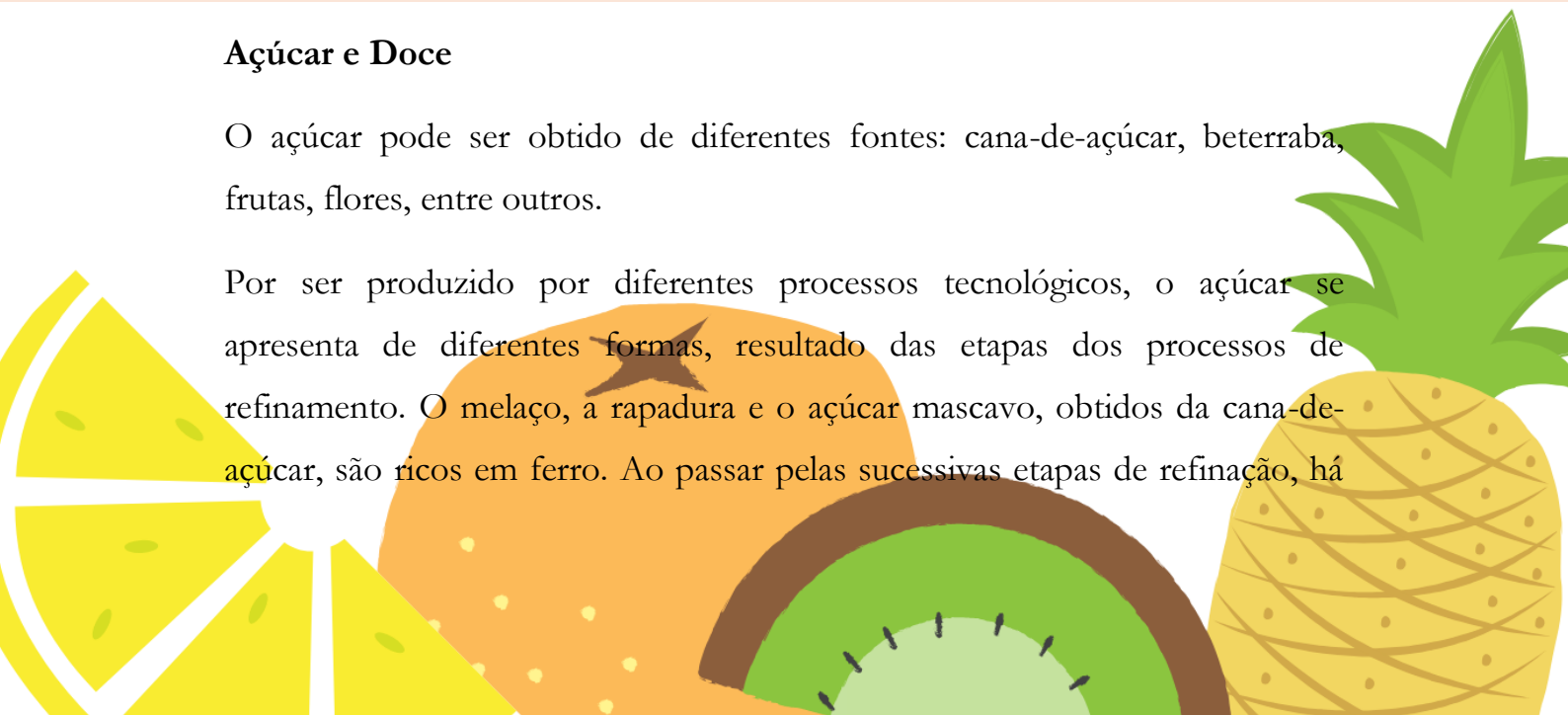
Manteiga



Açúcar e Doce

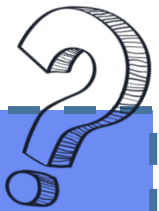
O açúcar pode ser obtido de diferentes fontes: cana-de-açúcar, beterraba, frutas, flores, entre outros.

Por ser produzido por diferentes processos tecnológicos, o açúcar se apresenta de diferentes formas, resultado das etapas dos processos de refinamento. O melaço, a rapadura e o açúcar mascavo, obtidos da cana-de-açúcar, são ricos em ferro. Ao passar pelas sucessivas etapas de refinação, há



perda desse mineral e produção de outros tipos de açúcar como o demerara, cristal (sofre processo de clarificação) e refinado.

Os açúcares refinados e doces não têm uma quantidade de porção que deve ser consumida diariamente uma vez que são fontes de carboidratos, nutriente que está presente em diversos alimentos. Além disso, devem ter o seu consumo moderado uma vez que seu consumo excessivo está relacionado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.



Açúcar X Adoçante

Diversos estudos mostram associação do alto consumo de açúcar com aumento da incidência de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças hepáticas, síndrome metabólica, além de cáries dentárias.

Paralelo a isso, estudos demonstram que o uso de adoçantes artificiais (ciclamate, aspartame e acesulfame) por roedores teve uma associação positiva com o desenvolvimento de alguns tipos de câncer.

Diante de tais considerações, caso haja a necessidade de adoçar algum alimento deve-se optar por adoçantes que possuem uma base natural (stévia, xylitol, eritritol, sorbitol, agave) ou mel.

Entretanto, a melhor opção seria a retirada gradual e definitiva de qualquer substância com a finalidade de adoçar uma preparação a fim de dessensibilizar as papilas gustativas, uma vez que o gosto por doce nos foi ensinado e não é uma característica inerente do ser humano.

Fonte: (CUPPARI, 2014)

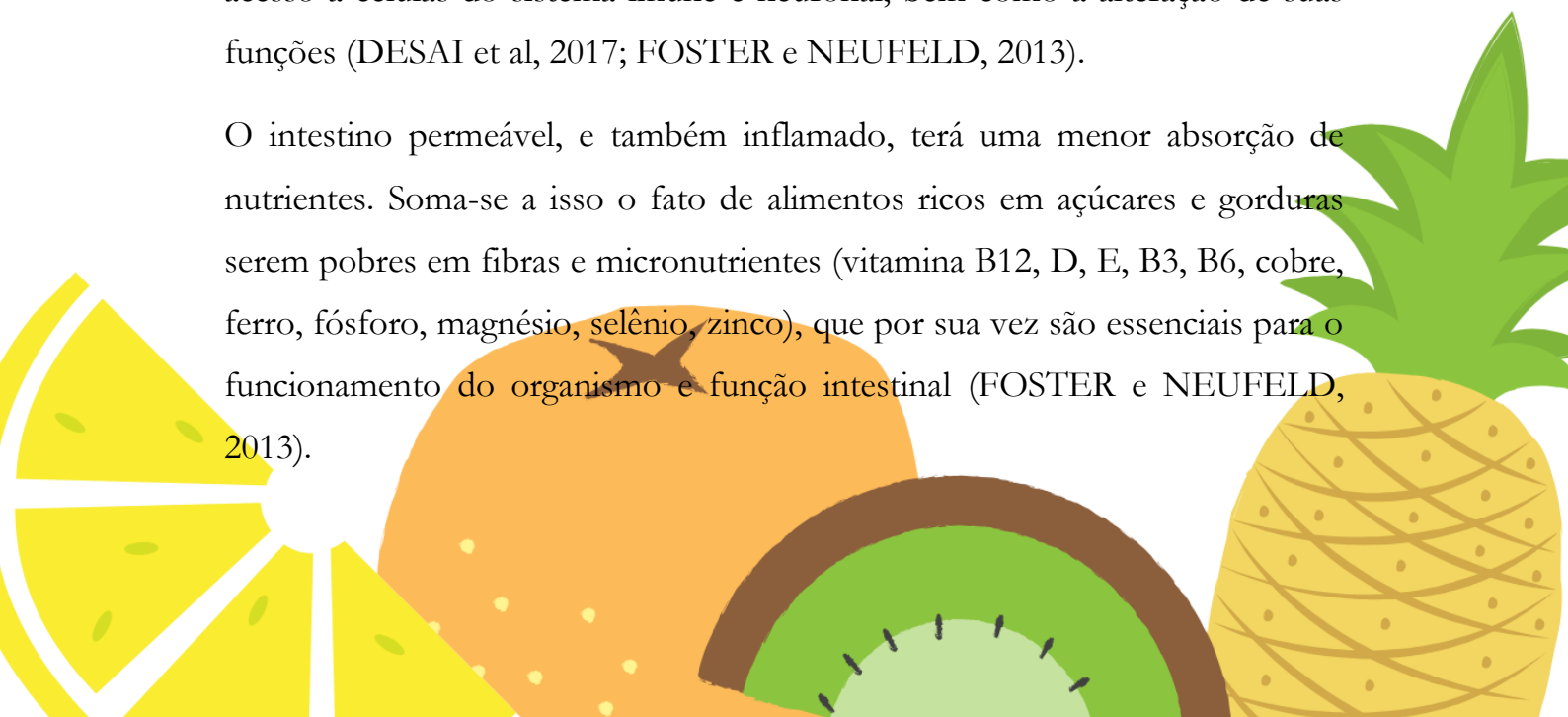
Nutrição e Saúde Mental

O estresse é atualmente considerado um problema mundial, podendo ser responsável por efeitos negativos na saúde humana. Entretanto, a forma como o indivíduo vivencia as experiências de vida sofre influência de características fisiológicas, psicológicas e ambientais, e irá definir se essa experiência é ou não estressora. Evidências sugerem que o estresse altera o comportamento alimentar, redirecionando as escolhas alimentares para alimentos com maior palatabilidade e teor calórico, ou seja, ricos em açúcar e gordura (OLIVEIRA et al, 2016).

Ao interpretar uma situação como estressora, inicia-se a produção de diversos hormônios como cortisol, dopamina, leptina, insulina que vão desencadear o desejo por alimentos mais palatáveis que após a ingestão resultará na sensação de prazer. Essa reação parece ser influenciada pelo sexo do indivíduo, sendo que em mulheres estressadas o consumo de alimentos calóricos é superior ao de mulheres não estressadas, o que não é visto entre homens (OLIVEIRA et al, 2016).

A exposição contínua a nível intestinal de alimentos ricos em açúcar e gorduras estimula o crescimento de bactérias gram negativas, que ocasionam lesões e aumento permeabilidade intestinal. Uma vez permeável, o intestino irá absorver fragmentos das bactérias gram negativas, possibilitando assim o acesso a células do sistema imune e neuronal, bem como a alteração de suas funções (DESAI et al, 2017; FOSTER e NEUFELD, 2013).

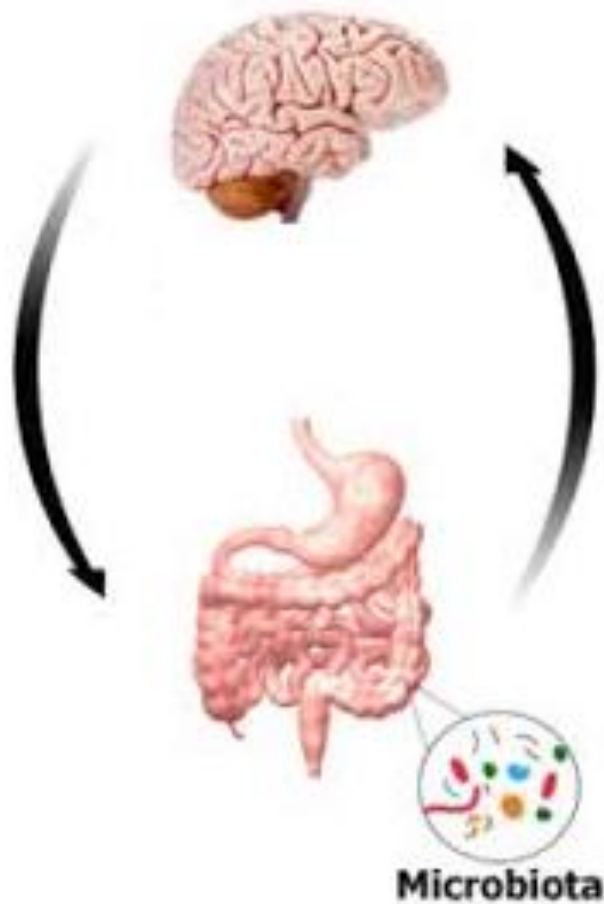
O intestino permeável, e também inflamado, terá uma menor absorção de nutrientes. Soma-se a isso o fato de alimentos ricos em açúcares e gorduras serem pobres em fibras e micronutrientes (vitamina B12, D, E, B3, B6, cobre, ferro, fósforo, magnésio, selênio, zinco), que por sua vez são essenciais para o funcionamento do organismo e função intestinal (FOSTER e NEUFELD, 2013).



Na ausência de nutrientes e da integridade intestinal, o intestino não desempenha a sinalização a nível intestinal com o Sistema Nervoso Central. Com isso, o indivíduo terá potencializado o estado de estresse, ansiedade, depressão, irritabilidade e de baixa concentração (LOUZADA et al, 2015; FOSTER e NEUFELD, 2013).

Figura 5: Eixo intestino-Cérebro

Eixo Intestino-Cérebro



Fonte: imagem adaptada de: <https://www.wur.nl/en/newsarticle/Complex-interactions-between-gut-and-brain-on-mini-symposium.htm>



O restabelecimento de uma alimentação balanceada, conforme foi descrito na cartilha e exemplificado no Anexo II, é uma condição necessária/suficiente para o restabelecimento do equilíbrio da microbiota intestinal e por consequência melhora nos sintomas de ansiedade e depressão (FOSTER e NEUFELD, 2013).

Nesse sentido, ao interpretar a vivência universitária como um evento promotor de estresse, e associá-la a uma alimentação que não fornece os nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo e que propicia um aumento da permeabilidade intestinal, o indivíduo promove para si um quadro de potencialmente danoso a sua saúde mental, caracterizado por sintomas de ansiedade, depressão, estresse e transtorno de humor.



REFERÊNCIAS

ANDRADE, Lissa. **RELATÓRIO**. Relações entre fatores sociodemográficos e de vinculação com a universidade e aspectos biológicos e comportamentais de estudantes de primeiro e segundo ciclo da UFSB, 2019.

ARAÚJO, J.M.A. **Química de Alimentos Teoria e Prática**. São Paulo: UFV, 1995.335p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 210 p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf. Acesso em: 20 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso 16 dez 2019.

CAMARGO, R.de. et al. **Tecnologia dos produtos agropecuários**. São Paulo: Nobel, 1989.

CUPPARI, L. **Guia de nutrição: Clínica no Adulto**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2014.

DESAI MS, et al. A Dietary Fiber-Deprived Gut Microbiota Degrades the Colonic Mucus Barrier and Enhances Pathogen Susceptibility. **Cell**.v.167, n.5, pp:1339-1353, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5131798/>. Acesso em: 25 mai. 2020.

FOSTER, J.A.; NEUFELD, K.A.M. Gut–brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression. **Trends in Neurosciences**, v.36, n. 5, May 2013. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166223613000088?casa_token=YwvT_I7E2_MAAAAA:PDzDX7AcgVB902e5K6h6NYwnFEKwBY-EuDYh_LpdA1cRn4PojrSFj0NmuVNYE1uO1ia6wOfa7zpr4A. Acesso: 21 mai. 2020.

GALISA, M.S.; ESPERANÇA, L.M.B.; SÁ, N.G.de. **Nutrição Conceitos e Aplicações**. São Paulo: M Books, 2008. 280p.



GOMES, H.M.dos S., TEIXEIRA, E.M.B. **Pirâmide Alimentar: Guia para Alimentação Saudável**. Boletim Técnico IFITM, Uberaba-MG, ano 2, n.3, p.10-15, set./dez., 2016. Disponível em: <http://periodicos.iftm.edu.br/index.php/boletimiftm/article/view/193/93>. Acesso 16 dez 2019.

LANGAME, A.de.P. et al. Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. **Rev Bras Promoç Saúde**, Fortaleza, v.29, n.3, p.313-325, 2016. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4796/pdf>. Acesso: 21 jan 2020.

LOUZADA, M.L.C. Impact of ultra-processed foods on micronutriente content in the Brazilian diet. **Rev. Saúde Pública**, v,49, n.45, 2015. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rsp/2015.v49/45/en/>. Acesso: 21 mai. 2020.

OLIVEIRA, F.R.de.et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**. v.11, n.1,pp: 225-237, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592/16206>. Acesso: 21 mai. 2020.

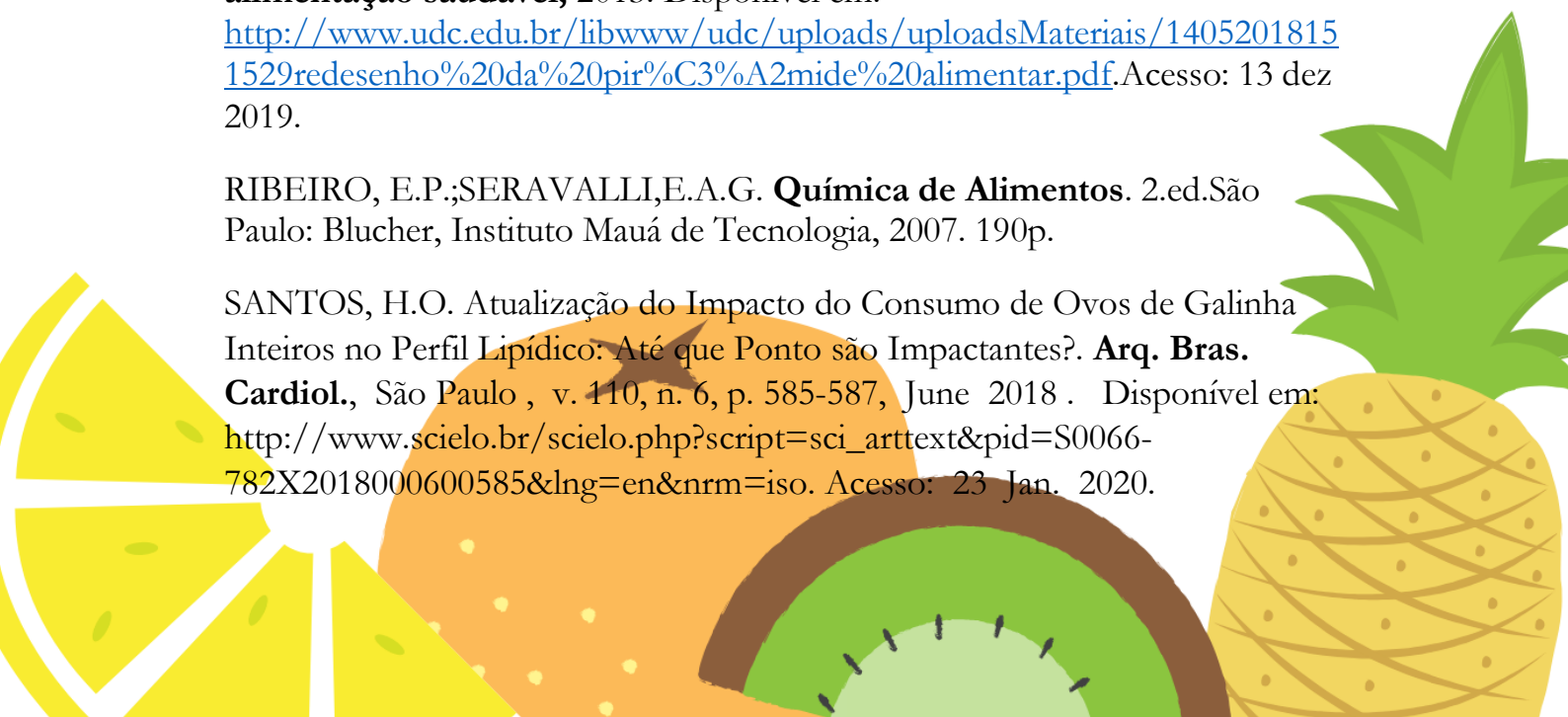
ORNELLAS, L.H. **Técnica Dietética: Seleção e Preparo de Alimentos**.8.ed.São Paulo: Atheneu, 2007.

PHILIPPI, S.T. et al. Pirâmide Alimentar Adaptada: Guia Para Escolha dos Alimentos. **Rev. Nutr.**, Campinas, vol.12, n.1, pp: 65-80, jan./abr., 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>. Acesso 09 dez 2019.

PHILIPPI, S. T. **Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável**, 2013. Disponível em: <http://www.udc.edu.br/libwww/udc/uploads/uploadsMateriais/14052018151529redesenho%20da%20pir%C3%A2mide%20alimentar.pdf>. Acesso: 13 dez 2019.

RIBEIRO, E.P.;SERAVALLI,E.A.G. **Química de Alimentos**. 2.ed.São Paulo: Blucher, Instituto Mauá de Tecnologia, 2007. 190p.

SANTOS, H.O. Atualização do Impacto do Consumo de Ovos de Galinha Inteiros no Perfil Lipídico: Até que Ponto são Impactantes?. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo , v. 110, n. 6, p. 585-587, June 2018 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2018000600585&lng=en&nrm=iso. Acesso: 23 Jan. 2020.



SANTOS, A. A. A., MOGNON, J. F., LIMA, T. H. DE & CUNHA, N. B. A relação entre vida acadêmica e a motivação para aprender em universitários. **Psicologia Escolar e Educacional**. v. 15, n. 2, p. 283-290, 2011. Disponível em:<http://www.scielo.br/pdf/pee/v15n2/v15n2a10>. Acesso: 21 jan 2020.

SCHNEIDER, B.C.; DURO,S.M.S.; ASSUNÇÃO,M.C.F. Consumo de carnes por adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol.19, n.8, pp:3583-3592, 2014.

SILVA, E.C.; HELENO, M.G.V. Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia e Saúde**, v.4, n.1, p. 69-76, 2012. Disponível em:
<http://www.gpec.ucdb.br/pssa/index.php/pssa/article/view/126>. Acesso: 21 jan 2020.

SILVA, S.M.C.S.; MURA, J.D.P. **Tratado de alimentação, nutrição & dietoterapia**. 2 ed. São Paulo: Roca, 2011.

TACO- Tabela brasileira de composição de alimentos. NEPA - UNICAMP. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2004. 42p. Disponível em:http://www.nepa.unicamp.br/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf. Acesso: 21 jan 2020.

VP-Centro de Nutrição Funcional. **Consumo de ovo e seus efeitos à saúde**. Disponível em:
<https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/efbd891bdb797a35ed9a5155b3b50702.pdf>. Acesso 23 jan 2020.



Exemplificando as porções de alimentos

ANEXO 1

Porções de Alimentos⁵ (em gramas) e Medidas usuais de consumo correspondente

Arroz, pães, massas, batata, mandioca

1 porção= 150 kcal

Alimentos	Peso(g)	Medidas usuais de consumo
amido de milho	40,0	2 ½ colheres de sopa
angu	105,0	3 colheres de sopa
arroz branco cozido	125,0	4 colheres de sopa
arroz integral cozido	198,0	6 colheres de sopa
batata cozida	202,3	1 ½ unidade
batata inglesa corada picada	90,0	3 colheres de sopa
batata doce cozida	150,0	1 ½ colheres de servir
batata frita(palito)	110,0	2 ½ colheres de servir
batata sauté	125,0	2 ½ colheres de sopa
biscoito tipo “cookies com gotas de chocolate /coco”	30,0	6 unidades
biscoito tipo” cream craker”	32,5	5 unidades
biscoito de leite	30,0	6 unidades
biscoito tipo ” maisena”	35,0	7 unidades
biscoito tipo “maria”	35,0	7 unidades
biscoito recheado chocolate/ doce de leite/ morango	34,0	2 unidades
biscoito tipo “waffer chocolate/ morango/baunilha”	30,0	4 unidades
bolo de banana	50,0	1 fatia pequena
bolo de cenoura	30,0	1 fatia pequena
bolo de chocolate	35,0	1 fatia

⁵ **Porção de Alimento** é a quantidade média do alimento expressa em medida caseira, unidade ou forma de consumo (fatia, xícara, unidade, colher de sopa, etc.) que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis, para compor uma alimentação saudável (BRASIL, 2008).

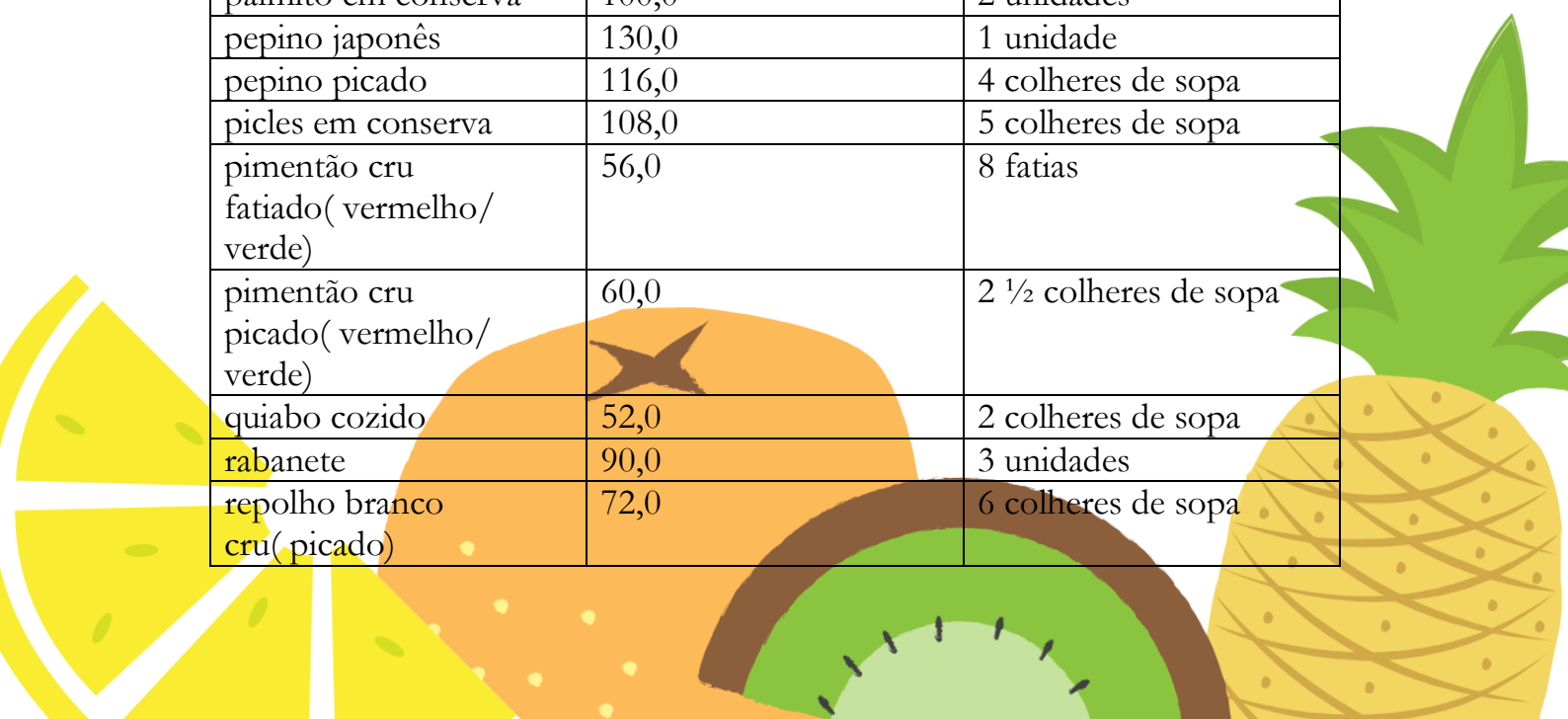
bolo de milho	50,0	1 fatia
cará cozido/ amassado	126,0	3 ½ colher de sopa
cereal matinal	43,0	1 xícara de chá
farinha de aveia	37,5	2 ½ colheres de sopa
farinha de mandioca	40,0	2 ½ colheres de sopa
farinha de milho	42,0	3 ½ colheres de sopa
farofa de farinha de mandioca	37,0	½ colher de servir
inhame cozido amassado	126,0	3 ½ colheres de sopa
macarrão cozido	105,0	3 ½ colheres de sopa
mandioca cozida	128,0	4 colheres de sopa
milho verde em espiga	100	1 espiga grande
milho verde em conserva(enlatado)	142,0	7 colheres de sopa
pamonha	100,0	1 unidade
pãozinho caseiro	55,0	½ unidade
pão de batata	50,0	1 unidade média
pão de centeio	60,0	2 fatias
pão de forma tradicional	43,0	2 fatias
pão de milho	70,0	1 unidade média
pão de queijo	58,0	1 unidade
pão francês	50,0	1 unidade
pão hot dog	50,0	1 unidade
pipoca com sal	31,5	3 xícaras de chá
polenta frita	121,0	3 fatias
poenta sem molho	190,0	2 fatias
purê de batata	130,0	2 colheres de servir
purê de inhame	135,0	3 colheres de servir
torrada salgada tipo	40,0	4 unidades
torrada fibras	40,0	4 unidades
torrada glúten	40,0	4 unidades
torrada (pão francês)	33,0	6 fatias

Verduras e legumes

1 porção= 15 kcal

Alimentos	Peso(g)	Medidas usuais de consumo
Abóbora cozida(menina, japonês, moranga)	70,0	2 colheres de sopa

abobrinha cozida	81,0	3 colheres de soa
acelga cozida	85,0	2 ½ colheres de sopa
acelga crua(picada)	90,0	9 colheres
agrião	132,0	22 ramos
aipo cru	60,0	2 unidades
alcachofra cozida	35,0	¼ unidade
alface	120,0	15 folhas
almeirão	60,0	5 folhas
aspargo em conserva	80,0	8 unidades
berinjela cozida	60,0	2 colheres de sopa
bertalha refogada	25,0	1 colher de sopa
beterraba cozida	43,0	3 fatias
beterraba crua ralada	42,0	2 colheres de sopa
brócolis cozido	60,0	4 ½ colheres de sopa
broto de alfafa cru	50,0	1 ½ xícara de chá
broto de feijão cozido	81,0	1 ½ colher de servir
cenoura cozida(fatias)	35,0	7 fatias
cenoura cozida (picada)	34,0	1 ½ colher de sopa
cenoura crua (picada)	38,0	1 colher de servir
chuchu cozido	57,0	2 ½ colheres de sopa
couve-flor cozida	69,0	3 ramos
couve -manteiga cozida	42,0	1 colher de servir
ervilha em conserva	13,0	1 colher de sopa
ervilha fresca	19,5	1 ½ colher de sopa
ervilha torta(vagem)	11,0	2 unidades
escarola	84,0	15 folhas
espinafre cozido	67,0	2 ½ colheres de sopa
jiló cozido	37,5	1 ½ colheres de sopa
maxixe cozido	120,0	3 colheres de sopa
mostarda	60,0	6 folhas
palmito em conserva	100,0	2 unidades
pepino japonês	130,0	1 unidade
pepino picado	116,0	4 colheres de sopa
picles em conserva	108,0	5 colheres de sopa
pimentão cru fatiado(vermelho/ verde)	56,0	8 fatias
pimentão cru picado(vermelho/ verde)	60,0	2 ½ colheres de sopa
quiabo cozido	52,0	2 colheres de sopa
rabanete	90,0	3 unidades
repolho branco cru(picado)	72,0	6 colheres de sopa



repolho cozido	75,0	5 colheres de sopa
repolho roxo cru (picado)	60,0	5 colheres de sopa
rúcula	90,0	15 ramos
salsão cru	90,0	5 colheres de sopa
tomate caqui	75,0	2 ½ fatias
tomate cereja	70,0	7 unidades
tomate comum	80,0	4 fatias
vagem cozida	44,0	2 colheres de sopa

Frutas

1 porção= 70 kcal

Alimento	Peso(g)	Medidas usuais de consumo
abacate (amassado)	45,0	2 ½ colheres de sopa
abacaxi	130,0	1 fatia
acerola	224,0	32 unidades
ameixa preta	30,0	3 unidades
ameixa vermelha	140,0	4 unidades
banana	86,0	1 unidade
caju fresco	147,0	2 ½ unidades
caqui	113,0	1 unidade
carambola	220,0	2 unidades
cereja fresca	96,0	24 unidades
damasco seco	30,0	4 unidades
fruta-do-conde	75,0	½ unidade
goiaba	95,0	½ unidade
jabuticaba	140,0	20 unidades
jaca	132,0	4 bagos
kiwi	154,0	2 unidades
laranja-bahia/ seleta	144,0	8 gomos
laranja- pera/lima	137,0	1 unidade
limão	252,0	4 unidades
maçã	130,0	1 unidade
mamão formosa	140,0	1 fatia
mamão papaya	141,5	½ unidade
manga bordon	110,0	1 unidade
manga hadon	110,0	5 fatias
manga polpa batida	94,5	½ xícara de chá
maracujá (suco puro)	94,0	½ xícara de chá
melancia	296,0	2 fatias
melão	230,0	2 fatias

morango	240,0	10 unidades
nectarina	184,0	2 unidades
pera	133,0	1 unidade
pêssego	226,0	2 unidades
salada de frutas(banana, maçã, laranja e mamão)	125,0	1/2 xícara de chá
suco abacaxi	125,0	1/2 copo de requeijão
suco laranja(puro)	187,0	3/4 copo de requeijão
suco melão	170,0	3/4 copo de requeijão
suco tangerina	164,0	3/4 copo de requeijão
tangerina/ mexerica	148,0	1 unidade
uva comum	99,2	22 uvas
uva-itália	99,2	8 uvas
uva- rubi	103,0	8 uvas

Feijões

1 porção= 55kcal

Alimentos	Peso(g)	Medidas usuais de consumo
ervilha seca cozida	72,5	2 1/2 colheres de sopa
feijão branco cozido	48,0	1 1/2 colheres de sopa
feijão cozido (50% de caldo)	86,0	1 concha
feijão cozido (somente grãos)	50,0	2 colheres de sopa
feijão preto cozido	80,0	1 concha média rasa
grão-de- bico cozido	36,0	1 1/2 colheres de sopa
lentilha cozida	48,0	2 colheres de sopa
soja cozida (somente grãos)	43,0	1 1/2 colher de servir arroz

Carne e Ovos

1 porção= 190 kcal

Alimentos	Peso(g)	Medidas usuais de consumo
atum em lata	112,5	2 1/2 colheres de sopa
bacalhoda	75,0	1/2 porção
bacalhau cozido	135,0	1 pedaço médio
bife de fígado frito	100,0	1 unidade média

bife enrolado	110,0	1 unidade
bife grelhado	64,0	1 unidade
camarão frito	104,0	13 unidades
carne assada(patinho)	75,0	1 fatia pequena
carne cozida	80,0	4 pedaços pequenos
carne cozida de peru” tipo blanquet”	150,0	10 fatias
carne moída refogada	63,0	3 ½ colheres de sopa
carne seca	40,0	2 pedaços pequenos
carré	90,0	1 unidade média
costela bovina assada	40,0	1 pedaço pequeno
espetinho de carne	92,0	2 unidades
frango assado inteiro	100,0	1 pedaço de peito ou 1 coxa grande ou 1 sobrecoxa
frango filé a milanesa	80,0	1 unidade
frango filé grelhado	100,0	1 unidade
frango sobrecoxa cozida da sem pele e com molho	100,0	1 sobrecoxa grande
hambúrguer grelhado	90,0	1 unidade
linguiça de porco cozida	50,0	1 gomo
manjuba frita	106,0	10 unidades
merluza cozida	200,0	2 filés
mortadela	62,0	fatias média
omelete simples	110,0	1 ½ unidade
ovo cozido	90,0	2 unidades
ovo frito	50,0	2 unidades
peixe espada cozido	100,0	1 filé
peru assado sem pele	96,0	2 fatias grandes
porco lombo assado	93,5	½ fatia
salame	75,0	11 fatias
salsicha	60,0	1 ½ unidade
sardinha escabeche	50,0	1 unidade
sardinha em conserva	41,5	1 unidade média

Leites, queijos, iogurtes

1 porção= 120 kcal

Alimentos	Peso(g)	Medidas usuais de consumo
coalhada	77,5	2 ½ colheres de sopa
iogurte desnatado de	300,0	1 ½ copo de requeijão

frutas		
iogurte desnatado natural	330,0	1 ½ copo de requeijão
iogurte integral natural	165,0	1 copo de requeijão
iogurte integral frutas	120,0	½ copo de requeijão
leite de cabra integral	182,0	1 copo de requeijão
leite em pó integral	26,0	2 colheres de sopa
leite em pó desnatado	34,5	3 colheres de sopa
leite integral longa vida 3,5% gordura-padrão	182,0	1 xícara de chá
leite semidesnato 2,0% gordura - padrão	270,0	1 copo de requeijão
leite tipo B 3,5% gordura-padrão	182,0	1 xícara de chá
leite tipo C 3,0% gordura-padrão	182,0	1 xícara de chá
queijo tipo minas frescal	40,0	1 fatia grande
queijo tipo minas	50,0	1 ½ fatia
queijo tipo mussarela	45,0	3 fatias
queijo tipo parmesão ralado	30,0	3 colheres de sopa
queijo pasteurizado	40,0	2 unidades
queijo prato	30,0	1 ½ fatia
queijo provolone	35,0	1 fatia
requeijão cremoso	45,0	1 ½ colher de sopa
ricota	100,0	2 fatias
vitamina de leite com frutas	171,0	1 copo de requeijão

Óleos e gorduras

1 porção= 73 kcal

Alimentos	Peso(g)	Medidas usuais de consumo
azeite de dendê	92,2	¾ colher de sopa
azeite de oliva	7,6	1 colher de sopa
bacon(gordura)	7,5	½ fatia
banha de porco	7,0	½ colher de sopa
creme vegetal	10,0	½ colher de sopa
margarina	19,7	1 colher de sopa
manteiga	9,8	½ colher de sopa
margarina culinária	10,0	¹ / ₁₀ colher de sopa
margarina líquida	8,9	1 colher de sopa

margarina vegetal	9,8	½ colher de sopa
óleo vegetal composto de soja e oliva	10,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de canola	8,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de girassol	8,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de milho	8,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de soja	8,0	1 colher de sopa

Açúcares e doces

1 porção= 110 kcal

Alimentos	Peso(g)	Medidas usuais de consumo
açúcar cristal	28,0	1 colher de sopa
açúcar mascavo fino	25,0	1 colher de sopa
açúcar mascavo grosso	27,0	1 ½ colher de sopa
açúcar refinado	28,0	1 colher de sopa
bananada	40,0	1 unidade média
doce de leite cremoso	40,0	1 colher de sopa
doce de mamão verde	80,0	2 colheres de sopa
geleia de frutas	34,0	1 colher de sopa
goiabada em pasta	45,0	½ fatia
melado 1	32,0	2 colheres de sopa
mel	37,5	2 ½ colheres de sopa



Sugestão de Refeições

Café da Manhã



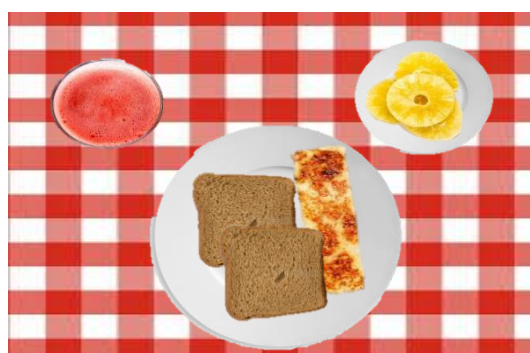
Bolo de banana, aveia e Cacau, melão e café com leite



Tapioca, suco de laranja e banana



Cuscuz com ovo, melancia e café com leite



Pão integral, queijo coalho e abacaxi



Pão de queijo, mamão e café com leite



Banana da terra, morango e Café com leite



Aipim cozido, morango e café com leite



Bolo de aipim, queijo, mamão e café com leite

Nota 1: Algumas dessas imagens foram retiradas do Guia Alimentar para a população Brasileira- 2ª versão;

Nota 2: Para saber como preparar essas e outras receitas acesse o site da UFSB e conheça nosso "Guia de Receitas Práticas e Sustentáveis da UFSB".

Almoço



Feijão com arroz, beterraba cozida, abobrinha grelhada, frango assado e suco de acerola



Feijão com arroz, bife bovino grelhado, salada de tomate e salada de frutas



Feijão com arroz, farofa, couve refogada, laranja e vinagrete



Feijão com arroz, abobrinha, omelete de atum e laranja



Feijão com arroz, bife bovino, salada e suco de laranja



Feijão com arroz, repolho, abóbora, frango e laranja



Feijão com arroz, jardineira de carne com legumes e morango



Feijão com arroz, berinjela recheada, salada de alface e tomate e suco de cupuaçu

Janta



Salada de alface e tomate, abóbora cozida, abobrinha grelhada e frango assado



Batata doce cozida, salada de alface e tomate, brócolis ao vapor, frango assado e suco de laranja



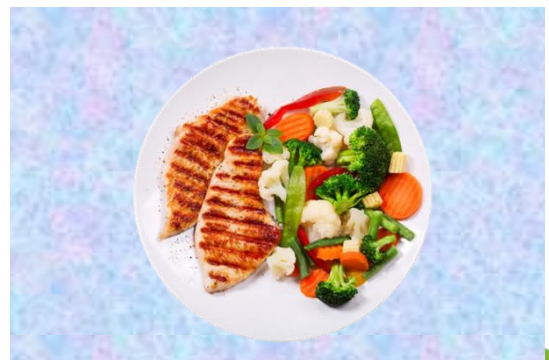
Macarrão, alface e peixe



Feijão, arroz, ovo, alface e couve e maçã



Sopa de legumes com massa



Frango grelhado com legumes ao vapor



Sanduiche e suco de acerola



Crépioca, salada e laranja

Lanche



Iogurte com frutas



Mix de Castanhas



Leite batido com frutas



Salada de frutas



Barra de Cereal



Fruta



Frutas cortadas com semente de chia



Bolo simples

PROAF
Pró Reitoria de Ações
Afirmativas



UFSB
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO SUL DA BAHIA

