

Manual de Alimentação Saudável

**Recomendações
nutricionais para uma
vida mais saudável**



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**



Este manual foi elaborado pela equipe de nutrição do Sírio-Libanês e contém recomendações nutricionais importantes para uma alimentação saudável e equilibrada, com o objetivo de promover saúde e prevenir doenças.



A importância do fracionamento



Fracionamento

Muitas pessoas pensam equivocadamente que ficar sem comer é uma vantagem. Elas acreditam que a ausência de calorias resultará em emagrecimento. O que essas pessoas desconhecem é que pular refeições é uma atitude incorreta, levando em conta que o organismo sentirá necessidade de se alimentar ainda mais na refeição seguinte.

O fracionamento alimentar (de 5 a 6 refeições por dia) é uma das principais medidas para manter o metabolismo sempre ativo. O efeito térmico do alimento deve-se principalmente aos processos de digestão, absorção e assimilação de nutrientes. Sugestões de alimentos para esses horários intermediários são frutas, oleaginosas, frutas desidratadas, cenoura baby, iogurtes naturais, entre outros.

Recomendações nutricionais



Hidratação

O nosso corpo é feito basicamente de água, sendo muito importante o seu consumo diário.

A recomendação para pessoas saudáveis é de, no mínimo, 30 ml/kg. Portanto, se você pesa 70 kg, deverá tomar 2100 ml de água por dia.

Dica: uma garrafa cheia de água deve estar sempre ao seu alcance. Se você só bebe água quando sente sede, este pode ser um sinal de desidratação.



Fibras e Probióticos

Cereais, massas e panificações integrais devem fazer parte do seu dia a dia. Além disso, a qualidade de sua alimentação melhora com aveia, linhaça, chia, gergelim, entre outros. As fibras auxiliam na perda de peso por causarem maior saciedade e contribuírem para a diminuição da absorção de gorduras, além de melhorarem a função intestinal.

O consumo de iogurtes naturais com probióticos (lactobacilos) também auxilia na regulação intestinal e contribui para o bom funcionamento do organismo, refletindo, inclusive, no sistema imunológico.



Frutas, Verduras e Legumes

É recomendável consumir pelo menos 5 porções (média de 400 g) de hortaliças e/ou frutas variadas diariamente. Vegetais frescos contêm maior teor de fibras de forma natural.

A natureza fornece uma gama de colorações que podem indicar o consumo de nutrientes na alimentação. Quanto mais colorida uma refeição, maior a variedade de vitaminas e sais minerais. Aplique isso à sua rotina sempre que possível.



Gorduras

Nem toda gordura é vilã. Você só precisa controlar sua ingestão, preferindo fontes de gorduras do bem, como azeite extravirgem, abacate e oleaginosas em quantidades moderadas, além de peixes como sardinha e salmão. É importante também evitar frituras e grandes quantidades de gorduras de origem animal.

Exemplos de porções diárias de gorduras benéficas:

3 castanhas-do-pará ou 2 colheres de sopa de abacate, ou 2 colheres de azeite extravirgem.



Sal

O brasileiro consome, em média, 15 g de sal por dia, incluindo o sal presente nos alimentos. Quantidade muito acima do ideal. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, a recomendação de consumo é de, no máximo, 5 g por dia (2000 mg de sódio). Para entender melhor, 1 colher de café rasa contém 1 g de sal (400 mg de sódio). Essa ingestão exagerada está ligada à quantidade de sal adicionada às preparações e aos alimentos industrializados, como temperos prontos, biscoitos, pães, bebidas lácteas, macarrão instantâneo, entre outros.

Utilize o mínimo de sal na preparação dos alimentos e prefira temperos naturais, como ervas e especiarias. Exemplo: alho, cebola, cebolinha, salsinha, manjericão, louro, orégano, coentro, alecrim, erva-doce, açafraão, hortelã, páprica, pimenta do reino ou pimenta vermelha, limão e vinagre branco.

Descasque mais e desembale menos.





Guia alimentar para a população brasileira

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um material elaborado pelo Ministério da Saúde como forma de apoio e incentivo às práticas alimentares saudáveis e promoção à saúde.

Alimentos *in natura* ou minimamente processados são obtidos diretamente de plantas ou de animais. Eles sofrem poucos processos, não envolvendo adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original, até chegar ao consumidor.

Produtos alimentícios são produtos extraídos de alimentos *in natura*, usados para temperar e cozinhar alimentos.

Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outras substâncias para torná-los mais duráveis.

Alimentos ultraprocessados passam por um maior número de processamentos pela indústria, modificando grande parte de suas características originais.

O consumo de produtos industrializados, embutidos e ultraprocessados deve ser evitado.

Tabela de comparativos com as mãos

Comparativo com as mãos	Descrição do tamanho da porção para 100 calorias	Grupo alimentar/recomendação	Exemplo
	Altura de um punho fechado (100 – 150 g de frutas)	Frutas 3 a 5 porções ao dia.	
	Uma palma da mão inteira (100 g)	Carboidratos em panificações (pão e bolo integrais) 2 porções ao dia.	
	Altura de um punho fechado (100 – 200 ml)	Leites magros ou opções vegetais 1 a 2 porções ao dia.	
	Dois palmas da mão rasas (75 g)	Queijos magros ou opções vegetais 1 a 2 porções ao dia.	
	Uma palma da mão inteira (100 g)	Fontes proteicas de origem animal (ovos, peixes, bovina ou frango) 2 porções ao dia.	
	Uma palma da mão rasa (50 g)	Carboidratos em pratos quentes (arroz integral, tubérculos como batata-doce, mandioca, massas e demais cereais integrais) 2 porções ao dia.	
	Uma palma da mão rasa (50 g)	Fontes proteicas de origem vegetal (feijões, lentilha, grão de bico) 2 porções ao dia.	
	1 ponta do polegar (10 a 15 g)	Óleos vegetais (azeite extravirgem) 2 porções ao dia.	

Legumes e verduras (exceto batata-doce e outros tubérculos como mandioca, mandioquinha, inhame, cará, entre outros): não se impõe quantidade máxima, pois possuem baixas calorias. É bom ter cuidado com os molhos (utilize apenas limão, balsâmico, vinagre, vinagrete e respeite a quantidade de azeite).

Procure variar as cores em seu prato, com alface de todos os tipos, rúcula, agrião, chicória, brócolis, couve-flor, repolho, aipo, salsão, cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, chuchu, nabo, entre outros.

Um prato ideal para seu almoço



Seguindo a tabela de comparativo com as mãos

25% proteína

Privilegie peixes, carnes, ovos e frango
(1 palma da mão inteira)

20% carboidratos

Arroz integral, tubérculos como batata-doce, mandioca, massas e demais cereais integrais
(1 palma da mão rasa)

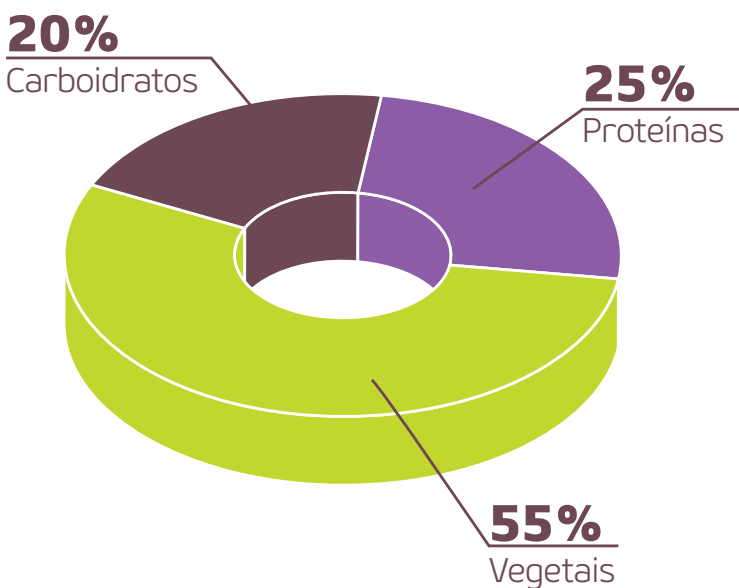
55% vegetais

crus e cozidos
(exceto tubérculos)

**+ 1 colher de azeite de oliva extravirgem
sobre os vegetais**

Sobremesa

1 fruta da estação
(1 punho)



Mudanças de hábitos



Atividade física

A sua rotina melhora se você se mantém ativo fisicamente. Uma caminhada de 30 minutos ou qualquer exercício de mesmo gasto calórico é recomendável. Sedentarismo não combina com uma vida saudável.



Peso e composição corporal

Mais do que seu peso corporal total, fique atento ao ganho de gordura abdominal, que está relacionado com o aumento no risco de doença cardiovascular.



Fracionamento de suas refeições e pausas energéticas no seu dia

Faça lanches intermediários com frutas, castanhas/nozes ou frutas secas. Isso evitará que você chegue às principais refeições com muita fome e fornecerá energia e nutrientes na medida certa.



Mastigação

A mastigação correta beneficia o bom funcionamento do sistema digestivo. A sua refeição pode ser um momento de relaxamento: basta mastigar os alimentos, desfrutando de seu sabor e textura.



Evite repetir pratos em bufês

Evite repetir a refeição quando for comer em bufês. Para se alimentar bem, a medida aconselhável é sempre 1/4 do prato com carboidrato, 1/4 com alguma proteína e 1/2 com salada (verduras e legumes). Dessa forma, você não perderá a noção de porcionamento e quantidades.



Como utilizar os alimentos funcionais de forma prática na sua alimentação



Azeite de oliva extravirgem
(acidez < 1%)

É recomendável uma colher de sopa sobre a salada, no almoço e no jantar, diariamente.



Linhaça, aveia ou gérmen de trigo

Indica-se uma colher de sopa pela manhã ou à tarde em sucos, frutas ou iogurtes.



Chá verde, branco ou vermelho

A quantidade indicada é de, pelo menos, 3 xícaras/dia (infusão de 1 colher de chá de erva para 200 ml de água quente, durante 5 minutos), preferencialmente consumidas durante o dia.



Frutas

Frutas de coloração variada são recomendadas pelo menos 3 vezes ao dia. Exemplo: laranja, mamão, ameixa, banana, entre outras. Frutas secas também são uma boa alternativa.



Integrais

Massas, pães e cereais de grãos integrais são sempre as melhores opções.



Legumes e verduras

Consuma legumes e verduras de coloração variadas 2 vezes ao dia. Quanto mais cores, mais nutrientes.



Oleaginosas

Apesar de calóricas, as oleaginosas são muito saudáveis. Coma um punhado, 1 vez ao dia, como opção de refeição intermediária. Exemplo: castanhas, amêndoas e nozes.



Peixes

Indica-se pelo menos 3 vezes por semana, dando preferência a preparações grelhadas, assadas ou ensopadas.



Temperos e ervas naturais

A forma mais saudável de dar gosto aos alimentos e saladas é utilizando temperos e ervas frescas naturais. Exemplo: cúrcuma, alho, cebola, hortelã, manjeriço, alecrim, gengibre, salsa, cebolinha, aipo, coentro, limão, entre outros.



Chocolate amargo (> 80% cacau)

Quando sentir necessidade de comer doces, prefira 20 g de chocolate amargo. Seu consumo não tem aporte calórico excessivo e contém numerosos antioxidantes, como polifenóis e protoantocianidinas.

Atendimento Nutricional do Hospital Sírio-Libanês
Agende sua consulta pelo telefone (11) 3394-5007

Conheça os endereços do Sírio-Libanês:

SÃO PAULO



Unidade Bela Vista

Rua Dona Adma Jafet, 115

Tel.: (11) 3394-0200

Serviços: Hospital, Pronto Atendimento, Medicina Diagnóstica, Consultas Médicas e atendimento em mais de 40 especialidades, como cardiologia e oncologia



Unidade Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533

Tel.: (11) 3394-0200

Serviços: Medicina Diagnóstica, Centros de Oncologia e de Reprodução Humana, Hospital-Dia e Check-Up



Unidade Jardins

Avenida Brasil, 915

Tel.: (11) 3394-0800

Serviços: Medicina Diagnóstica, Aconselhamento Genético e Clínica Integrada de Saúde Óssea

BRASÍLIA



Unidade Asa Sul

SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95

Tel.: (61) 3044-8888

Serviço: Centro de Oncologia



Unidade Asa Sul

SGAS 613/614, Salas 17 a 24, Lote 99

Tel.: (61) 3044-8888

Serviço: Medicina Diagnóstica



Unidade Lago Sul

SHIS, QI 15, Lote O,

Prédio do Centro Médico Brasília

Tel.: (61) 3044-8888

Serviço: Centro de Oncologia



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

www.hsl.org.br