

Guia Alimentar

Para pessoas com Diabetes Tipo 2

Este guia pertence a: _____

Nutricionista: _____

Serviço de Saúde: _____

Data: _____

Elaboração

Elisabetta Recine
Maria Aparecida Barbosa do Nascimento
Marina Kiyomi Ito

Colaboração

Anelena Socal Seyffarth
Heliênia Feitosa da Silva

Alunos Bolsistas do PIBIC (Projeto de Iniciação Científica)

Nina Flávia de Almeida - estudante do 5º período do curso de Nutrição da Universidade de Brasília.
Patrícia Pires Queiroz - estudante do 6º período do curso de Nutrição da Universidade de Brasília.

Produção

127 Comunicação

Fotografias

Sérgio Almeida
Renato Araujo

Apoio para produção das fotos

Jussara O. Medeiros Pontes - Nutricionista da Sanoli Indústria e Comércio de Alimentação LTDA.

Este Guia foi elaborado no âmbito do Programa de Parceria entre o Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília e a Área Técnica de Alimentação e Nutrição - DAB - SPS - Ministério da Saúde.

Brasília, Maio de 2001.

Sumário

Apresentação.....05

CAPÍTULO 1 - Dez passos de uma alimentação saudável para portadores de diabetes.....06

CAPÍTULO 2 - Quais são meus objetivos?.....08

CAPÍTULO 3 - Grupos de alimentos:

- ▶ Carboidratos.....09
- ▶ Gorduras.....15
- ▶ Proteínas.....18

CAPÍTULO 4 - Pirâmide dos alimentos.....21

CAPÍTULO 5 - Uma porção dos alimentos:

- ▶ Cereais, massas e legumes ricos em amido.....22
- ▶ Feijão (leguminosas).....23
- ▶ Pães e substitutos.....24
- ▶ Verduras (legumes e folhas).....25
- ▶ Frutas.....26
- ▶ Leite e iogurte.....27
- ▶ Carnes e queijos.....27
- ▶ Gorduras.....28

CAPÍTULO 6 - Uso de alimentos especiais:

- ▶ Adoçantes.....30
- ▶ Alimentos Dietéticos.....32

CAPÍTULO 7 - Situações especiais na vida do diabético:

- ▶ Como saber se a taxa de glicose está controlada?.....33
- ▶ Festas.....35
- ▶ Restaurantes.....35
- ▶ Bebidas.....36

CAPÍTULO 8 - Mestre-cuca:	
▶ Cuidados com as medidas caseiras.....	37
▶ Temperos.....	38
▶ Sal / Sódio.....	39
▶ Como usar os rótulos dos alimentos.....	40
CAPÍTULO 9 - Plano alimentar individual (cardápio).....	41
CAPÍTULO 10 - Como medir os alimentos que são misturas....	45
CAPÍTULO 11 - Como avaliar sua alimentação.....	48
CAPÍTULO 12 - Tabelas de porções de alimentos:	
▶ Pães.....	52
▶ Cereais, massas e legumes ricos em amido.....	53
▶ Feijões (leguminosas).....	54
▶ Verduras.....	55
▶ Frutas.....	55
▶ Leites e iogurtes.....	57
▶ Carnes e queijos.....	58
▶ Gorduras.....	61
CAPÍTULO 13 - Receitas	
▶ Doces.....	63
▶ Salgadas.....	66

<i>Bibliografia.....</i>	<i>72</i>
--------------------------	-----------

Apresentação

Diabetes é uma doença crônica em que o organismo não produz insulina ou não pode usar de maneira adequada o que produz. Quando isso acontece, o açúcar (glicose) começa a aumentar no sangue.

Uma alimentação saudável ajuda seu organismo a manter o nível de glicose no sangue em equilíbrio: nem alto nem baixo. Também ajuda você a sentir-se melhor e ainda pode prevenir ou reduzir as complicações do diabetes.

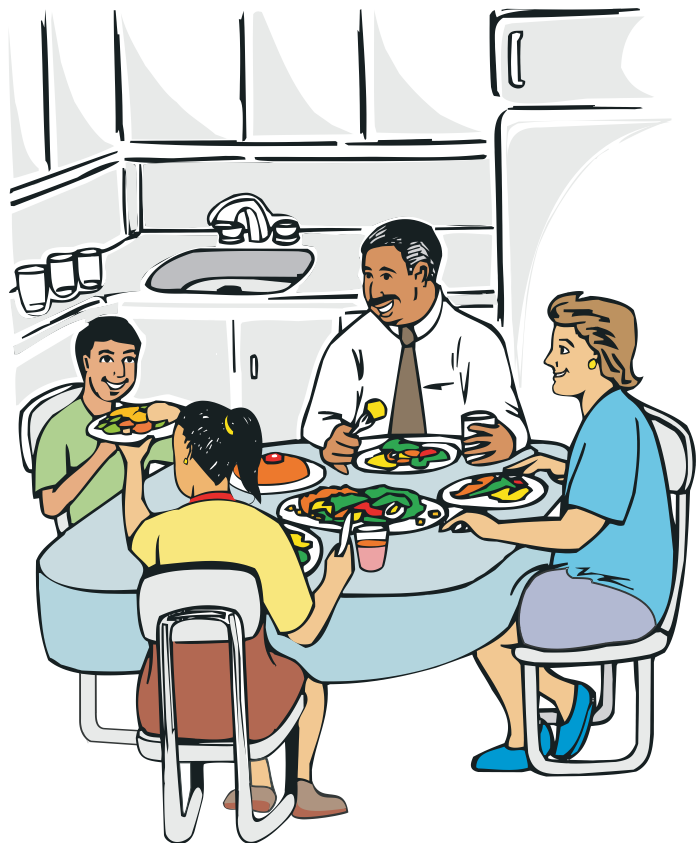
Este guia foi feito principalmente para as pessoas com diabetes tipo 2, que é mais comum em adultos. Ele lhe ajudará a obter mais informações sobre os alimentos. Assim, você poderá escolhê-los melhor, seja no mercado, em casa, em restaurantes, em lanchonetes, em festas, etc.

Os alimentos que servem para você servem para qualquer pessoa. Por isso, toda a família poderá se beneficiar das informações contidas nesse guia.

As pessoas com diabetes não precisam de alimentos especiais. É possível planejar uma alimentação saudável com os alimentos que você já conhece.

Desejamos que você aproveite melhor o que os alimentos podem nos oferecer.

Faça boas escolhas!



Dez passos de uma alimentação saudável para diabéticos



Distribua os alimentos em 5 a 6 refeições;



Estabeleça horário para as refeições;



Evite os açúcares;



Diminua o consumo de gordura:

- ▶ Dê preferência a: leite desnatado, queijos brancos, carnes magras, alimentos preparados com pouco óleo;
- ▶ Evite frituras;
- ▶ Use pouca quantidade de margarina, manteiga e requeijão.



Evite os alimentos salgados. Eles podem aumentar a pressão arterial:

- ▶ Diminua o sal de cozinha;
- ▶ Use temperos naturais;
- ▶ Evite alimentos industrializados.

Prefira alimentos ricos em fibras:

- 6
- ▶ Frutas com casca ou bagaço;
 - ▶ Verduras;
 - ▶ Feijão (leguminosas);
 - ▶ Arroz integral;
 - ▶ Pão integral, aveia em flocos, etc.

7 **Consuma variados tipos de frutas e verduras:** use sempre aqueles de cor intensa, como os verde-escuros e amarelos;

8 **Evite bebida alcoólica;**

9 **Beba água: 10 copos por dia;**

10 **Uma alimentação saudável e exercícios físicos vão lhe proporcionar peso mais adequado, além de ajudar no controle do diabetes. **Converse com o médico para escolher a atividade física mais adequada para você.****





Quais são meus objetivos?

1. Controlar a taxa de glicose;
2. Controlar a taxa de colesterol e triglicerídeos (gorduras presentes no sangue);
3. Controlar a pressão arterial;
4. Reduzir peso, caso seja necessário.

Uma alimentação saudável ajudará você a atingir seus objetivos! Você acha que precisa fazer poucas ou muitas mudanças para ter uma alimentação mais saudável? Faça o teste:

a) Anote quantas refeições você fez e os alimentos que você come diariamente;

b) Observe as quantidades de tudo que você come e bebe.

Se você acha que precisa mudar muitas coisas para alcançar uma alimentação mais saudável, comece aos poucos, pela mudança que for mais fácil. O guia lhe ajudará. Tenha ele sempre à mão!

Um passo de cada vez!

Grupos de Alimentos

Por meio dos alimentos, nós obtemos os vários nutrientes que precisamos para viver: CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, GORDURAS, MINERAIS, VITAMINAS E ÁGUA.

A quantidade de nutrientes varia de acordo com a idade, o sexo, a atividade física e a condição de saúde de cada pessoa.

Conheça agora os principais grupos de alimentos e o que eles nos oferecem.

CARBOIDRATOS

Os carboidratos que comemos transformam-se em glicose (açúcar) no nosso organismo. A insulina (hormônio presente em nosso corpo) ajuda a glicose a entrar nas células para produzir energia. Se você tem diabetes, a insulina não funciona como deveria ou talvez nem seja produzida por seu organismo. Isso faz com que a glicose se acumule no sangue.

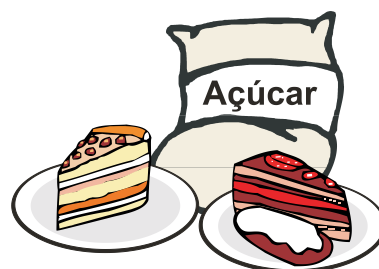
PARA QUE SERVEM?

Os carboidratos fornecem a maior parte da energia necessária para o funcionamento de nosso corpo. Cada grama de carboidrato produz 4 calorias.

EM QUAIS ALIMENTOS ESTÃO PRESENTES?

► Nos açúcares: branco e açúcar mascavo (sacarose), xarope de glicose, açúcar invertido e frutose;

► No caldo de cana, rapadura, melado, mel, balas, doces em geral e alimentos preparados com açúcar;



► Mas não é só nos doces. Os carboidratos também estão presentes em:

- pães e biscoitos;
- arroz, macarrão e farinhas;
- milho, batata, mandioca, cará e inhame;
- feijão, ervilha, lentilha, grão de bico e soja.

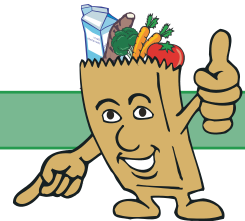


► As frutas também contêm carboidrato;

► As verduras contêm pequenas quantidades de carboidrato;

Observação: O leite e o iogurte, apesar de não estarem no grupo dos carboidratos, também contêm carboidrato (lactose).

DICAS DE USO



1

Prefira, sempre que possível: pão integral, aveia grossa, farelo de aveia, biscoito integral, arroz integral, macarrão integral, feijão inteiro (não liquidificar) e milho em grãos. Eles são ricos em fibras;

2

Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico e soja, além de amido, são também boas fontes de proteína e fibras;

3

Mantenha sempre feijão cozido na geladeira (ou congelado), para que você possa usá-lo todos os dias. O feijão não deve ser temperado com carnes. Use alho, cebola, cheiro-verde, etc;

4

Batata (todos os tipos), mandioca, cará e inhame: usar cozidos e em pedaços, sem acrescentar gordura. Evite consumir na forma de frituras e de purês;

Ex: Batata cozida (100 g) = 85 calorias

Purê de batata (100g) = 124 calorias

Batata frita (100 g) = 280 calorias

5

Use pouca quantidade de gordura no pão.

Ex: Pão francês (50 g) sem gordura = 136 calorias

Pão francês com margarina (quantidade média) = 226 calorias

VERDURAS E FRUTAS

PARA QUE SERVEM?

As verduras e frutas ajudam na digestão e absorção de nutrientes e aumentam a resistência contra infecções.

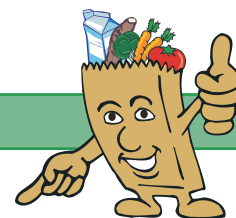
Verduras (folhas e legumes):

▶ As verduras contêm pequenas quantidades de carboidrato e poucas calorias;

▶ Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras;

▶ Quando você varia as cores (verde-escuro, verde-claro, amarelo, vermelho), você está consumindo diferentes vitaminas e minerais. Isso é importante para sua saúde.





DICAS DE USO

1 O consumo de verduras cozidas no vapor é mais saudável;

2 Se você refogar as verduras com óleo, use pouca quantidade;

3 Evite comer apenas verduras cozidas. Use também saladas cruas;

4 Nas sopas, utilize as verduras em pedaços (não bater no liquidificador);

5 Você pode usar verduras misturadas, como em saladas e refogados, por exemplo;

6 Tenha sempre na geladeira verduras lavadas, prontas para serem usadas cruas ou cozidas;

7 Para temperar a salada e as verduras cozidas, você pode fazer molhos com vinagre, limão, um pouco de azeite de oliva, iogurte desnatado, ervas como hortelã, orégano, etc.

8 Você pode usar todos os tipos de verduras!

Frutas:

- ▶ As frutas contêm carboidrato;
- ▶ Elas são também ricas em vitaminas, minerais e fibras.



DICAS DE USO

1 Controle o tamanho das frutas, prefira porções pequenas;

2 Prefira as frutas inteiras ou em pedaços, com casca ou bagaço se possível;

3 Você pode usar frutas misturadas, como na salada de frutas, por exemplo;

4 Evite os sucos, pois contêm pouca fibra e têm menos capacidade de parar a fome;

5 Tenha sempre frutas lavadas na geladeira, prontas para serem usadas. Você pode levar para o trabalho, escola, etc;

6 Você pode usar todos os tipos de frutas!

FIBRAS

Chamamos de fibras as partes das plantas que não são absorvidas durante a digestão. Essas partes também são conhecidas como "bagaço".



PARA QUE SERVEM?

As fibras aumentam o volume das fezes, facilitando a evacuação, o que evita a prisão de ventre, o aparecimento de hemorróidas e o câncer de intestino.

As fibras também auxiliam no controle do colesterol e triglicerídeos, diminuindo o risco de doença da artéria coronária e ataques do coração. Porém, a simples adição de fibras não é suficiente. O consumo de gorduras deve ser reduzido. Algumas fibras podem também diminuir a velocidade de absorção da glicose no sangue depois que o alimento é digerido, ajudando a manter mais baixa a glicemia após as refeições.

As fibras geram uma sensação de saciedade (você se sente mais cheio) e são pobres em calorias, podendo ajudar no controle do peso.

EM QUAIS ALIMENTOS ESTÃO PRESENTES?

Estão presentes, principalmente:

- ▶ nas verduras e frutas;
- ▶ nos cereais integrais: arroz integral, trigo integral, farelo de trigo, aveia em flocos grossos, farelo de aveia;
- ▶ nas leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha e soja).

GORDURAS

PARA QUE SERVEM?

- ▶ Servem principalmente para o fornecimento de energia.
- ▶ As gorduras são também chamadas de lipídios.
- ▶ Cada grama de gordura produz 9 calorias.



EM QUAIS ALIMENTOS ESTÃO PRESENTES?

Primeiro é preciso conhecer os diferentes tipos de gordura. Elas se dividem em:

- ▶ Saturadas e
- ▶ Insaturadas



Gorduras Insaturadas:

As gorduras insaturadas são encontradas nos óleos de milho, soja, arroz, girassol, canola, azeite de oliva, azeitona, castanhas e abacate.

Os peixes marinhos de água fria (sardinha, salmão, pescadinha, anchova, merluza) também contêm gordura insaturada.



Gorduras Saturadas:

Elas são encontradas em todas as carnes (de boi, porco, aves, etc), no toucinho, no leite integral, nos queijos, creme de leite, em todos os tipos de requeijão, na manteiga, no coco e no azeite de dendê.



Colesterol:

O colesterol é encontrado em todos os produtos animais: no leite e derivados, nas carnes e gordura de animais, mas é principalmente encontrado na gema de ovo, nos órgãos e vísceras (coração, moela, fígado, rim, etc).

Os alimentos de origem vegetal, inclusive os óleos, não contêm colesterol.



Margarinas e Gordura Vegetal hidrogenada:

As margarinas e a gordura vegetal hidrogenada, apesar de serem feitas com óleos vegetais, não são consideradas saudáveis por causa do processo de fabricação. Seu uso também deve ser controlado.



Hoje em dia é muito comum a presença desse tipo de gordura nos alimentos industrializados (biscoitos, sorvetes, temperos prontos, etc).

Devemos comer menos gorduras saturadas, margarinas, gordura vegetal hidrogenada e alimentos ricos em colesterol, pois eles aumentam os níveis sanguíneos de colesterol e estão ligados a doenças do coração e câncer. As pessoas com Diabetes têm mais frequentemente doenças do coração.

DICAS DE USO



1

Observe se os alimentos que você usa são ricos em gordura;

2 Observe o tipo de gordura que você usa;

3 Evite os alimentos fritos, pois eles contêm muito óleo e, assim, mais calorias, colaborando para o ganho de peso;

4 Use carnes magras em pouca quantidade;

5 Prefira leite e derivados desnatados;

6 Verifique nos rótulos de alimentos a presença de gordura vegetal hidrogenada. Controle o uso desses alimentos;

7 Escolha margarinas mais cremosas (mais macias) e com maior teor de poliinsaturados. Controle a quantidade que você usa;

8 Use margarina apenas no pão, não use para refogar ou fritar os alimentos;

9 Inclua nas suas refeições um pouco de azeite de oliva, óleo de canola, abacate e castanhas sem sal, sempre que possível.

PROTEÍNAS

PARA QUE SERVEM?

O nosso corpo utiliza as proteínas para a multiplicação e renovação das células que formam nossos tecidos - como cabelos, músculos, órgãos, sangue e pele - para a produção de hormônios e defesa do organismo. Cada grama de proteína produz 4 calorias.

EM QUAIS ALIMENTOS ESTÃO PRESENTES?

- ▶ A proteína animal está presente no leite e derivados, nas carnes (de boi, porco, aves e peixes) e nos ovos.
- ▶ A proteína vegetal está presente também nas leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja.

DICAS DE USO

Leite, Iogurtes e Queijos:

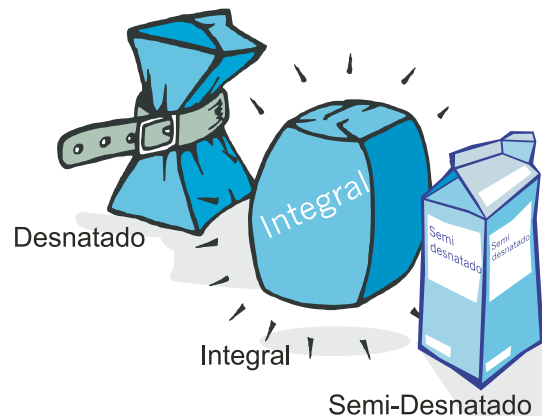
1

De acordo com a quantidade de gordura que contêm, os leites se dividem em:

Desnatado - com baixo teor de gordura;

Semi-desnatado - com gordura reduzida;

Integral - alto teor de gordura.



2

Quanto mais alto o teor de gordura do leite, do iogurte e do queijo, maior a quantidade de gordura saturada e de colesterol. Escolha as variedades com teor de gordura mais baixo (desnatado, semi-desnatado ou light):

Ex: Leite integral (100 ml) = 33 mg de colesterol

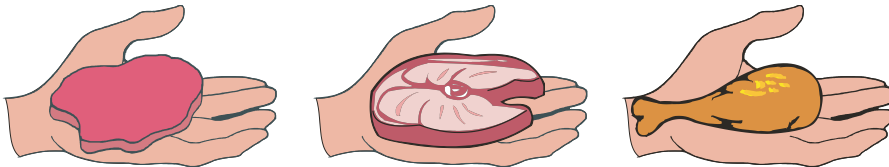
Leite desnatado (100 ml) = 4 mg de colesterol

3 Use com moderação queijos gordos (amarelos) e sorvetes, pois eles contêm muita gordura saturada;

4 Leite e derivados são boas fontes de cálcio.

Carnes:

1 A quantidade de carne não deve ultrapassar o tamanho da palma da mão;



2 As carnes gordas - como costela, rabada, linguiça, etc - contêm alto teor de gordura saturada, colesterol e calorias. Elas podem aumentar os níveis de colesterol no sangue e o ganho de peso;

3 Escolha sempre que possível carnes magras como, por exemplo, lagarto, patinho, peito de frango, peixes, etc;

4 Retire a pele do frango, o couro do peixe e a gordura aparente ("muchibas") antes e após o cozimento;

5 Asse, grelhe ou cozinhe as carnes ao invés de fritá-las. Use pouco ou nenhum óleo para cozinhá-las;

6 Quando comer sanduíches, não escolha aqueles com porção dobrada de carne;

7 As carnes processadas (embutidos como salame, mortadela, salsicha, etc) contêm gordura saturada, colesterol e muito sal. Quando utilizar, escolha os tipos light (hambúrguer light, presunto de peito de peru light);

8 Evite acrescentar farinha, gordura ou molho nas carnes. Pergunte ao nutricionista como variar as preparações;

9 Use peixe sempre que possível, duas a três vezes na semana;

10 Leia os rótulos para encontrar produtos com baixo teor de gordura e colesterol;

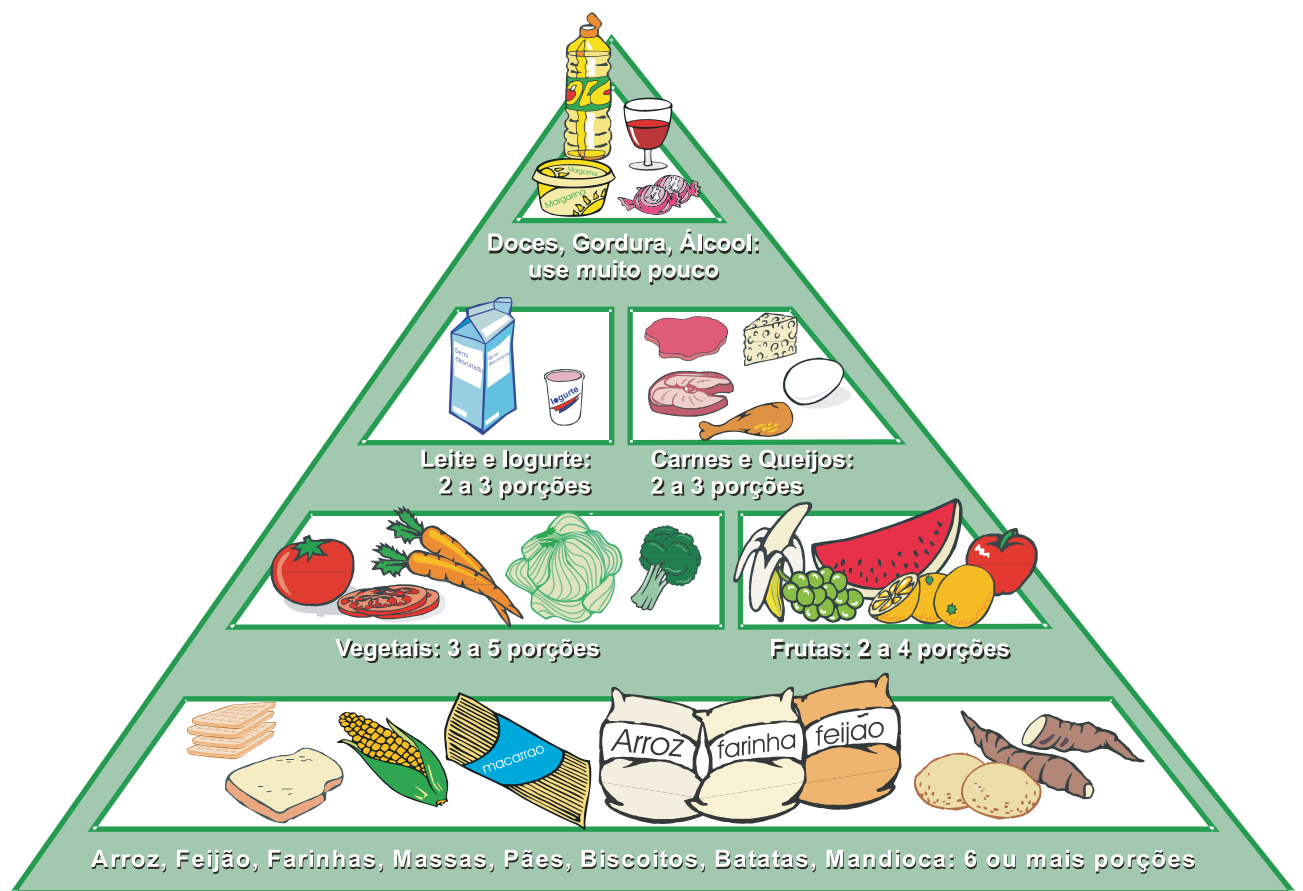
11 A proteína vegetal (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico e soja) pode substituir a carne. Ela é boa fonte de fibra, pobre em gordura saturada e colesterol e contém menos calorias que a carne.

12 Experimente refeições vegetarianas (almoço ou jantar) duas vezes por semana - como panqueca de legumes com ricota, sopa sem carne, etc.

Pirâmide dos Alimentos

A pirâmide mostra o que comer no dia a dia. Ela é um guia, para lhe ajudar a escolher uma alimentação mais saudável e equilibrada.

A pirâmide incentiva o consumo de uma variedade de alimentos em quantidades moderadas para garantir os nutrientes que você precisa para uma boa saúde e manter sua glicemia sob controle.



FONTE: *Diabetes Meal Planning Made Easy* (American Diabetes Association, 2ª Edição, 2000)

Uma porção dos alimentos

As fotos a seguir mostram a quantidade de alimento que representa 1 porção. Isso não significa que você terá que comer apenas a quantidade que está na foto.

O nutricionista vai lhe ajudar a determinar quantas porções são necessárias para você ter uma alimentação equilibrada. A pirâmide dos alimentos também pode lhe ajudar.

Arroz, macarrão, batatas, mandioca, cará, inhame, milho e farinhas



**Arroz Integral: 2 colheres de
sopa ou ½ xícara**



**Arroz: 2 colheres de
sopa ou ½ xícara**



**Macarrão: ¼ do prato
raso (tamanho normal)
ou ½ xícara**

**Batatas, mandioca, cará
e inhame: 2 colheres de
sopa ou ½ xícara**



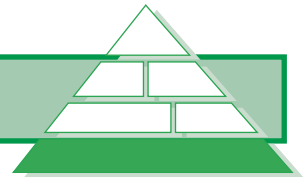


**Milho: 3 colheres de
sopa ou ½ xícara**

**Farinhas: 1 colher de
sopa**



Feijões (leguminosas)



**Feijão: 4 colheres de sopa
ou ½ xícara**

**Lentilha: 4 colheres
de sopa ou ½ xícara**



**Ervilha: 4 colheres de
sopa ou ½ xícara**

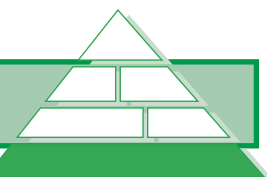
**Soja: 4 colheres de
sopa ou ½ xícara**



**Grão de Bico: 4 colheres de
sopa ou ½ xícara**

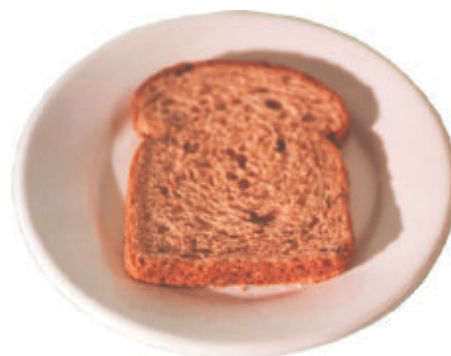
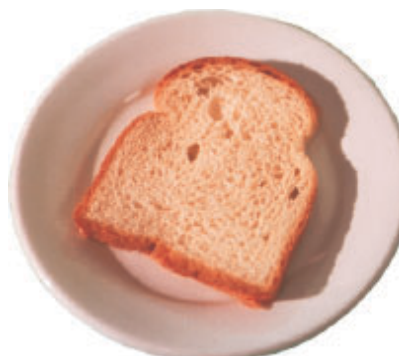


Pães e Substitutos



½ Pão Francês

1 fatia de Pão de Forma



1 fatia de Pão Integral

3 Torradas



**3 biscoitos Cream
Cracker ou água e sal**

**½ Beiju
pequeno**



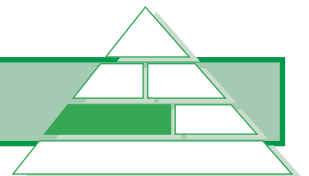
**2 colheres de sopa de
Cuzcuz**



**2 colheres de sopa de
Aveia**



Verduras



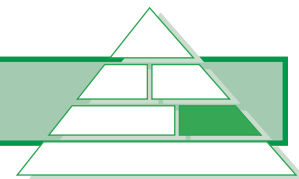
**Verduras Cruas: 1
xícara ou 1 prato de
sobremesa**



**Verduras Cozidas: ½
xícara ou ½ prato de
sobremesa**



Frutas



Abacaxi:
1 fatia média



Banana:
1 unidade média



Laranja:
1 unidade



Maçã: 1 unidade
pequena



Mamão: 1 fatia
pequena

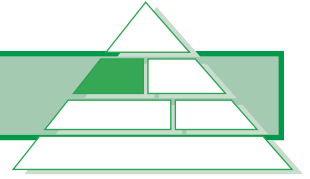


Melancia:
1 fatia média

Uva:
1 cacho pequeno



Leite e Derivados

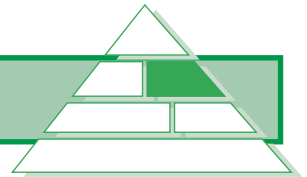


Leite: 1 copo



logurte: 1 copo ou 1 unidade

Carnes e Queijo



CARNES MAGRAS

Filé de Frango: 1 unidade
pequena



Filé de Peixe: 1 unidade
pequena

CARNES COM MÉDIO TEOR DE GORDURA

Carne Assada: 1 fatia pequena



Frango Assado: 2 pedaços pequenos com osso

QUEIJO

Queijo: 1 fatia pequena



Gorduras



GORDURAS INSATURADAS



Azeite de Oliva



Óleo de Canola



Óleo de Soja, Milho, Girassol e Arroz

**Abacate,
Castanhas e
Azeitona**



GORDURAS SATURADAS



**Manteiga:
1 colher de chá ou 1
ponta de faca**



**Requeijão
Cremoso Light:
1 colher de
sopa**

MARGARINAS



1 colher de chá ou 1 ponta de faca

Uso de Alimentos Especiais

ADOÇANTES DIETÉTICOS (OU EDULCORANTES)

Os adoçantes, também chamados de edulcorantes, são substâncias que dão sabor adocicado, mas não contêm sacarose (açúcar), frutose ou glicose e podem ser utilizados por diabéticos.



COMO ESCOLHER?

Quem tem pressão alta deve evitar os adoçantes com sacarina e ciclamato de sódio.

QUANTO CONSUMIR?

Para assegurar a proteção ao consumidor, a Organização Mundial de Saúde estabeleceu a quantidade aceitável de adoçantes dietéticos que pode ser usada por dia, ou seja, a quantidade que pode ser consumida diariamente sem riscos à saúde, mesmo por muitos anos. Essa quantidade é muito alta, dificilmente uma pessoa consegue atingi-la. **De qualquer forma, é importante que as pessoas que fazem uso dos adoçantes variem as substâncias de tempos em tempos e usem com moderação.**

Veja abaixo as diferentes substâncias presentes nos adoçantes atualmente. Observe que, em alguns produtos, aparece mais de uma substância adoçante:

- ▶ Ciclamato de sódio e sacarina sódica;
- ▶ Ciclamato de sódio, ciclamato de cálcio e sacarina sódica;
- ▶ Aspartame;
- ▶ Aspartame e sorbitol;
- ▶ Aspartame e ciclamato de sódio;
- ▶ Sucralose;
- ▶ Sucralose e acessulfame k;
- ▶ Acessulfame k;
- ▶ Steviosídeo;
- ▶ Steviosídeo, ciclamato de sódio e sacarina sódica.



DICAS DE USO

Quando os adoçantes vão ao fogo:

1 O aspartame tende a perder o sabor doce quando aquecido. Para esse tipo de receita, adicione-o após apagar o fogo;

2 A sacarina pode ser usada no cozimento, mas deixa o alimento com sabor característico quando usada em grande quantidade;

3 A sucralose tem o mesmo sabor e volume do açúcar e também pode ser usada no cozimento;

4 O açúcar proporciona umidade, cor morena e maciez às preparações de forno (bolos, tortas). As preparações com adoçantes geralmente ficam duras, achatadas, secas e sem cor, pois o adoçante só tem a propriedade de adoçar. Para melhorar essas preparações, pode-se utilizar 1 colher de chá de açúcar na receita toda. Essa quantidade, não aumenta a quantidade de glicose sanguínea significativamente.

5 A frutose não deve ser usada como “adoçante” por pessoas com diabetes.

ALIMENTOS DIETÉTICOS

O mercado oferece um número cada vez maior de produtos DIET, LIGHT e de BAIXA CALORIA. Mas estes produtos não devem ser consumidos livremente ou à vontade por pessoas com diabetes.

Apesar da maioria dos alimentos DIET não conter açúcar, é preciso saber que DIET não é um alimento específico para pessoas com diabetes. Esses alimentos, de acordo com o Ministério da Saúde, são produzidos para atender pessoas com necessidades especiais, que necessitam de alguma alteração em sua dieta, como por exemplo: pessoas com diabetes, com hipertensão (pressão alta), com doença celíaca, pessoas alérgicas à proteína do leite de vaca, etc. Exemplo: um produto sem sódio, para atender as pessoas com hipertensão, também é DIET.

Já os alimentos LIGHT são aqueles com redução de calorias. Geralmente, se for alimento a base de carne ou leite, contém menos gordura. Se for um doce, contém adoçante no lugar do açúcar.

COMO ESCOLHER?

Existem alimentos DIET e LIGHT que são seguros para os diabéticos e outros não. Peça informações ao nutricionista sobre o alimento DIET ou LIGHT que você gostaria de usar.

É importante observar a quantidade de calorias, pois às vezes o alimento DIET, apesar de ser feito com adoçante, é muito calórico, podendo levar ao aumento de peso (ex: chocolate). Por isso consulte sempre o rótulo.

QUANTO CONSUMIR?

A maioria dos alimentos DIET ou LIGHT tem a quantidade controlada como os outros alimentos do seu cardápio, por isso observe os ingredientes no rótulo e veja por qual alimento você vai trocar.

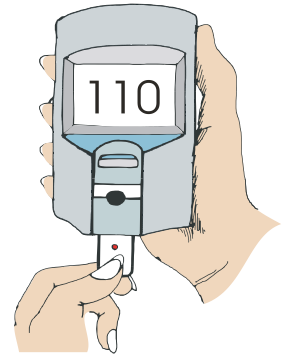
O nutricionista poderá lhe ajudar.



Situações especiais na vida do diabético

COMO SABER SE A TAXA DE GLICOSE ESTÁ CONTROLADA?

É importante para o portador de diabetes conhecer os valores desejados para a glicose no sangue.

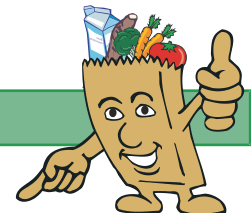


Exame:	Valor Desejado:
Glicose em jejum:	110 mg/dl
Glicose 2 horas após o almoço:	140 mg/dl

Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2000.

DICAS DE USO

Quando seus exames mostrarem **valores mais altos**, recomenda-se:



1 Manter a dieta recomendada pelo nutricionista;

2 Aumentar a ingestão de água para prevenir a desidratação;

3 Manter o consumo de frutas recomendado na dieta;

4 Utilizar alimentos de fácil digestão, com pouca gordura e sem muitos temperos industrializados;

5 Comer pequenas quantidades;

6 Fazer de 5 a 6 refeições.

DICAS DE USO

Quando a taxa de glicose está baixa, **menor que 50**, chamamos de hipoglicemia. Para evitar a hipoglicemia recomenda-se:



1 Fazer 6 refeições por dia se usar insulina e no mínimo 4 se não usar.

2 Não atrasar o horário das refeições;

3 Não diminuir a quantidade de alimentos e o número de refeições por conta própria;

4 Informar ao nutricionista e ao médico se está fazendo exercício físico, pois o plano alimentar, o horário das refeições e a medicação poderão ser alterados;

5 Evitar bebidas alcoólicas.

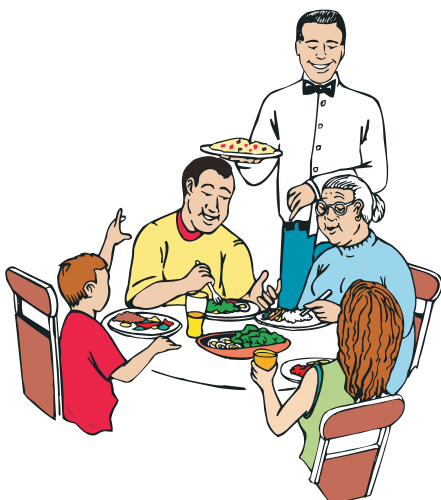
FESTAS

▶ É conveniente que você **sempre se alimente em casa antes de sair**, ingerindo 1/3 ou a metade da alimentação habitual para aquele horário, **para evitar a hipoglicemia**;

▶ Nas festas, procure usar os alimentos recomendados neste guia, como por exemplo: escolher os alimentos assados ao invés dos fritos, usar saladas, frutas, refrigerantes diet ou light e usar as quantidades recomendadas em seu plano alimentar.



RESTAURANTES



Cuidados que devem ser tomados:

- ▶ Evitar atrasar o horário da refeição;
- ▶ Escolher locais que ofereçam maior variedade (restaurantes self-service costumam ter boa variedade);
- ▶ **Atenção:** quando comemos em restaurantes, geralmente consumimos mais sal e gorduras;
- ▶ Procure escolher refeições saudáveis:
 - peça salada como entrada;
 - controle a quantidade de carne. Muitas vezes a porção é grande e pode ser dividida para duas pessoas;
 - escolha preparações sem molhos e sem queijos. Prefira os pratos grelhados;
- ▶ Mantenha as quantidades recomendadas em seu plano alimentar, ou seja, sirva seu prato da mesma forma que faz em casa.

BEBIDAS

Use:

- ▶ Água mineral gasosa (pode incrementar com rodela de limão);
- ▶ Limonada com adoçante.
- ▶ Refrigerante light ou diet (com moderação);
- ▶ Chá (prefira os chás verdes);
- ▶ Café (com moderação);



Bebidas Alcoólicas:

Os diabéticos devem evitar o consumo de bebidas alcoólicas porque:

- ▶ Contêm calorias, podendo aumentar o peso corporal;
- ▶ Podem causar hipoglicemia quando consumidas em jejum;
- ▶ Podem aumentar os níveis sanguíneos de triglicerídeos;
- ▶ Pessoas que usam alguns tipos de medicação podem ter fortes reações com o uso do álcool (dor de cabeça intensa, náuseas, vermelhidão na face e outros).

O consumo de bebida alcoólica por diabéticos bem controlados é aceito com a supervisão do médico e nutricionista. **Se você usa bebida alcoólica, converse sobre isso em suas consultas.**



Mestre-Cuca

CUIDADOS COM AS MEDIDAS CASEIRAS

Se todos os dias você usa uma quantidade um pouco maior do que o recomendado em seu plano alimentar, você ingere mais calorias, carboidratos, gorduras e proteínas.

Veja o exemplo sobre calorias extras:

Se um dia você comer **a mais**:

3 biscoitos = + 92 calorias

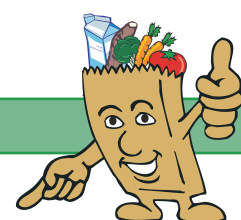
1 copo de suco de laranja (200 ml) = + 128 calorias

1 fatia de carne assada = + 160 calorias

TOTAL: 380 calorias que correspondem a uma refeição extra.

Será que isso está acontecendo com você? E por isso você está com dificuldade de controlar sua glicemia e seu peso?

DICAS DE USO



1

Procure, sempre que possível, utilizar os mesmos tipos de copo, prato e colher indicados em seu plano alimentar (dieta). Isso lhe ajudará a ingerir as mesmas quantidades de alimentos todos os dias, colaborando para o controle da taxa de glicose e de seu peso.

2

Use copo transparente para que você possa medir com mais precisão.

TEMPEROS

Como é necessário diminuir o consumo de sal, você pode achar que os alimentos ficam sem gosto; **mas os condimentos naturais melhoram o sabor, aroma e aparência dos alimentos preparados.**

Veja os exemplos de temperos que você pode usar.

Ervas frescas ou secas como sálvia, manjeriço, alecrim, tomilho, estragão, orégano, cheiro verde, pimentas, pimentão, tomate, açafrão, colorau, alho, cebola, gengibre, folhas de louro, curry, suco de limão, vinagre, etc.



DICAS DE USO



1 As ervas devem ser colocadas no final do cozimento para não perder cor e sabor;

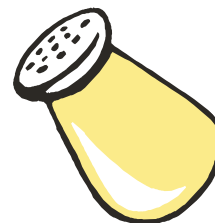
2 Prefira o alho preparado em casa, pois o tempero pronto do tipo "alho e sal" contém muito sal;

3 Alguns condimentos industrializados podem ser utilizados com moderação. Exemplos: mostarda e catchup (1 colher de sopa).

SÓDIO = SAL

A maioria das pessoas consome mais sódio do que necessita. As pessoas não deveriam usar mais que 3000 mg de sódio/dia. Nós geralmente ingerimos muito sódio, pois em apenas 1 colher de chá de sal (cloreto de sódio) há 2000 mg de sódio.

A maior parte do sódio existente na alimentação das pessoas vem do sal de cozinha e dos alimentos industrializados.



DICAS DE USO

1

Evite os alimentos que são ricos em sódio, tais como:

- carne de sol e charque;
- embutidos: salame, presunto, mortadela, salsicha;
- produtos para feijoada, bacon;
- caldo de carne ou de galinha em tablete, molhos industrializados (ex: molho de soja tipo shoyu), temperos prontos em geral;
- enlatados;
- salgadinhos em pacote, biscoitos salgados;
- a maioria dos queijos.

2

Use pouco sal para preparar os alimentos e evite colocar o saleiro na mesa;

3

Não coloque sal nas verduras cruas (salada) e cozidas;

4

Tempere as verduras com vinagre, limão e pouco azeite.

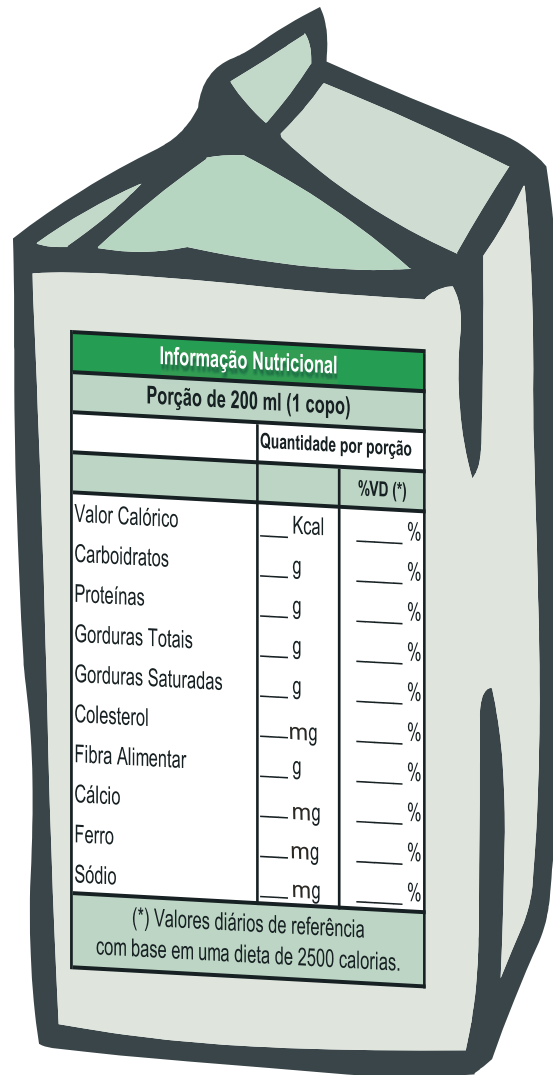
COMO USAR OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

As informações nos rótulos dos produtos podem ajudar você na escolha dos alimentos.

A legislação atual orienta que o rótulo seja feito com base em 1 porção, por exemplo: 1 copo de leite desnatado (200 ml). Compare com a porção que você usa.

Procure nos rótulos:

- 1 - Os ingredientes do produto;
- 2 - A quantidade de calorias;
- 3 - A quantidade de carboidrato;
- 4 - A quantidade e o tipo de gordura (saturada e colesterol);
- 5 - A quantidade de fibras;
- 6 - A quantidade de sódio;
- 7 - O tipo de adoçante (ou edulcorante), se o alimento for diet ou light;
- 8 - As recomendações e advertências;
- 9 - A validade do produto;
- 10 - O registro.



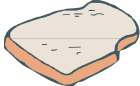
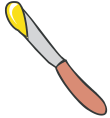






Peça ajuda ao nutricionista sobre as informações contidas nos rótulos dos alimentos que você usa.







Plano Alimentar Individual



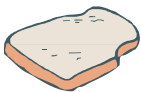
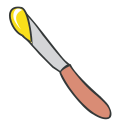



(Cardápio)

Nos quadros a seguir o nutricionista vai anotar um cardápio adequado para o seu caso:







Alimento	CAFÉ DA MANHÃ	HORÁRIO: <input type="text"/>
Leite 		
Queijo 		
Pão 		
Margarina/ Manteiga/ Requeijão. 		
Fruta 		
Chá 		
Café 		



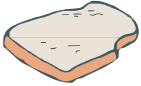




Alimento	LANCHE DA MANHÃ	HORÁRIO: <input type="text"/>
Fruta 		



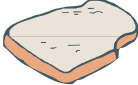
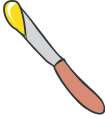



Alimento	ALMOÇO	HORÁRIO: <input type="text"/>
Verduras Cruas 		
Verduras Cozidas 		
Arroz 		
Feijão 		
Carne 		
Fruta 		

Alimento	LANCHE DA TARDE	HORÁRIO: <input type="text"/>
Leite 		
Queijo 		
Pão 		
Margarina/ Manteiga/ Requeijão. 		
Fruta 		
Chá 		
Café 		

Escolha para seu jantar um dos quadros abaixo:

Alimento	JANTAR	HORÁRIO: <input type="text"/>
Verduras Cruas 		
Verduras Cozidas 		
Arroz 		
Feijão 		
Carne 		
Fruta 		

Alimento	JANTAR	HORÁRIO: <input type="text"/>
Leite 		
Queijo 		
Pão 		
Margarina/ Manteiga/ Requeijão. 		
Fruta 		
Chá 		
Café 		

Alimento	CEIA	HORÁRIO: <input type="text"/>
Leite 		
Queijo 		
Pão 		
Margarina/ Manteiga/ Requeijão. 		
Fruta 		
Chá 		
Café 		

Observações:

Como medir os alimentos que são misturas

Alguns pratos que comemos são feitos com vários ingredientes. Pode ser difícil dizer onde se encaixa uma torta de frango na pirâmide: é carne? é massa? Para você entender melhor, veja os desenhos a seguir.

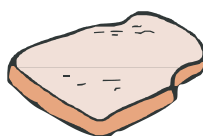
MINGAU DE AVEIA



Mingau



=



Pão



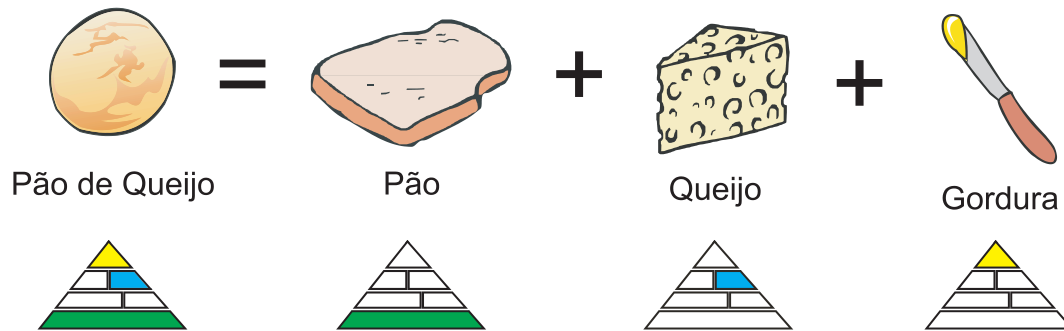
+



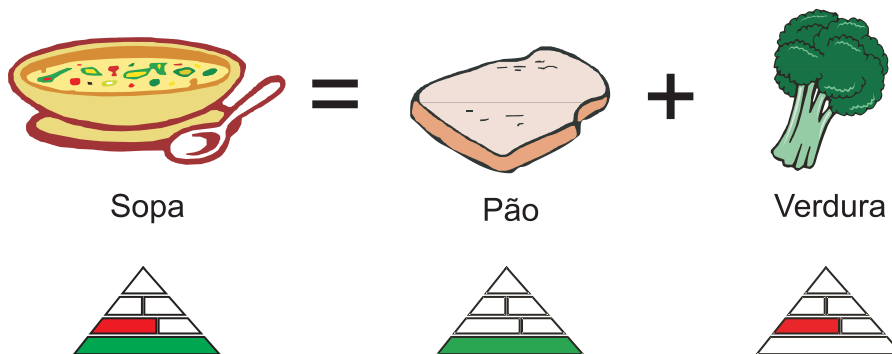
Leite



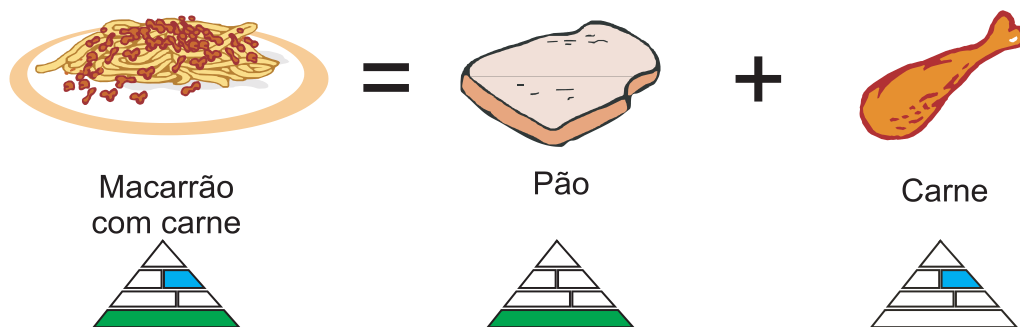
PÃO DE QUEIJO



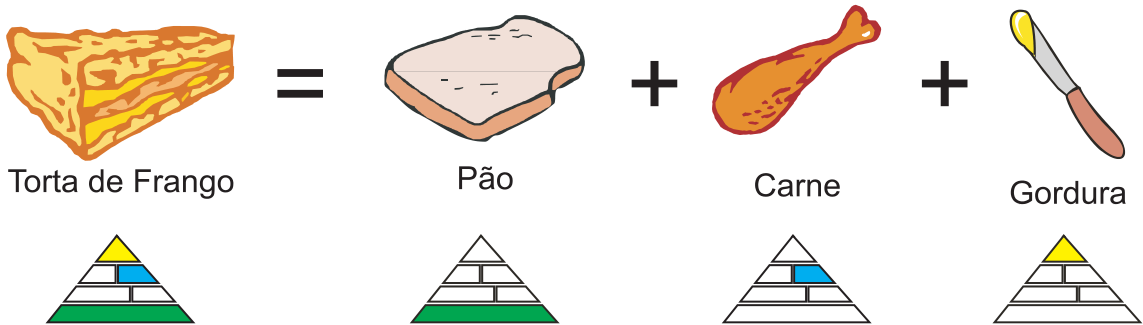
SOPA DE VERDURAS COM MACARRÃO



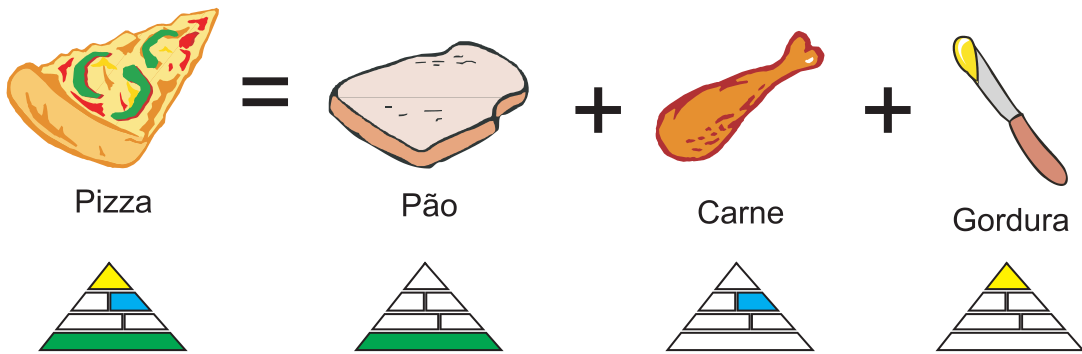
MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE



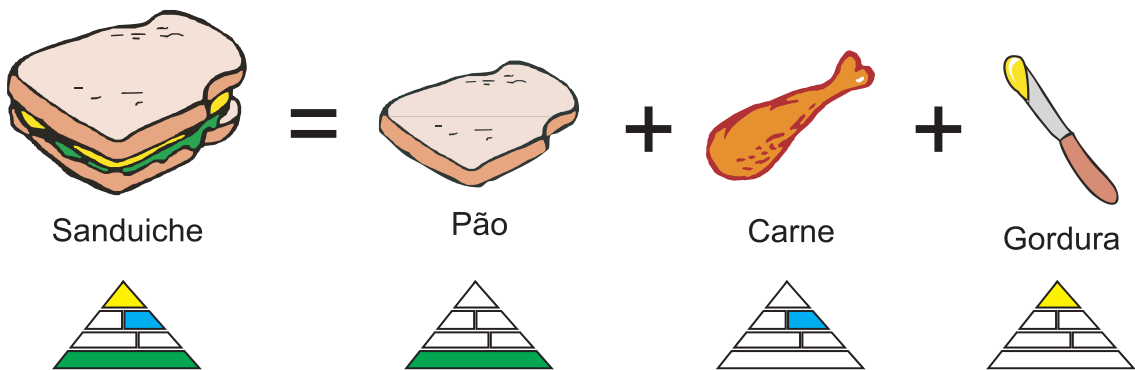
TORTA DE FRANGO



PIZZA



SANDUICHE COM CARNE





Como avaliar sua alimentação

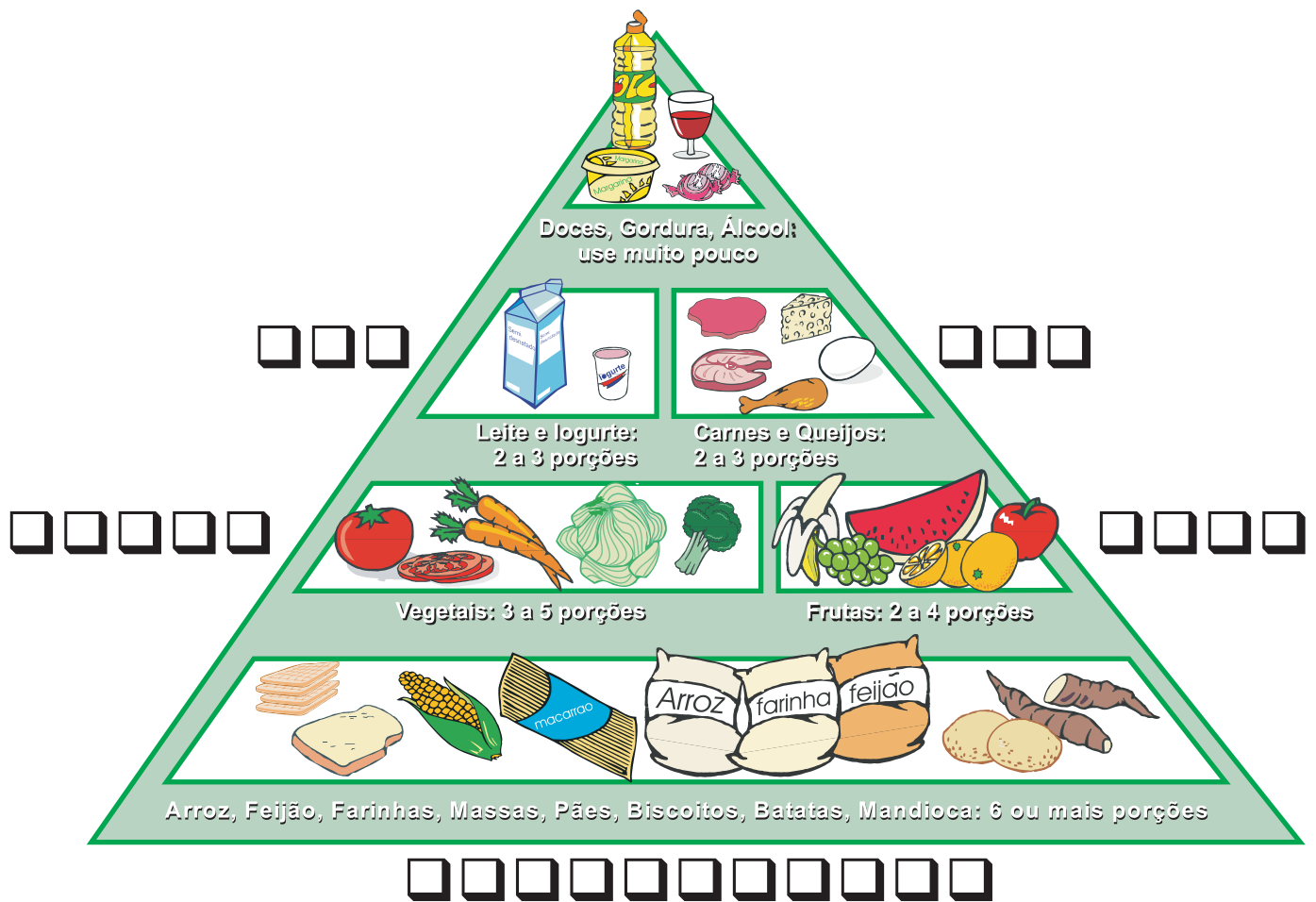
Observe na pirâmide:

- ▶ Os alimentos que estão mais na base da pirâmide devem ser usados mais vezes ao dia. São alimentos como o arroz, o feijão, o pão, as verduras e as frutas;
- ▶ As carnes e o leite ou derivados (alimentos de origem animal), que estão perto do topo da pirâmide, devem ser consumidos com mais moderação;
- ▶ No topo da pirâmide estão os alimentos que devemos evitar (doces e bebidas alcoólicas) ou usar com moderação (gorduras).

Para você saber se sua alimentação está de acordo com a pirâmide:

- ▶ Escolha dois dias do meio da semana e um dia de final de semana (sábado ou domingo);
- ▶ Marque nos quantas porções dos grupos de alimentos você comeu.

Dia da semana: _____



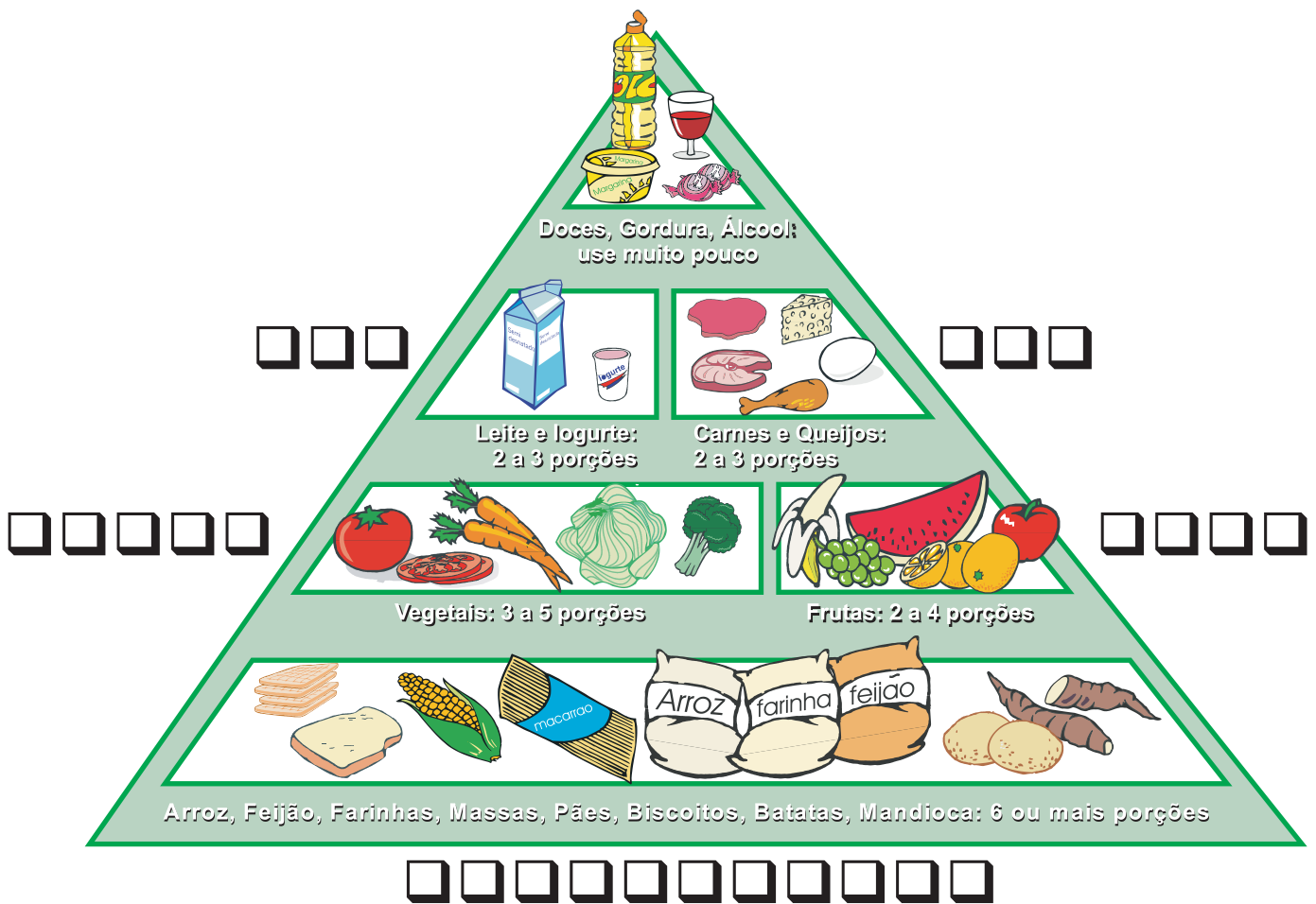
Você utilizou hoje algum alimento do topo da pirâmide?

Sim Não

Qual? _____

Quantidade: _____

Dia da semana: _____



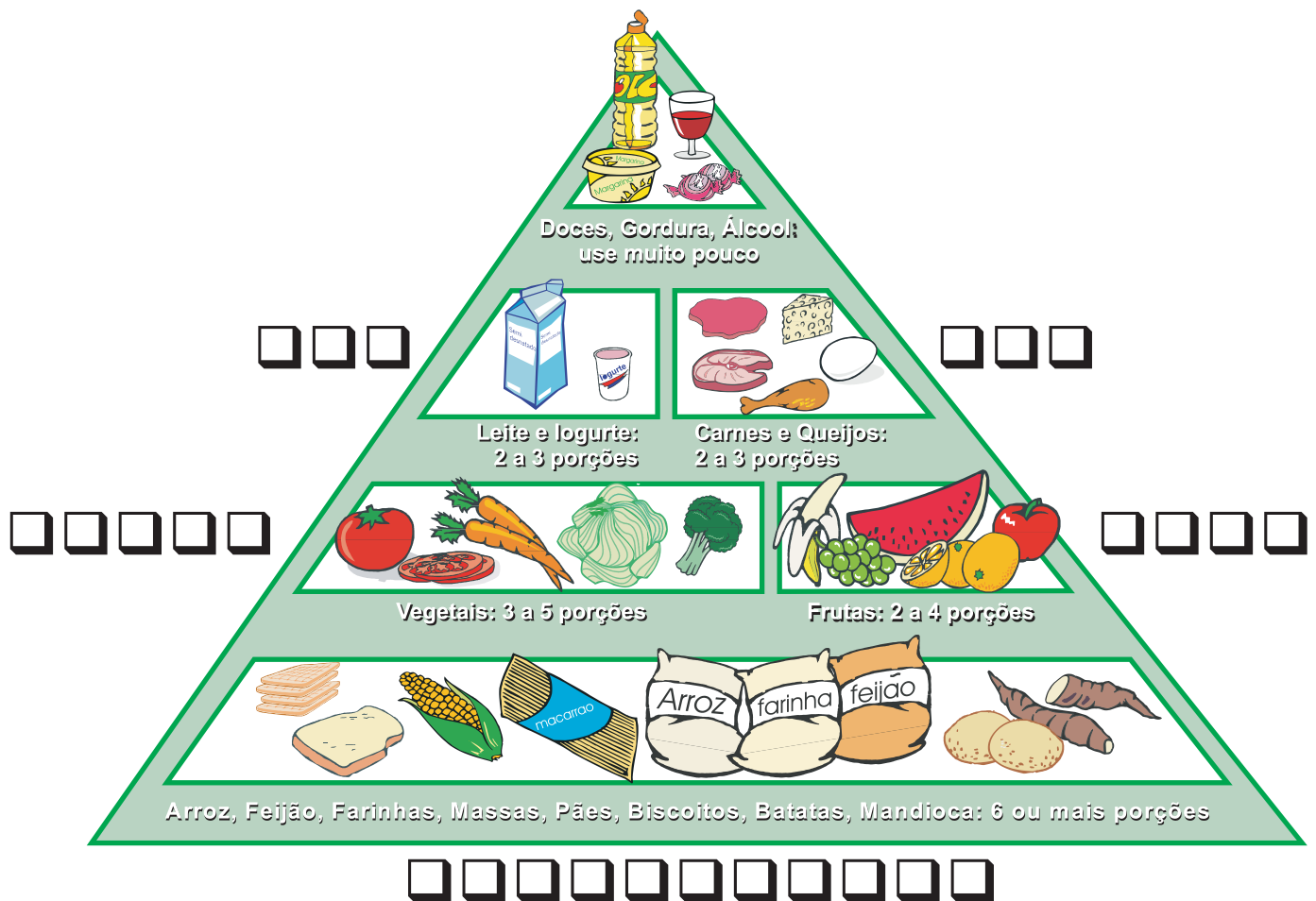
Você utilizou hoje algum alimento do topo da pirâmide?

Sim Não

Qual? _____

Quantidade: _____

Final de semana: _____



Se você não teve uma alimentação equilibrada, anote suas dificuldades para discutir com o nutricionista.

Você utilizou hoje algum alimento do topo da pirâmide?

Sim Não

Qual? _____

Quantidade: _____

Tabelas de porções de alimentos

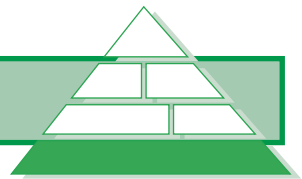
Substitutos / Equivalentes

Antes de você consultar as tabelas abaixo, é preciso entender o que são os alimentos substitutos. Substitutos são aqueles alimentos com quantidades semelhantes de calorias, carboidrato, proteína, gordura, etc. Por exemplo: quando dizemos que você pode comer 1 porção de pão ou um substituto, quer dizer que você pode trocar o pão por qualquer outro alimento da lista de substitutos (ex: biscoito), sem que ocorra desequilíbrio em sua alimentação.

Também precisamos saber quanto é uma porção de cada alimento, qual o tamanho, quantas unidades...

Nas tabelas a seguir, você verá o que é uma porção de vários alimentos usados em seu dia a dia.

Carboidratos



Os alimentos ricos em carboidratos são saudáveis para você, mas precisam ser controlados. **Geralmente, 6 a 11 porções por dia são suficientes para uma alimentação equilibrada.**

Uma porção contém em média 15g de carboidrato e 80 calorias.

Pães e substitutos	Medida caseira	Calorias
All Bran 	3/4 de xícara	100
Aveia em flocos grossos 	2 colheres de sopa	94
Biscoito cream cracker	3 unidades	92
Biscoito de água e sal	3 unidades	84
Biscoito de polvilho (rosca)	6 unidades	76
Cremogema	1 colher de sopa	72
Cuscuz de milho	2 colheres de sopa	71
Farelo de aveia 	3 colheres de sopa	106




Significa que o alimento é rico em fibra.










Fonte: referências números 10, 11 e 12

Cereais, massas e legumes ricos em amido	Medida caseira	Calorias
Angu (com água)	1 colher de sopa	43
Arroz branco (polido)	2 colheres de sopa	71
Arroz integral 	2 colheres de sopa	72
Batata-baroa cozida picada	2 colheres de sopa	67
Batata-doce cozida picada	2 colheres de sopa	62
Batata-inglesa cozida picada	2 colheres de sopa	52
Farinha de mandioca crua	1 colher de sopa	57
Inhame cozido	2 colheres de sopa	72
Macarrão cozido	½ xícara de chá ou ¼ do prato	82


 Significa que o alimento é rico em fibra.

 Significa que o alimento é rico em sal.


Mandioca cozida/aipim	2 colheres de sopa	72
Milho verde cozido 	3 colheres de sopa	65
Milho verde enlatado  	3 colheres de sopa	67
Nhoque	2 colheres de sopa	120
Pirão (farinha e água)	2 colheres de sopa	73

Fonte: referências números 10 e 11

Observe que os amidos da tabela abaixo têm mais calorias porque contém mais gordura.


Massas e legumes ricos em amido preparados com gordura	Medida caseira	Calorias
Batata-doce frita	1 fatia pequena	115
Batata inglesa corada picada	2 colheres de sopa	103
Batata inglesa frita	2 colheres de sopa	140
Batata inglesa sauté	3 colheres de sopa	89
Batata rufles 	1 pacote pequeno (24g)	123
Batata com Maionese	2 colheres de sopa	120
Macarrão ao alho e óleo	¼ do prato	110
Mandioca frita	2 colheres de sopa	142

Fonte: referências números 6, 10 e 11

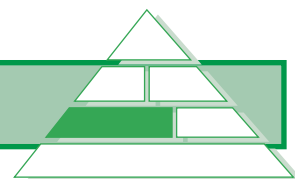
Leguminosas 	Medida caseira	Calorias
Ervilha em conserva	4 colheres de sopa ou ½ xícara	72
Ervilha seca cozida	4 colheres de sopa ou ½ xícara	94
Feijão branco cozido	4 colheres de sopa ou ½ xícara	82
Feijão cozido	4 colheres de sopa ou ½ xícara	96
Grão de bico cozido	4 colheres de sopa ou ½ xícara	107
Lentilha cozida	4 colheres de sopa ou ½ xícara	76
Soja cozida (grão)	4 colheres de sopa ou ½ xícara	126

Fonte: referências números 10 e 11

 Significa que o alimento é rico em fibra.


 Significa que o alimento é rico em sal.

Verduras



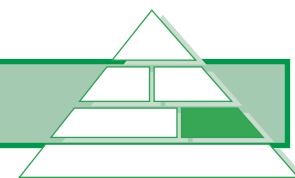
As verduras são alimentos saudáveis. **Você necessita comer 3 a 5 porções por dia para ter uma alimentação equilibrada.**

Uma porção de verduras contém em média 5g de carboidrato e 25 calorias.

Verduras 	Medida caseira	Calorias
Folhas cruas	1 xícara ou 1 prato de sobremesa	25
Verduras cozidas sem óleo	½ copo ou ½ prato de sobremesa	25
exceto batatas, mandioca, cará e inhame		

Fonte: referência número 15

Frutas



As frutas são alimentos saudáveis para você, mas precisam ser controladas. **Geralmente, 2 a 4 porções por dia são suficientes para uma alimentação equilibrada.**

Uma porção de fruta contém, em média, 15 g de carboidrato e 60 calorias.

Frutas 	Medida caseira	Calorias
Abacate *	1/3 da fruta grande	306
Abacaxi	1 fatia média	64
Ameixa preta	2 unidades grandes	45
Banana d'água (Nanica)	1 unidade média	68
Banana maçã	1 unidade média	72
Banana ouro	1 unidade média	42
Banana prata	1 unidade	47

* Uma porção de abacate tem muito mais calorias porque ele é rico em gorduras insaturadas.



Significa que o alimento é rico em fibra.



Fonte: referências números 6, 8, 10 e 11

Leite e iogurte

O leite e o iogurte são alimentos saudáveis para você, mas precisam ser controlados. **Apenas 2 a 3 porções por dia são suficientes para uma alimentação equilibrada.**

Uma porção de leite e iogurte contém em média 12g de carboidrato. A quantidade de gordura e calorias depende do tipo de leite.

LEITE E IOGURTE SEM GORDURA E COM BAIXO TEOR DE GORDURA

Cada porção contém em média 0-3 gramas de gordura e 90 kcal.

Leite e derivados	Medida caseira	Calorias
Coalhada desnatada industrial	1 copo pequeno	90
iogurte light (média)	1 copo de requeijão	81
iogurte natural desnatado	1 copo	97
Leite achocolatado light em caixa	2/3 do copo de requeijão	71
Leite em pó desnatado	2 colheres de sopa	83
Leite desnatado longa vida (em caixa)	1 copo de requeijão	83
Sorvete light	½ copo	99

Fonte: referências números 10,11 e rótulos de alimentos

LEITE E IOGURTE COM GORDURA REDUZIDA (Semi-Desnatado)

Cada porção contém em média 5 gramas de gordura e 120 kcal.

Leite e derivados	Medida caseira	Calorias
Leite semidesnatado UHT (longa vida)	1 copo de requeijão	124
Leite semidesnatado em pó	2 colheres de sopa cheia	122

Fonte: referências números 10, 11 e rótulos de alimentos

LEITE E IOGURTE INTEGRAIS

Cada porção contém em média 8 gramas de gordura e 150 kcal.

Leite e derivados	Medida caseira	Calorias
Iogurte natural integral	1 copo de requeijão	152
Leite de cabra longa vida (em caixa)	1 copo de requeijão	163
Leite de soja (Soy milk sem açúcar)	2 colheres de sopa	146
Leite integral em pó	2 colheres de sopa	159
Leite integral longa vida (em caixa)	1 copo de requeijão	151
Leite pasteurizado	1 copo de requeijão	149

Fonte: referências números 10,11 e rótulos de alimentos



Carnes e seus substitutos

As carnes, aves, peixes e queijos formam um só grupo. Apenas 2 a 3 porções por dia são suficientes para uma alimentação equilibrada.




OBSERVAÇÃO: 1 porção de carne tem em média o tamanho da palma da mão ou corresponde a $\frac{1}{4}$ do prato (60 a 90g cozida).

CARNE E QUEIJO MAGROS

Uma porção contém, em média, 0 grama de carboidrato, até 5 gramas de gordura e 75 calorias.

Carnes e queijos	Medida caseira	Calorias
Atum sem óleo (fresco)	3 colheres de sopa	70
Bacalhau cozido 	3 colheres de sopa	70
Caranguejo, lagosta, camarão, siri	$\frac{1}{2}$ xícara	77
Clara de ovo cozida	3 unidades	46
Frango ou peru – peito	1 unidade pequena	143
Hambúrguer light 	1 unidade	80
Peixe cozido (de mar e água doce)	$\frac{1}{2}$ posta média ou 1 filé pequeno	70
Queijo minas light (0% de gordura)	2 fatias finas	90


 Significa que o alimento é rico em sal.





Ricota		1 fatia grande	70
Salsicha de peru (linha califórnia sadia)		1 unidade	52
Sardinha em conserva com óleo		2 unidades	84
Sardinha enlatada com molho de tomate		1 unidade média	79

CARNE E QUEIJO COM TEOR MÉDIO DE GORDURA E SEUS SUBSTITUTOS

Uma porção contém em média 0 grama de carboidrato, 5 a 10 gramas de gordura e 150 calorias.

Carnes e queijos	Medida Caseira	Calorias
		
		
		
		
		
		

 Significa que o alimento é rico em sal.



Queijo parmesão ralado		2 colheres de sopa	87
Queijo prato		1 fatia	78
Queijo provolone		1 fatia	125
Salaminho		5 fatias	68
Salsicha comum		1 unidade	129

Fonte: referências números 10,11 e 13


CARNE COM ALTO TEOR DE GORDURA

Estes alimentos são ricos em gordura saturada, colesterol e calorias. Se consumidos regularmente podem aumentar os níveis de colesterol no sangue.

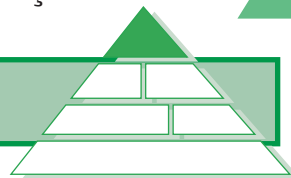
Uma porção contém em média 0 grama de carboidrato, mais de 10 gramas de gordura e mais de 200 calorias.

Carnes e substitutos	Medida Caseira	Calorias
		
		

Fonte: referências números 10 e 11

 Significa que o alimento é rico em sal.

Gorduras



A gordura aparece embutida nos alimentos ou você a acrescenta. Use com moderação!

Uma porção de gordura contém em média 5 gramas de gordura e 45 calorias.

GORDURAS INSATURADAS

Alimento	Medida caseira	Calorias

Fonte: referências números 4, 10 e 11 e rótulos de alimentos

Observação: o abacate é fonte de gordura insaturada e está na tabela das frutas.

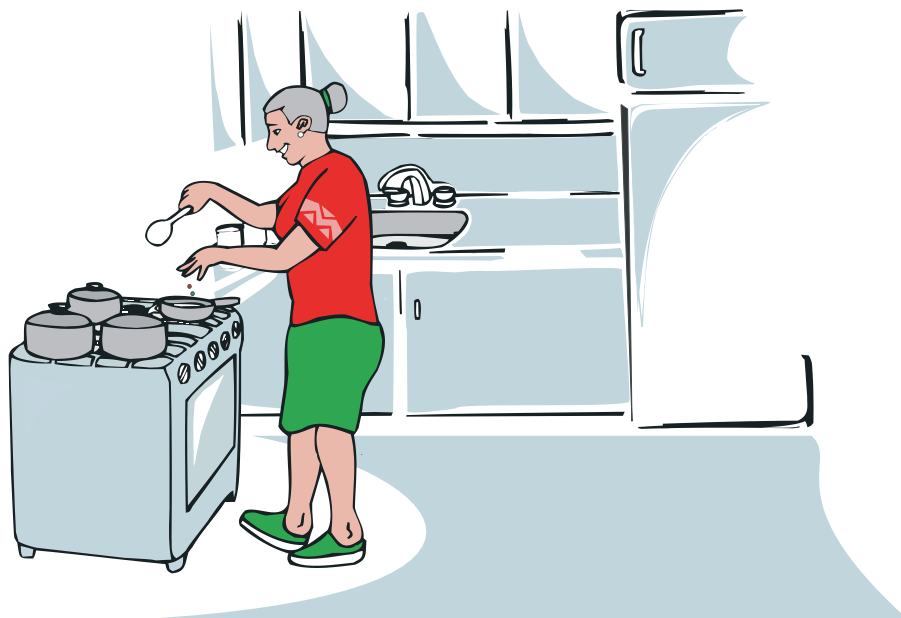
GORDURAS SATURADAS

Alimento	Medida caseira	Calorias

Fonte: referências números 10, 11 e 12

 Significa que o alimento é rico em sal.

Receitas



Receitas Doces:

- ▶ Manjar branco..... pg 65
- ▶ Compota de abacaxi..... pg 66
- ▶ Bolo de laranja..... pg 66
- ▶ Bolo de fubá..... pg 67
- ▶ Iogurte..... pg 68

Receitas Salgadas:

- ▶ Espaguete da horta..... pg 68
- ▶ Sanduiche light..... pg 69
- ▶ Berinjela para antepasto..... pg 70
- ▶ Frango desfiado com catupiry..... pg 71
- ▶ Lasanha de frango light..... pg 72
- ▶ Pão integral..... pg 73

RECEITAS DOCES

Observação: nas receitas de forno ou fogão, usar adoçante à base de sacarina ou sucralose.

MANJAR BRANCO

Ingredientes:

1 litro de leite desnatado
1 vidro pequeno de leite de coco light
5 colheres de sopa de amido de milho (maisena)
4 colheres de sopa de adoçante líquido

Ingredientes para a calda:

100g de ameixas secas sem sementes
½ litro de água

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador o leite desnatado, o amido de milho, o leite de coco e o adoçante. Despeje em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre até que a mistura engrosse. Coloque o manjar em uma fôrma de furo central, molhada. Leve à geladeira por duas horas.

Calda:

Lave bem as ameixas e despeje a água. Coloque-as em uma panela com água. Leve ao fogo e deixe ferver até reduzir a calda. Bata no liquidificador. Deixe esfriar e derrame sobre o manjar gelado. Decore com ameixas inteiras.

Calorias por porção	107kcal
Carboidrato por porção	16g
Porções (rendimento)	10

COMPOTA DE ABACAXI

Ingredientes:

2 abacaxis pequenos
 8 colheres de sopa rasa de adoçante em pó
 12 cravos
 2 pedaços de canela em rama
 4 xícaras de chá de água

Modo de Preparo:

Corte os abacaxis em fatias e retire os miolos. Coloque numa panela, cubra com o adoçante e adicione o restante dos ingredientes. Deixe no fogo por aproximadamente 20 minutos ou até que as fatias estejam macias. Retire do fogo, deixe esfriar e coloque em uma compoteira.

Calorias por porção	58 kcal
Carboidrato por porção	11g
Porções (rendimento)	12

BOLO DE LARANJA

Ingredientes:

1 xícara de chá de óleo vegetal
 2 ovos
 6 claras
 4 colheres de sopa de água
 6 colheres de sopa de suco de laranja
 ½ xícara de chá de adoçante em pó
 2 cascas de laranja raladas
 4 xícaras de chá rasas de farinha de trigo
 2 colheres de sopa rasas de fermento químico em pó

Ingredientes para a calda:

4 colheres de sopa de suco de laranja
 2 colheres de sopa de adoçante

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador o óleo, o ovo, as claras, a água, o suco de laranja e o adoçante. Despeje numa tigela e adicione a farinha de trigo peneirada com o fermento e a casca ralada. Mexa com uma colher de pau somente para encorpar. Coloque em assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno pré-aquecido (185°C) por aproximadamente 25 minutos. Para a calda misture os ingredientes e espalhe sobre o bolo ainda quente.

Calorias por porção	135 kcal
Carboidrato por porção	29g
Porções (rendimento)	16

BOLO DE FUBÁ**Ingredientes:**

4 ovos inteiros

½ litro de leite desnatado

2 colheres de sopa de farinha de trigo

8 colheres de sopa de maisena niveladas

4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

6 colheres de sobremesa de coco ralado

4 colheres de sopa rasas de fermento químico em pó

7 colheres de sopa cheias de fubá

2 colheres de sopa de adoçante

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte a forma, coloque a massa e leve ao forno bem quente por aproximadamente 25 minutos.

Calorias por porção	110kcal
Carboidrato por porção	17g
Porções (rendimento)	18

IOGURTE

Ingredientes:

1 copo de iogurte natural desnatado
1 litro de leite desnatado

Modo de Preparo:

Ferva o leite. Deixe amornar até a temperatura de 37°C (temperatura que não queime a pele). Adicione o iogurte em temperatura ambiente, mexendo lentamente, cubra e deixe descansar no mínimo por quatro horas em ambiente aquecido (exemplo, em cima da geladeira).

Calorias por porção	82 kcal
Carboidrato por porção	12g
Porções (rendimento)	7

RECEITAS SALGADAS

ESPAGUETE DA HORTA

Ingredientes:

300g de espaguete cozido
150g de vagem em pedaços
200g de cenoura picada
10 flores de brócolis
10 flores de couve-flor
1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo vegetal comum (exemplo, soja)
14 colheres de sopa de molho de soja (shoyu)
1 colher de sopa de gergelim (opcional)
Pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Coloque os vegetais em um recipiente, cubra-os com água fervente. Deixe descansar por cinco minutos. Após esse tempo escorra bem.

Derrame o azeite em uma frigideira grande; leve ao fogo moderado e movimente para que o azeite cubra toda a frigideira. Quando a frigideira esquentar, junte as verduras e cozinhe por dois minutos sempre mexendo.

Acrescente o molho de soja e pimenta a gosto. Aumente a chama do fogo e cozinhe mais alguns segundos sempre mexendo para que os vegetais fiquem crocantes (cuidado para não cozinhar muito). Aos poucos, junte o espaguete sempre movimentando a frigideira para que o molho envolva a massa.

Torre o gergelim em uma frigideira à parte, tomando o cuidado de usar a chama baixa e mexer constantemente. Deixe tomar uma cor dourada. Polvilhe o gergelim sobre o espaguete e sirva.

Obs: se quiser, pode acrescentar carne ou peito de frango em fatias pequenas, grelhadas.

Calorias por porção	404kcal
Carboidrato por porção	31g
Porções (rendimento)	4

SANDUICHE LIGHT

Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral ou 1 pão francês
- 1 filé de frango fino (80g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 2 pontas de faca de mesa de maionese light
- 2 folhas de alface
- 3 fatias de tomate
- Folhinhas de hortelã fresca

Modo de Preparo:

Tempere o filé com sal e pimenta do reino. Grelhe o filé em uma frigideira antiaderente. Passe uma camada de maionese light nas fatias de pão; coloque o filé de frango, a alface, o tomate e as folhas de hortelã. Feche o sanduíche e sirva frio.

Observação: o peito de frango pode ser substituído por atum ou sardinha (escorrer bem o óleo)

Calorias por porção	333kcal
Carboidrato por porção	29g
Porções (rendimento)	1

BERINJELA PARA ANTEPASTO (para comer com pão)

Ingredientes:

½ kg de berinjela
 4 tomates sem pele e sem sementes picados
 1 cebola média picada
 4 dentes de alho
 50 gramas de azeitonas pretas sem caroço
 Salsicha e cebolinha a gosto
 1 colher de sopa de orégano
 Louro
 1 pimenta vermelha
 ¼ de copo de vinagre
 ¼ de copo de azeite de oliva
 Sal

Modo de Preparo:

Descasque as berinjelas e corte-as em tiras finas. Ferva-as com um pouco de vinagre, sal, água e louro. Escorra as berinjelas já fervidas e esprema-as com um guardanapo. Misture as berinjelas com os tomates, cebola, alho, azeitonas, cebolinha, orégano, pimenta e vinagre. Tempere com sal e despeje o azeite e guarde em recipiente fechado na geladeira. Sirva com torradas.

Calorias por porção	150 kcal
Total de carboidrato da receita toda	25g

FRANGO DESFIADO COM CATUPIRY

Ingredientes:

600 g de peito de frango (mais ou menos 3 peitos)
2 dentes de alho amassados
Tomate picado sem pele a gosto
Cheiro verde a gosto
1 cebola ralada
Sal e água
2 colheres de sopa de óleo

Ingredientes para fazer o Catupiry:

1 xícara de leite magro
1 xícara de queijo fresco amassado ou ralado
1 colher de sopa de maisena

Modo de Preparo:

Cozinhe o frango em pedaços, sem pele, com alho, sal, cebola, tomate e óleo. Depois de cozido, desfie e coloque em uma assadeira com o molho que sobrou do cozimento. Salpique por cima colheradas de catupiry. Leve ao forno até derreter o catupiry.

Para preparar o catupiry, misture em uma panela o leite, o queijo, a maisena e o sal. Levar ao fogo mexendo até engrossar. Servir ainda quente.

Calorias por porção	223kcal
Carboidrato por porção	4g
Porções (rendimento)	7

LASANHA DE FRANGO LIGHT

Ingredientes:

350g de peito de frango
150g de massa para lasanha
300g de queijo minas lavrado (1 prato raso)
4 tomates sem pele e sem sementes picados
1 cebola média picada
4 dentes de alho
Salsinha e cebolinha a gosto
1 colher de sopa de orégano
2 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal
Óleo

Modo de Preparo:

Corte o peito de frango em pedaços. Numa panela refogue 3 colheres de sopa de cebola e 1 colher de sopa de alho com um pouco de óleo. Quando a cebola estiver começando a dourar despeje o frango e mexa. Acrescente 3 colheres de sopa de tomate picado e um pouco de cheiro verde e sal. Abafe a panela e espere o frango cozinhar. Enquanto isso coloque a massa de lasanha para cozinhar em água fervendo com óleo.

Quando o frango estiver cozido desfie-o.

Molho:

Numa panela com 2 colheres de sopa de azeite, refogue o restante da cebola e do alho. Quando a cebola estiver começando a dourar despeje o restante do tomate. Vá colocando aos poucos um pouquinho de água e espere ferver. Um pouco antes de sair do fogo coloque 1 colher de sopa de orégano, cheiro verde e sal a gosto. Quando engrossar um pouco, retire do fogo, bata no liquidificador e peneire.

Como montar:

Coloque numa travessa de vidro fatias da massa (macarrão) para cobrir o fundo. Em cima delas despeje metade do frango desfiado. Em cima da camada de frango faça uma camada com a metade do queijo ralado. Logo acima do queijo ralado despeje metade do molho de tomate peneirado. Repita as camadas e termine com a camada de molho de tomate.

Leve ao forno médio e deixe até o molho borbulhar.

Calorias por porção	218kcal
Carboidrato por porção	6g
Porções (rendimento)	8

PÃO INTEGRAL

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca (150g)
- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral (60g)
- 5 colheres de sopa de farelo de trigo (60g)
- 1 colher de sopa de adoçante
- 1 colher de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de água morna
- ¼ de xícara ou 10 colheres de sopa de óleo de cozinha (soja, milho, girassol etc)
- 1 pitada de sal (mais ou menos ¼ de colher de sopa)
- 1 colher e ½ de sopa de fermento fleshman

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, exceto a água. Após misturar os ingredientes, acrescente a água até a massa dar liga e sem ficar grudando nas mãos. Amasse bem e deixe descansar por 1 hora. Depois, amasse novamente e estique a massa com um rolo. Depois enrole-a na forma de bisnaga. Deixe a massa crescer novamente e depois leve para assar por 40 minutos em forno médio.

Dica: caso não tenha o farelo de trigo pode substituí-lo, na mesma quantidade, por farinha de trigo integral. Pode também acrescentar erva-doce, canela e/ou noz mocada.

Calorias por porção (1 fatia)	137kcal
Carboidrato por porção	13g
Porções (rendimento)	12

Bibliografia

- 1-AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. *Eating healthy with the diabetes food pyramid as your guide*. 2000. 18p.
- 2-AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION; AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. *Exchange lists for meal planning*. 1995. 33p.
- 3-AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. *The new american plate*. 2000. 17p.
- 4-BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE: Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução - RDC Nº 39, de 21 de março de 2001: *Tabela de Valores de Referência para Porções de Alimentos e Bebidas Embalados Para Fins de Rotulagem Nutricional*. Brasília-DF, 2001.18p.
- 5-BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE: *Secretaria de Vigilância Sanitária Portaria nº29, de 13 de janeiro de 1998: Regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade de alimentos para fins especiais*. Brasília-DF, 1998. 4p.
- 6-BRESSAN, Josefina et al. *Diet Pro: Sistema de suporte à avaliação nutricional e prescrição de dietas*. Agromídia Software.
- 7-DUTRA-DE-OLIVEIRA, José Eduardo. *Ciências nutricionais*. São Paulo: Sarvier,1997. 403p.
- 8-FRANCO, Guilherme. *Tabela de composição química dos alimentos*. 9ª edição. Rio de Janeiro: Atheneu, 1992. 307p.
- 9-INSTITUTO DO CORAÇÃO DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO; FUNDAÇÃO ZERBINI. *Cozinha clássica para o diabético*. Ano 1, nº1. São Paulo: Nett S.A., agosto de 2000. 47p.
- 10-PHILIPPI, Sônia T. et al. *Virtual Nutri: Sistema de análise nutricional*. Departamento de nutrição - Faculdade de saúde pública - Universidade de São Paulo - USP.
- 11-PINHEIRO, Ana B.V. et al. *Tabela para avaliação do consumo alimentar em medidas caseiras*. 3ª edição. Rio de Janeiro: produção independente, 1993. 75p
- 12-REIS, Mara R. et al. *Manual de nutrição e dietética*. 2ª edição. Goiânia: editora da UFG, 1998. 173p.
- 13-SECRETARIA DE PLANEJAMENTO DA PREVIDÊNCIA DA REPÚBLICA; FUNDAÇÃO INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. *Estudo nacional da despesa familiar: Tabela de composição de alimentos*. Rio de Janeiro, 1985. Parte 1: 103p, parte 2: 213p.
- 14-SEYFFARTH, Anelena S. et al. *Abordagem nutricional em Diabetes Mellitus*. Brasília: Ministério da Saúde, 2000. 155p.
- 15-WARSHAW, Hope S. *Diabetes Meal Planning Made Easy*. 2nd Edition. Virginia: American Diabetes Association, 2000. 231p.

AVALIANDO O GUIA

Após ler este guia, é muito importante saber sua opinião. Assim, caso seja possível, responda as perguntas abaixo, recorte e envie para:

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE -
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
BRASÍLIA - DF
CEP: 70910-900

Ou envie pelo FAX: (61) 273 - 3676

Ou e-mail: nut@unb.br

1. Você achou que as informações foram úteis para o seu dia a dia?

Sim Não - porquê? _____

2. Você achou fácil de ler?

Sim Não - porquê? _____

3. Você conseguiu por em prática as recomendações que o Guia traz?

Sim Não - porquê? _____

4. O que você mais gostou?

5. O que você não gostou?

6. Você gostaria de dar alguma sugestão?

7. Caso você queira informe seu nome e endereço para contato:

Nome: _____

Endereço: _____

