

Recomendações nutricionais

Nilze Barreto Villela
Raquel Rocha
(orgs.)

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

VILLELA, NB., and ROCHA, R. *Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição* [online]. 2nd. ed. rev. and enl. Salvador: EDUFBA, 2008. 120 p. ISBN 978-85-232-0497-6. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.



All the contents of this work, except where otherwise noted, is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 3.0 Unported.

Todo o conteúdo deste trabalho, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença Creative Commons Atribuição - Uso Não Comercial - Partilha nos Mesmos Termos 3.0 Não adaptada.

Todo el contenido de esta obra, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

PARA VIDA SAUDÁVEL

Bons hábitos alimentares permitem atender as necessidades nutricionais, podendo proporcionar bem estar e saúde às pessoas.

RECOMENDAÇÕES

- Escolher locais tranqüilos para o momento das refeições;
- mastigar bem os alimentos;
- estabelecer e respeitar os horários para as refeições;
- realizar 05 – 06 refeições por dia;
- verificar a quantidade e os nutrientes presentes nos rótulos das embalagens dos produtos alimentar;
- atenção para as datas de validade dos alimentos;
- rejeitar as latas de alimentos que estejam amassadas, enferrujadas ou abauladas;
- aproveitar a água do cozimento de legumes e verduras para a preparação de sopas ou no cozimento de arroz;
- consumir frutas e verduras diariamente;
- acrescentar à alimentação produtos a base de soja e azeite de oliva;
- não usar carnes gordas na preparação dos feijões;
- no preparo das carnes, retirar as gorduras visíveis;
- para as aves retirar a pele antes do cozimento;
- usar sal com moderação;
- utilizar temperos naturais: temperos verdes, alho, cebola, pimentão, tomate, gengibre.

EVITAR

- beber líquidos em excesso durante as grandes refeições, como almoço e jantar;
- uso abusivo de alimentos enlatados e embutidos, sucos e sopas industrializadas;
- refrigerantes;
- consumo de bebidas alcoólicas;
- grandes quantidades de café.

ADOLESCENTES

Adolescentes são indivíduos que se encontram no período de transformação entre a infância e a fase adulta, caracterizado por crescimento e desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo, moral e social.

RECOMENDAÇÕES

- Incluir na alimentação:

Alimentos energéticos

Arroz, macarrão, pães, biscoitos, aveia, milho (preferir integrais) e gorduras saudáveis, como abacate, azeite de oliva extra virgem, nozes, castanhas.

Alimentos protéicos

Ovos, carnes (aves, bovina, peixe), leite, queijos, iogurtes, feijões, lentilha, grão de bico, soja.

Alimentos ricos em vitaminas e sais minerais

Vegetais folhosos, frutas, verduras.

- utilizar hortaliças em sucos (laranja com cenoura ou beterraba);
- substituir refrigerantes por sucos naturais, água de coco;
- usar a água do cozimento das verduras para preparar o arroz, feijão, sopas;
- fracionar adequadamente a dieta, fazendo em torno de 05 refeições por dia;
- comer devagar, mastigando bem os alimentos;

- realizar as refeições em ambientes calmos e tranquilos;
- não substituir almoço ou jantar por lanches rápidos;
- nos lanches, usar frutas, salada de frutas, barra de cereais de frutas, iogurtes, sanduíches naturais;
- evitar alimentos fritos, como coxinha, pasteis, churros, preferindo os salgados de forno;
- evitar beber líquidos em excesso durante o almoço e jantar;
- não ingerir alimentos com alto teor de açúcares e gordura, como doces, salgadinhos e biscoitos, em horários próximos às principais refeições;
- evitar o uso de frituras e embutidos (presunto, salame, salsicha);
- usar com moderação condimentos, como mostarda, maionese, requeijão cremoso, *catchup*;
- beber em torno de 1,5 – 2,0 litros de líquidos por dia, o que corresponde a 08 – 10 copos de 200 ml;
- não exagerar no consumo de bebidas alcoólicas.

TERCEIRA IDADE

Terceira Idade é a denominação dada a indivíduos com 60 anos ou mais, que tem necessidades nutricionais particulares relacionadas ao processo de envelhecimento fisiológico.

RECOMENDAÇÕES

- Alimentar-se em horários regulares, com fracionamento adequado (05 a 06 refeições/dia) e volumes reduzidos;
- ingerir quantidade adequada de líquidos, em média 08 copos/dia de 200 ml: água, chás, sucos de frutas, água de coco;
- preferir as carnes brancas (peixe ou frango) ou carnes magras (boi, carneiro) e soja;
- utilizar os alimentos cozidos, assados ou grelhados;
- consumir proteínas de fácil digestão, tais como: carnes brancas, leite desnatado, iogurte, coalhada, queijos tipo Ricota, Minas, Cottage, clara de ovo;
- fazer uso de alimentos ricos em **cálcio**: leite, queijo, iogurte, coalhada, gema de ovo (1-2 vezes/semana), peixes (sardinha, badejo, salmão, merluza), feijão branco, soja, semente gergelim, amêndoa, aveia, vegetais verdes escuros (brócolis, repolho, folhas de beterraba, mostarda, espinafre, couve, quiabo);
- utilizar alimentos ricos em **ferro**: fígado, carnes magra,

- feijões secos, grão de bico, lentilha, amendoim, folhas verdes escuras (espinafre, brócolis, couve), frutos secos (banana passa, uva passa), melaço;
- consumir alimentos ricos em **vitamina C**: frutas cítricas como laranja, limão, tangerina, lima, caju, goiaba, abacaxi, melão, acerola;
 - fazer uso de óleo de origem vegetal, como girassol, canola, soja, milho.

EVITAR

- ingerir líquidos em excesso durante as refeições;
- alimentos muito condimentados;
- produtos defumados e industrializados;
- preparações muito quentes ou muito frias;
- excesso café, refrigerante, chocolate;
- alimentos que **não** fornecem vitaminas e minerais, mas apenas calorias, como: doces, tortas, balas, açúcar branco.

ATLETA

Atleta é o indivíduo que pratica exercício físico intenso, objetivando obter maior disposição e resistência e confiança em si mesmo, com a finalidade de conseguir êxito em competições esportivas.

RECOMENDAÇÕES

- Consumir alimentos ricos em carboidratos, como os pães, cereais e massas;
- as proteínas de origem vegetal devem ser acompanhadas por proteínas de origem animal;
- não omitir uma refeição, pois estará perdendo preciosas reservas de glicogênio e nutrientes;
- usar suplemento nutricional sob orientação do nutricionista.

PRÉ-COMPETIÇÃO

- nos dias anteriores a competição, aumentar a quota de carboidratos da dieta, dando preferência aos complexos (como os cereais integrais);
- evitar alimentos ricos em gordura;
- evitar chás, café e álcool.

DIA DA COMPETIÇÃO

- não exagerar na quantidade de alimentos;

- evitar os alimentos desconhecidos ou muito condimentados;
- a refeição sólida deve anteceder 4 horas antes da competição;
- evitar frituras ou preparações com grande quantidade de gordura;
- mastigar bem os alimentos;
- fazer as refeições em ambiente calmo;
- não consumir alimentos que promovam a formação de gases abdominais (repolho, batata-doce, pepino, pães).

PÓS COMPETIÇÃO

- ingerir grandes quantidades de líquidos;
- preferir alimentos como legumes, frutas e pães.