

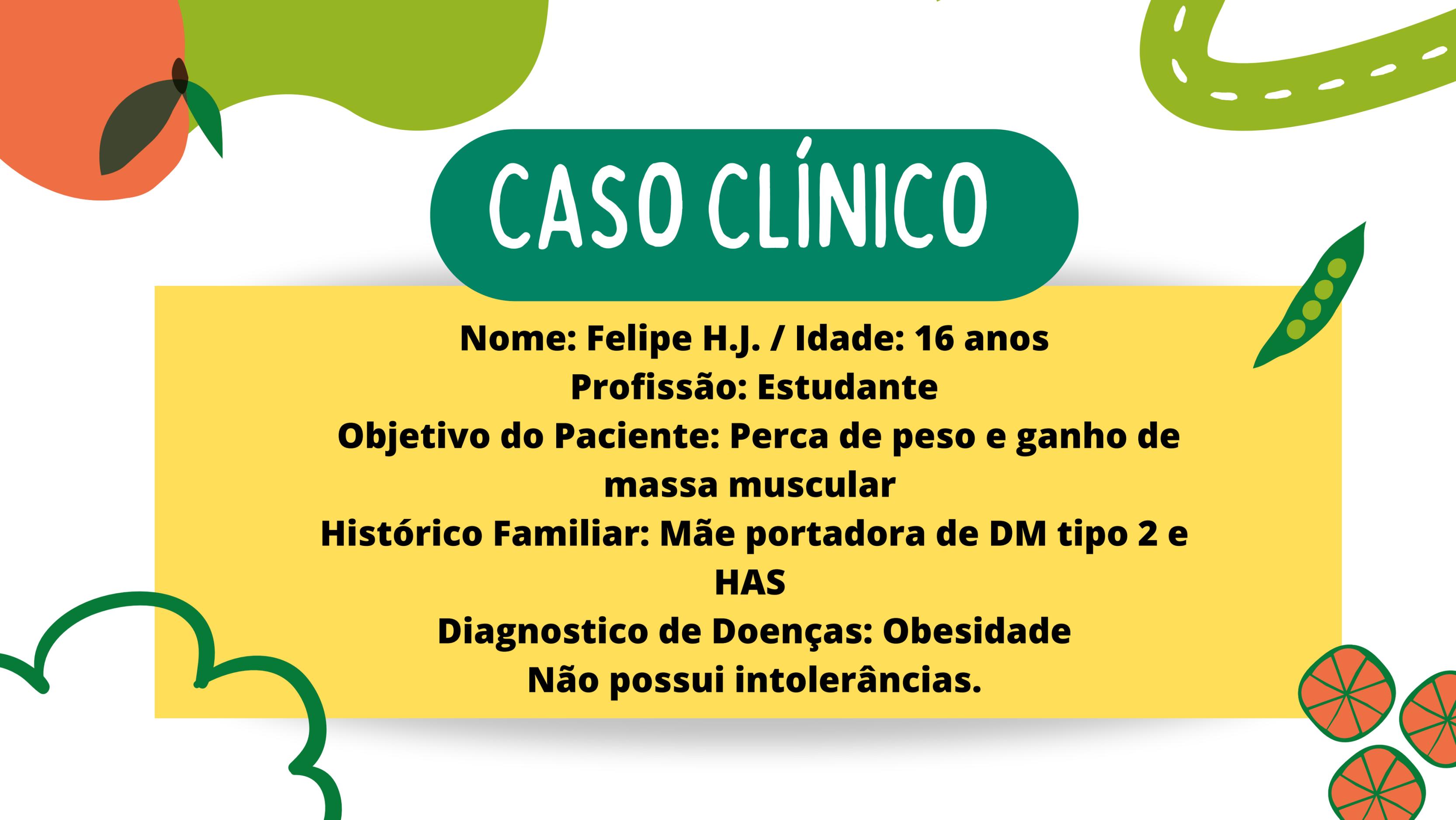


EDUCAÇÃO
ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



INTEGRANTES

Luiza Costa
Maiara Silveira



CASO CLÍNICO

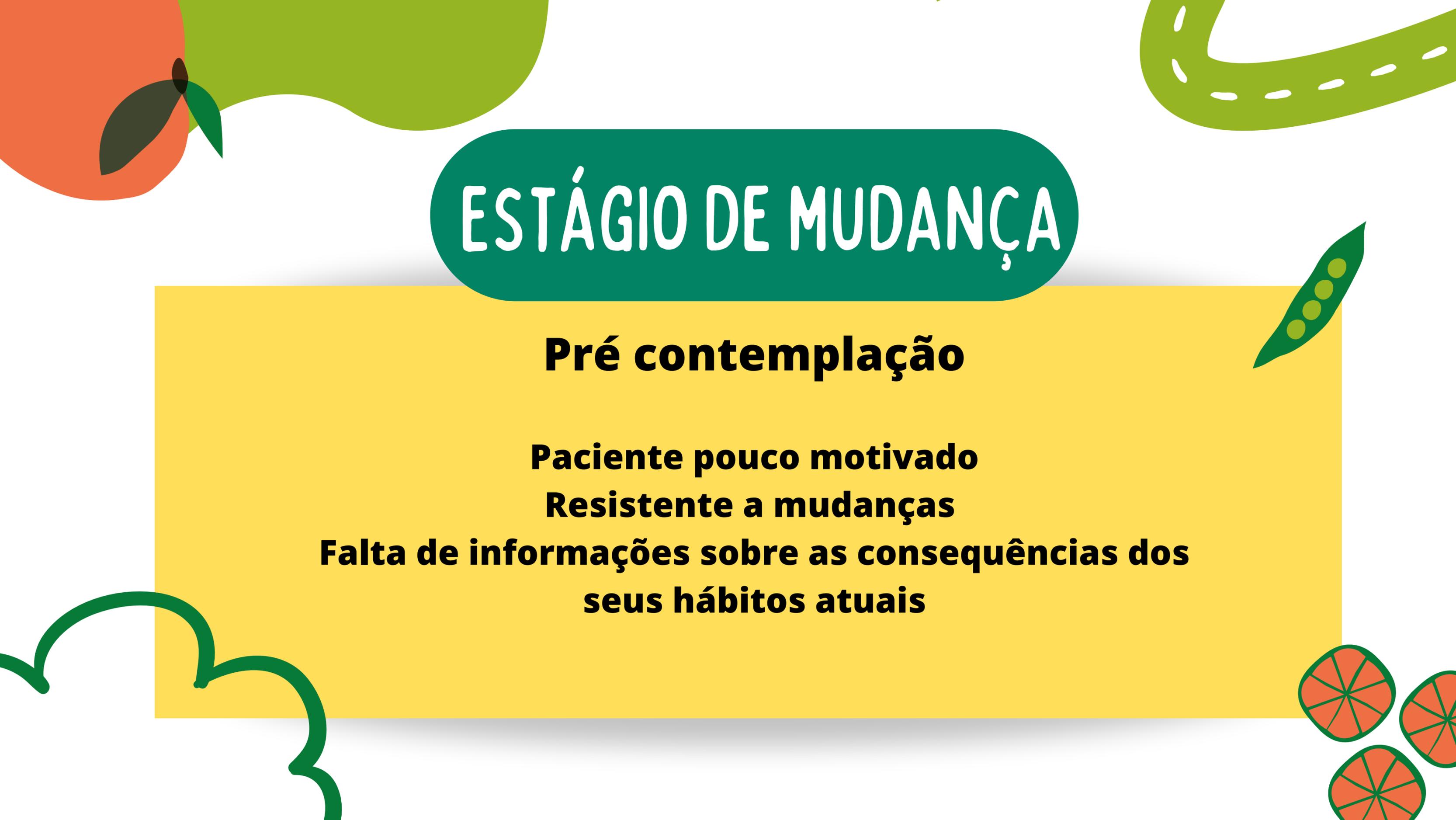
Nome: Felipe H.J. / Idade: 16 anos

Profissão: Estudante

Objetivo do Paciente: Perca de peso e ganho de massa muscular

Histórico Familiar: Mãe portadora de DM tipo 2 e HAS

**Diagnostico de Doenças: Obesidade
Não possui intolerâncias.**



ESTÁGIO DE MUDANÇA

Pré contemplação

Paciente pouco motivado

Resistente a mudanças

**Falta de informações sobre as consequências dos
seus hábitos atuais**

CARTILHA

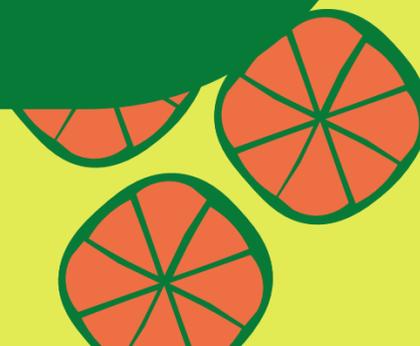




Diversificando o paladar

Aqui você encontra:

- A importância da alimentação saudável.
- Os benefícios da alimentação saudável.
- Os diferentes tipos de processamento dos alimentos.
- Como montar um prato saudável.
- Receita de batata chips caseira.

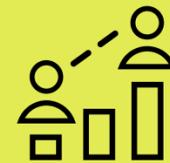


ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

QUAL A SUA IMPORTÂNCIA?

A alimentação saudável garante todos os nutrientes necessários ao organismo, em quantidades ideais. Dessa forma, o corpo fica equilibrado, por meio da ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais, sem excessos.

Quais os benefícios?



Promove o crescimento

Diminui o risco de doenças crônicas



A alimentação rica em vitaminas, minerais e fibras pode ajudar a regular os níveis de colesterol e de açúcar no sangue.



Diferentes tipos de processamento dos alimentos



Alimentos in natura

- São obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Exemplos: Legumes, verduras, frutas, batata.



Minimamente Processados

- Correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis.



Alimentos 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.

Alimentos Ultraprocessados

São formulações industriais à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido modificado) ou, ainda, sintetizados em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, etc.). Os rótulos podem conter listas enormes de ingredientes.



Prefira alimentos in natura como base para sua alimentação

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL



✓ FUNÇÃO DOS ALIMENTOS:

Carboidrato: Energético

Proteína: Construtor

Vegetais: Regulador

BATATA CHIPS CASEIRA



Ingredientes

- 2 batatas inglesas médias
- Azeite a gosto
- Páprica picante a gosto
- Sal a gosto

**CROCANTE E
DELICIOSO**

Modo de preparo

- Descasque e corte a batata em fatias bem finas.
- Em um saco plástico para cozinha, coloque as batatas fatiadas, sal, páprica picante e azeite.
- Mexa bem e reserve por 20 minutos.
- Em uma forma espalhe as batatas e leve ao forno.
- Quando estiverem douradas retire do forno e sirva.



GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA

Diversificando o paladar

UNiSA

Universidade Santo Amaro



OBRIGADA!

