

Anexos

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.

ANEXOS

ALIMENTOS FLATULENTOS

Abacate	Acelga	Açúcar
Agrião	Águas gasosas	Alho
Amêndoa	Amendoim	Batata doce
Beterraba	Brócolis	Castanha
Cebola	Cebolinha	Cerveja
Coalhada	Couve	Couve-flor
Chucrute	Doces	Feijão seco
Fava	Gérmen de trigo	Grão de bico
Iogurte	Jaca	Leite
Lentilha	Maçã crua	Melão
Melancia	Mostarda	Milho
Nabo	Nozes	Ovo
Pepino	Pimentão	Pimentas
Rabanete	Refrigerante	Repolho
Soja	Sorvete	Uva Passas
Vagem		

ALIMENTOS FUNCIONAIS

Abóbora

Azeite de oliva

Cereais integrais

Brócolis

Espinafre

Frutos do mar

Iogurte

Linhaça

Mamão

Melancia

Peixe

Tomate

Vinho

Alho

Cenoura

Couve

Damasco

Feijão

Inhame

Leite fermentado

Maçã

Manga

Óleos vegetais

Soja

Uva

ALIMENTOS LAXANTES

Abacate	Abacaxi	Abóbora
Abobrinha	Agrião	Amendoim
Ameixa	Arroz integral	Aspargo
Beterraba	Brócolis	Cenoura crua
Couve	Creme de leite	Ervilha
Farelos de cereais	Frutas com bagaço	Feijão
Figo seco	Granola	Grão de bico
Kiwi	Lentilha	Maçã c/ casca
Mamão	Manga	Maxixe
Mel, melado	Melão	Milho
Morango	Nozes	Óleos vegetais
Quiabo	Pão Integral	Pepino
Rabanete	Repolho	Uva passa
Vagem	Tomate	

ALIMENTOS OBSTIPANTES

Água de arroz

Banana da prata

Caju

Cenoura cozida

Chá preto

Farinha de araruta

Farinha de trigo

Limão

Maizena

Mucilagem de arroz

Pêra sem casca

Torradas

Arroz branco

Batata

Cará

Chá broto da goiaba

Creme de arroz

Farinha de mandioca

Goiaba

Maçã sem casca

Mandioca

Pão branco

Tapioca

ALIMENTOS COM ALTO TEOR _____ DE ÁCIDO FÓLICO

Abacate	Abacaxi	Agrião
Amêndoas	Amendoim	Aspargo
Aveia	Banana	Brócolis
Carne magra	Cenoura	Centeio
Cogumelo	Couve	Couve-flor
Ervilha	Espinafre	Feijões
Fígado	Gema de ovo	logurte
Laranja	Lentilha	Limão
Morango	Pão integral	Peixe
Pêssego	Queijos	Tangerina

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE ÁCIDO OXÁLICO

Abóbora	Acelga	Agrião
Aipo	Alho-poró	Amêndoas
Amendoim	Amora	Batata doce
Bebidas fermentadas	Beringela	Beterraba
Cacau	Casca de laranja	Casca de lima
Casca limão	Castanha de caju	Cebolinha
Chá preto	Chicória	Chocolate
Couve	Escarola	Espinafre
Feijão	Framboesa	Gérmen de trigo
Milho branco	Marmelada	Morangos
Mostarda verde	Nozes	Pimenta verde
Passas vermelhas	Quiabo	Repolho crespo
Ruibarbo	Salsa	Sopa de tomate
Sopa de vegetais	Tangerina	Uvas rosadas

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE CÁLCIO

Abobrinha	Agrião
Alfafa	Amêndoa
Anchovas	Badejo
Beterraba	Brócolis
Chocolate ao leite	Coalhada
Corvina	Couve
Creme de leite	Doce de leite
Farinha de peixe	Feijão branco
Espinafre	logurte
logurte desnatado	Leite desnatado
Marisco	Merluza
Mingau	Gema de ovo
Queijo Parmesão	Queijo Minas
Queijo Prato	Quiabo
Rabanete	Requeijão
Ricota	Salmão
Sementes de girassol	Sardinha em conserva
Tofu	

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE COLESTEROL

Achocolatados

Banha

Caranguejo

Camarão

Coração

Fígado

Iogurte integral

Leite Integral

Manteiga

Molhos industrializados

Pele de aves

Queijos amarelos

Requeijão

Salsicha

Sorvete

Toucinho

Bacon

Bolachas recheadas

Caldo de carne

Carnes gordas

Creme de leite

Gema de ovo

Lagosta

Maionese

Miolo

Ostra

Presunto

Queijo minas integral

Rim

Sardinha em conserva

Tortas

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE ENXOFRE

Acelga

Aipo

Caruru

Carne

Couve-flor

Escarola

Feijão-preto

Leite Milho

Nabo

Rabanete

Ovo

Agrião

Brócolis

Chicória

Couve

Cebola

Espinafre

Grão de bico

Mostarda

Pimentão

Repolho

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE FERRO

Açaí	Açúcar mascavo	Agrião
Ameixa seca	Amêndoa	Aveia
Banana-passa	Bertalha	Beterraba
Brócolis	Carne	Castanha de caju
Couve	Damasco	Ervilha
Espinafre	Melado	Feijões
Fígado	Gema de ovo	Inhame
Jenipapo	Jiló	Lentilha
Maçã	Marisco	Morango
Mostarda	Nozes	Ostra
Pão integral	Pêra	Pólen
Quiabo	Rabanete	Rapadura
Repolho	Rim	Salsa
Sardinha	Sementes de abóbora	Sementes de gergelim
Uva passa	Sementes de girassol	Tâmara

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE FIBRAS

Abóbora	Acelga	Alcachofra
Agrião	Ameixa	Amêndoas
Amendoim	Amora preta	Arroz integral
Aveia	Avelã	Banana
Beterraba	Biscoito integral	Brócolis
Castanhas secas	Cenoura	Cereais matinais
Couve	Couve-flor	Coco seco
Damasco	Ervilha	Espinafre
Farinha de arroz	Farelo de aveia	Farelo de trigo
Feijões	Figo seco	Framboesa
Germe de trigo	Goiaba	Grão de bico
Jaca	Jenipapo	Laranja
Lentilha	Linhaça	Maçã
Milho	Nozes	Pão integral
Pêra seca	Quiabo	Repolho
Soja	Tamarindo	Sementes de girassol
Uva passa	Vagem	Sementes de gergelim

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE FÓSFORO

Amêndoas	Amendoim	Anchova
Arenque	Aveia	Avelãs
Bacalhau	Cacau em pó	Café solúvel
Camarão	Carnes	Castanhas
Centeio	Cereais	Chás
Corvina	Couve	Ervilha seca
Farinha de aveia	Farinha de peixe	Farinha soja
Farelo de trigo	Feijões	Fígado
Frango	Gema de ovo	Germe trigo Leite
Lentilha	Nozes	Ovas de peixe
Pão integral	Peixes	Sementes de abóbora
Queijo	Requeijão	Semente de girassol
Tofu		

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE POTÁSSIO

Abacate	Abacaxi	Acelga
Aipo	Almeirão	Ameixa
Amêndoas	Amendoim	Amora
Aveia	Avelã	Banana prata
Banana d'água	Batata-inglesa	Batata doce
Beterraba	Brócolis	Cacau
Caldo de carne	Castanha	Cenoura
Chá preto	Chicória	Chocolate
Couve	Couve-flor	Camarão seco
Damasco	Ervilha	Espinafre
Feijão	Figos	Frutas secas
Grão de bico	Laranja	Lentilha
Lima	Mamão	Mandioca
Mandioquinha	Maracujá	Melancia
Melão	Milho verde	Nozes
Palmito	Pão integral	Rabanete
Soja	Tamarindo	Tomate
Uva passa		

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE SÓDIO

Atum enlatado	Aspargo	Azeitona verde
Bacalhau	Bacon	Batata frita
Biscoito salgado	Caldos concentrados	Carne do sol
Charque	Chouriço	Ervilha enlatada
Extrato de tomate	Ketchup	Lingüiça
Manteiga c/ sal	Margarina c/ sal	Milho enlatado
Molho inglês	Mortadela	Mostarda
Paio	Presunto	Queijos
Salame	Salsicha	Salgadinhos
Sardinha enlatada	<i>Shoyu</i>	Sopas prontas
Palmito em conserva	Patês industrializados	Picles
Presunto	Requeijão	Temperos industrializados
Tocinho		

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE VITAMINAS ANTIOXIDANTES

As Vitaminas Antioxidantes são: **vitamina E, Beta-caroteno e vitamina C**. A função dentro do organismo é neutralizar moléculas potencialmente nocivas, chamadas “radicais livres”, produzidas por processos como digestão ou respiração.

BETA-CAROTENO

Abóbora	Açafrão	Batata doce
Brócolis	Cenoura	Couve
Damasco seco	Espinafre	Fígado
Mamão	Manga	Melão
Ovo	Pimentão amarelo	Pimentão vermelho
Pêssego		

VITAMINA C

Abacaxi	Acerola	Agrião
Brócolis	Caju	Couve
Escarola	Espinafre	Goiaba
Kiwi	Laranja	Limão
Manga	Melão	Morango
Pimentão	Repolho	Tomate
Umbu		

VITAMINA E

Abacate	Amêndoas	Avelãs
Castanhas	Cereais integrais	Gema de ovo
Gérmen de trigo	Leite	Nozes
Óleos vegetais	Vegetais folhosos	

ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE GORDURAS TRANS

Batata frita	Biscoito cream craker
Biscoito recheado	Bolos industrializados
Caldos de carne em cubos	Folhados
Margarinas	Salgadinhos industrializados
Sorvete	Tortas
Produtos confeitaria e panificação	

TABELA ÍNDICE GLICÊMICO

Alimento	IG	Alimento	IG
Amendoim	21	Aveia	78
Feijão de soja	23	Arroz integral	79
logurte sem sacarose	27	Pipoca	79
Frutose	32	Musli	80
Lentilhas	38	Manga	80
Leite integral	39	Arroz branco	81
Feijão manteiga	44	Banana	83
Damasco seco	44	Sopa de feijão	84
Leite desnatado	46	Mingau de aveia	87
logurte com sacarose	48	Chocolate	84
Maçã	52	Sorvete	84
Sopa de tomate	54	Sacarose	87
Pêra	54	Bolos	87
Suco de maçã	58	Biscoitos	90
Spaguete	59	Cuscuz	93
All Bran	60	Milho	98
Laranja	62	Crackers	99
Lactose	65	Farinha de trigo	99
Pêssego enlatado	67	Pão branco	101
Pêssego enlatado	67	Mel	104
Arroz parbolizado	68	Trigo cozido	105
Ervilhas	68	Batata frita	107
Feijão cozido	69	Tapioca	115
Inhame	73	Corn Flakes	119
Suco de laranja	74	Batata cozida	121
Kiwi	75	Glicose	138
Batata doce	77		