

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

A ordem é o progresso!

Na correria do dia a dia, o tempo parece cada vez mais escasso, não é mesmo? E com isso, é comum recorrer a alimentos rápidos, práticos, normalmente embalados e ultraprocessados.

Mas vale lembrar aqui, quais são as suas prioridades quando o assunto é saúde e emagrecimento. Será que você já parou para ver realmente a composição do que está escolhendo comer?

Entender o que você come é mais do que importante, é **fundamental** para bons hábitos alimentares que atuam na promoção da saúde e prevenção de doenças.

Tipo de processamento dos alimentos

São quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção:

In natura: são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Minimamente Processados: são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes

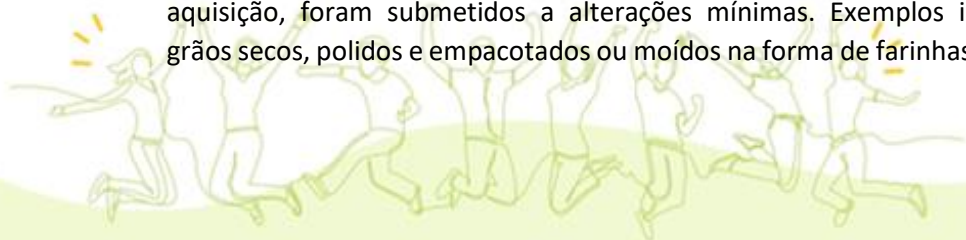
e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

Processados: Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. Exemplos: conservas de alimentos inteiros preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre, frutas inteiras preservadas em açúcar, vários tipos de carne adicionada de sal e peixes conservados em sal ou óleo, queijos feitos de leite e sal (e micro-organismos usados para fermentar o leite) e pães feitos de farinha de trigo, água e sal (e leveduras usadas para fermentar a farinha).

Ultraprocessados: são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos ou sintetizadas em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Incluem vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para refrescos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, produtos congelados prontos para aquecer, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo e “tempero” pronto), e uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos, incluindo vários tipos de salgadinhos “de pacote”, cereais matinais, barras de cereal, bebidas energéticas, entre muitos outros. Pães e produtos panificados tornam-se alimentos ultraprocessados quando, além da

CUIDAR DE VOCÊ, ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

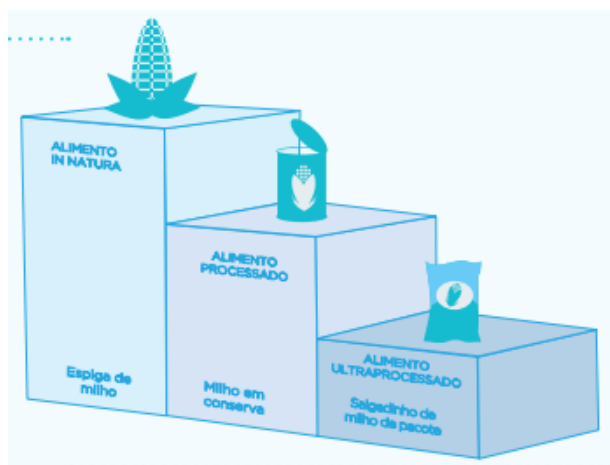


PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

farinha de trigo, leveduras, água e sal, seus ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.



Como ler o rótulo dos alimentos

O rótulo dos alimentos deve conter:

- Lista de ingredientes
- Origem
- Prazo de validade
- Conteúdo líquido
- Lote
- Informação nutricional obrigatória

A Resolução de Diretoria Colegiada – RDC nº 429 e Instrução Normativa nº 75, publicadas em outubro de 2020, trouxeram novas regras para a rotulagem de alimentos. Por isso, a partir deste ano de 2023 você começará a perceber esta diferença no rótulo dos produtos.

a) Lista de ingredientes

- Mostram como é composto o produto;
- É sempre em ordem decrescente (do ingrediente que tem em maior quantidade para o de menor quantidade).

b) Informação nutricional obrigatória (tabela nutricional)

PORÇÃO: quantidade média do alimento consumido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 porções
Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

% VD
Indica em % quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente.

Açúcares próprios da matéria prima + açúcares adicionados (açúcar de cana, mel, frutose, sacarose...)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

TIPOS DE AÇÚCAR

Açúcar cristal

É apresentado na forma de cristais grandes e transparentes e passa por processo de refinamento em que **cerca de 90% das vitaminas e minerais são retirados**.

Açúcar refinado

Também conhecido como açúcar branco, o açúcar refinado é o mais conhecido. Durante o processo de refinamento, são acrescentados alguns aditivos químicos, como enxofre, para dar a coloração branca. Nesse processo, porém, algumas vitaminas e sais minerais são perdidos.

Açúcar mascavo

É a forma mais bruta de extração do açúcar da cana, retirado depois do cozimento do caldo da cana. Como não passa por refinamento, o açúcar mascavo apresenta coloração mais escura e sabor mais encorpado, semelhante ao da cana-de-açúcar. Sem refinamento, são preservados os minerais como cálcio, ferro, zinco, magnésio e potássio, e as vitaminas.

Açúcar demerara

O açúcar demerara passa por um refinamento leve e não recebe nenhum aditivo químico, por isso seus grãos são marrom-claros. Possui valor nutricional alto, parecido com o do açúcar mascavo. A melhor escolha para este tipo de açúcar é a forma orgânica, porque mantém todos os nutrientes sem a adição de defensivos agrícolas.

Açúcar de coco

É um substituto do açúcar de cana, extraído do fluido das flores da palma de coco, que não passa por refinamento e adulteração. Além disso, não contém conservantes. O açúcar de coco possui elevada quantidade de potássio, magnésio, zinco e ferro e é fonte natural de vitaminas B1, B2, B3 e B6. Apresenta baixo índice glicêmico, sendo digerido mais lentamente.

Açúcar light

Também conhecido como açúcar fit ou açúcar magro, o açúcar light é mistura do açúcar refinado comum e de adoçantes artificiais como sucralose, ciclamato de sódio e sacarina sódica. É menos calórico que o açúcar comum, em função de seu menor teor de sacarose, porém deve ser consumido com cautela.

Apesar de conter menor teor de sacarose em relação aos outros tipos de açúcares, o açúcar light não contém nutrientes e não pode ser considerado um alimento saudável. O açúcar light só deve ser consumido por indivíduos com diabetes do tipo 1 ou 2, caso seja recomendado por nutricionista ou médico, observando sintomas clínicos, exames laboratoriais e sendo inserido em uma alimentação equilibrada e saudável.

Açúcar: consuma com moderação

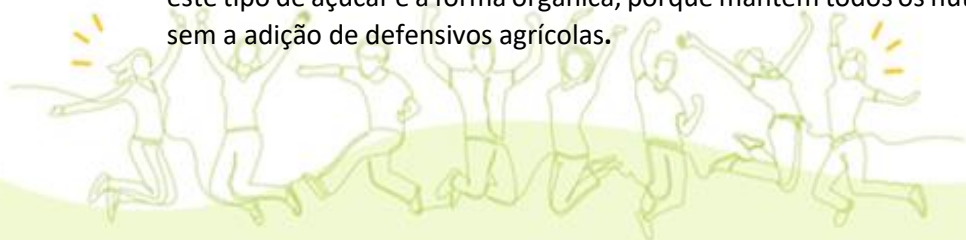
Todos os tipos de açúcar são bastante calóricos e tem o poder de aumentar muito rapidamente a glicose no sangue. Portanto, independentemente do processamento, o produto deve ser utilizado com moderação.

“O açúcar tem um importante papel no aumento do índice glicêmico, devendo ser evitado por indivíduos que precisam controlar a glicemia, como os diabéticos”, orienta Simone.

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.

Participe

Controle a glicemia com o plano.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

O consumo excessivo de açúcar pode contribuir para o desenvolvimento de obesidade, diabetes e outras doenças crônicas, especialmente de indivíduos com fatores de risco cardiovascular, como destaca o Guia alimentar para a população brasileira.

TIPOS DE AÇÚCAR (NOMES OCULTOS)

O **açúcar** pode ser encontrado na lista de ingredientes dos rótulos de alimentos com os seguintes **nomes**: **açúcar**, **açúcar** invertido, **açúcar** turbinado, dextrose, dextrina, frutose, glicose, glucose, maltose, maltodextrina, oligossacarídeos, sacarose, xarope glucose-frutose, xarope de milho, entre outros.

TIPOS DE SAL

Sal Refinado:

É o mais comum nas prateleiras dos supermercados e nas preparações. Trata-se de um sal retirado do mar e, em seguida, refinado. Contém grande quantidade de cloreto de sódio e, no Brasil, é acrescido de Iodo para suprimir a deficiência da população. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda para a população o equivalente a 1 col. de chá (5g) por dia desse sal.

Sal Marinho:

É considerada uma alternativa em relação ao sal refinado, tendo em vista que esse último é adicionado de iodeto e agentes antiaglomerantes. Obtido

a partir da evaporação da água do mar (daí o nome "marinho"), esse sal tem, na sua composição, grande quantidade de cloreto de sódio.

Sal Grosso:

Bastante utilizado em churrascos, é um sal bruto obtido a partir da salmoura do mar e não passa pelo processo de refinamento.

Sal Light:

Elaborado para ser um substituto do sal refinado, contém metade do teor de sódio do sal comum e tem como principal característica um sabor mais amargo, além de ser menos salgado. Porém, trata-se de um sal composto basicamente por cloreto de potássio, que é o substituto do cloreto de sódio

e, portanto, deve ser utilizado com cuidado em pacientes com histórico de doenças renais e evitado por pacientes que tenham alguma disfunção renal.

Sal Defumado:

De gosto levemente adocicado, diferente dos demais tipos de sal, trata-se de um sal elaborado a partir da exposição do sal refinado à fumaça fria da queima de madeira, geralmente proveniente dos barris de carvalho que são utilizados para o envelhecimento do vinho, porém, também pode ser utilizada a madeira de cerejeira. A fumaça fria é quem confere o sabor e a cor ao sal que combina muito bem com preparações de carnes, aves e peixes, mas também combina com os pratos vegetarianos. Mas cuidado! Por ser elaborado a partir do sal comum (refinado), contém o mesmo teor de sódio e pode ser prejudicial à saúde quando em excesso.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba



PROGRAMA

vivaleve

Flor de Sal:

Possui 10% a mais de sódio que o sal comum, além de conter grandes quantidades de magnésio, iodo e potássio. Retirado da camada mais superficial das salinas, onde os grãos translúcidos são formados, é um sal de sabor mais suave, mas que confere uma textura diferenciada ao prato por conta de seus cristais. Geralmente adicionado ao finalizar o preparo do prato, principalmente na alta gastronomia, a flor de sal combina principalmente com carne vermelha, apesar de também combinar com outros pratos.

Sal Rosa do Peru:

Geralmente encontrado no Vale Sagrado dos Incas, no Peru. É um tipo de sal com um menor teor de sódio, ideal para utilizar em preparações com peixes crus, frutos do mar e aves. Tem sabor marcante e o seu granulado é bem úmido e grudento.

Sal Rosa do Himalaya:

Proveniente da Ásia, é um dos mais caros tipos de sal. Encontrado no pé da montanha do Himalaya, região que já foi banhada pelo mar, o sal tem uma cor rosada por conta dos minerais que o compõe: ferro e manganês. O teor de sódio desse sal é praticamente a metade do teor contido no sal refinado, além de conter, aproximadamente, 80 minerais em sua composição, o que torna um sal interessante para ser utilizado no dia a dia e, principalmente, para pessoas hipertensas. Pode ser utilizado em preparações com carnes, saladas e legumes com manteiga, mas deve ser evitado em receitas que contenham caldo e ser adicionado às carnes, quando próximo ao preparo, tendo em vista que esse sal tende a atrair água.


Sal Negro:

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Proveniente da Índia, trata-se de um sal de sabor peculiar (parecido com gema de ovo), cor escura (por causa do teor de enxofre, o que também está associado a seu sabor sulfuroso), textura crocante e boa solubilidade. Pode ser utilizado em molhos, no preparo de massas, em saladas e, também, utilizado na culinária indiana.

TIPOS DE GORDURA

Monoinsaturadas

- possuem uma insaturação (C=C)
- líquidas à temperatura ambiente
- - LDL e - doenças do 
- associadas a menor risco de câncer



Saturadas

- não possuem insaturações
- sólidas à temperatura ambiente
- consumir em alimentos saudáveis



Polinsaturadas

- possuem 2 ou + insaturações (C=C)
- líquidas à temperatura ambiente
- - LDL e - inflamação
- incluem ômega-3 e ômega-6
- instáveis podem se tornar nocivas



Trans

- possuem insaturações, porém trans
- geradas por hidrogenação
- sólidas à temperatura ambiente
- + LDL e doenças
- devem ser evitadas



***Lembre-se:** as gorduras são alimentos altamente calóricos (9kcal/grama) e mesmo as saudáveis, devem ser usadas com moderação!

COMER COM CONSCIENTE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

PROGRAMA

vivaleve

COMO ORGANIZAR A GELADEIRA

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

FRUTAS

- Em geral, guarde na fruteira
- Conserve na geladeira: mamão papaia, caqui e tomate
- A banana não deve ser refrigerada
- Depois de cortar as frutas, guarde-as na geladeira
- Para usar como polpa de suco, congele as frutas



CARNES

- Guarde-as cruas e sem tempero na geladeira por, no máximo, 48 horas
- Nunca deixe carnes expostas no refrigerador, mas, sim, armazenada em um pote de vidro
- Caso compre congelada, guarde direto no congelador



ENLATADOS

- Guarde no armário enquanto fechados e, depois de abertos, transfira o conteúdo para um pote de vidro e coloque para refrigeração.



GRÃOS E ALIMENTOS SECOS

- Armazene alimentos como café, quinoa, aveia e nozes, em potes de vidro fechados e dentro do armário.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Duração: 1
semana

VERDURAS

- Higienize logo após a compra
- Seque bem todas as folhas
- Guarde em um pote nas partes mais baixas da geladeira

LEGUMES

- Não refrigere a batata
- Cenoura, mandioquinha, pepino, brócolis e chuchu podem permanecer na geladeira



PVPS (DESPENSA)

Para organizar a despensa, use a regra:

PVPS = Primeiro que Vence é o Primeiro que Sai

HIGIENIZAÇÃO, COMO ESCOLHER

A limpeza de **frutas, legumes e verduras** evita que sua família entre em contato com larvas, insetos ou parasitas. Além disso, também elimina bactérias e outros microrganismos prejudiciais ao organismo humano.

Muitas pessoas têm dúvidas de como fazer o procedimento corretamente. Pensando nisso, elaboramos um passo a passo para cada tipo de vegetal. Confira abaixo.

Os produtos indicados para a higienização de hortifrúti são:

- Água corrente
- Hipoclorito de sódio – também conhecido como água sanitária
- Papel toalha.

ATENÇÃO: Quando utilizar o hipoclorito de sódio para higienização, faça-o em forma de solução. Essa solução deve ser de 200ppm (uma colher de sopa para um litro de água).

O bicarbonato de sódio não é necessário. “O bicarbonato contém propriedades que podem modificar o produto. Uma folha de alface, por exemplo, irá murchar se entrar em contato com o bicarbonato”, explica Sueli.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.

O vinagre também não é a melhor opção. O ácido acético não tem a capacidade de eliminar bactérias e microrganismos. Além disso, o uso de produtos de limpeza, como alvejante e detergente, por exemplo, não é o ideal. Esses artigos podem deixar resíduos químicos no alimento caso esses não sejam bem enxaguados.

Em relação à água sanitária é importante ler o rótulo. Ela só deve ser usada se for exclusivamente composta de água sanitária. Existem também produtos específicos para esse fim.

Lave a fruta em água corrente com o auxílio de uma bucinha específica para este fim. Ao utilizar o mesmo material para fazer a limpeza de frutas e outros tipos de alimento pode acontecer a **contaminação cruzada**. Panos de prato tendem a acumular resíduos e bactérias, por isso, o papel toalha é a melhor opção.

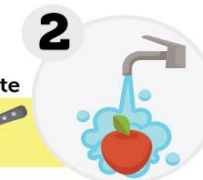
Sobre as folhas, dê atenção especial para as partes que estão em contato direto com o solo (talos e raízes). Essas partes, geralmente, acumulam terra e pequenos insetos.

Quem faz a higienização do hortifruti assim que chega em casa deve ter certeza, antes de guardar os alimentos, de que estes estão completamente secos. A umidade acelera o processo de deterioração natural das frutas e hortaliças. A dica é guardar as folhas dentro de um pote bem fechado, com um papel toalha junto e bem secos!

Como higienizar frutas, verduras e legumes



1
Lavar bem as mãos antes
de manipular o alimento



2
Lavar o alimento em água corrente

Para os legumes, retirar
as partes "machucadas"



3
Deixar de molho em uma solução de água e
hipoclorito de sódio por pelo menos 15 minutos.
Essa solução deve ser de 200ppm (uma
colher de sopa para um litro)

Para produtos que têm recomendações
específicas no rótulo, é sempre bom segui-las



4
Enxaguar



5
Secar bem

Frutas e legumes em papel
toalha e folhas em centrifugas



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

COMO MONTAR MARMITA?

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

MARMITAS

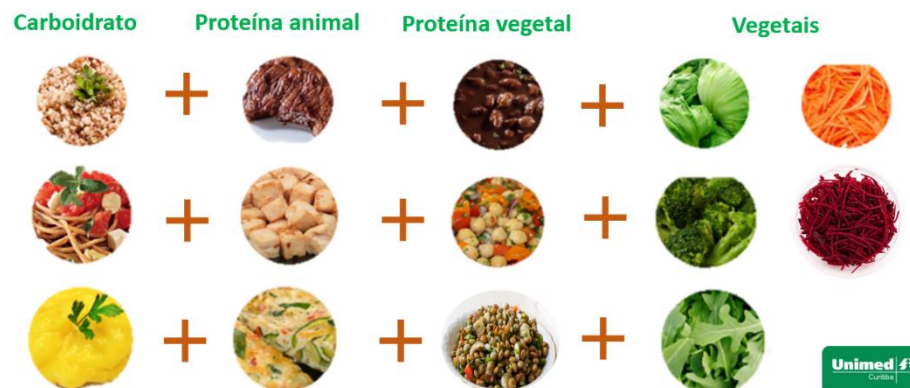
- Considere alimentos que possam ser bem reaquecidos e não tenham cheiro muito forte;
- Coloque-os separadamente uns dos outros;
- Utilize bolsas térmicas para o transporte e armazene em ambiente refrigerado (cubos de gelo seco na sua bolsa térmica);
- Aqueça em recipientes de vidro.



➤ Marmitas completas



➤ Marmitas completas



➤ Marmitas completas

- Prepare o almoço do dia seguinte, junto ao jantar.
- Seja realista no planejamento
- Aposte em um bom recipiente
- Faça tudo de uma vez
- Varie os temperos
- Não deixe as refeições ficarem secas ou murchas



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

PROGRAMA

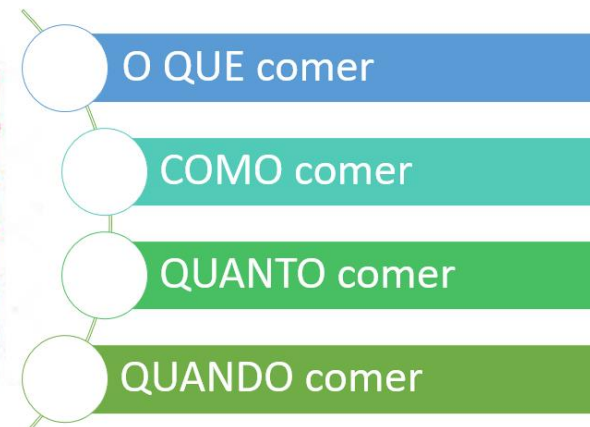


MARMITAS
DE UMA
PREPARAÇÃO

viva leve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Destina

ORGANIZAR:



E COMO MONTAR UMA SALADA?

SALADA NO POTE



Elaborado por:

Caroline Finger Sostisso – Nutricionista CRN8 7918

Mariana Lindner – Nutricionista CRN8 7951

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

