

# GUIA DE ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ORGANIZADORAS:

Profa. Dra. Sheyla Márcia Auad

Profa. Dra. Fernanda Bartolomeo Freire-Maia

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
FACULDADE DE ODONTOLOGIA

Sheyla Márcia Auad  
Fernanda Bartolomeo Freire-Maia

**GUIA DE ORIENTAÇÕES  
PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Belo Horizonte  
2021

## **Obra publicada pela**

Universidade Federal de Minas Gerais

Faculdade de Odontologia

Departamento de Saúde Bucal da Criança e do Adolescente

**Texto:** Sheyla Márcia Auad e Fernanda Bartolomeo Freire-Maia

**Design:** Lorena Castro Rocha e Talita Barros Sabino

G943

Guia de orientações para alimentação saudável [recurso eletrônico] / Sheyla Márcia Auad, Fernanda Bartolomeo Freire-Maia (Org.). – Belo Horizonte: FAO-UFMG, 2021.

11 p. : il.

Modo de Acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-993961-1-3

1. Dieta Saudável. 2. Odontopediatria. 3. Saúde Pública. I. Auad, Sheyla Márcia. II. Freire-Maia, Fernanda Bartolomeo. III. Rocha, Lorena Castro. IV. Sabino, Talita Barros. V. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Odontologia. VI. Título.

BLACK – D54

Olá pessoal, tudo bem com vocês? Meu nome é Ana, e eu venho aos atendimentos da Odontopediatria, da Faculdade de Odontologia da UFMG, há muito tempo.

Hoje vou falar para vocês, um pouquinho sobre alimentação saudável, que eu e meus pais aprendemos com nosso dentista. Isso tem nos ajudado muito a nos alimentarmos melhor!

*Então vamos lá?*



Você sabia que a nossa  
saúde começa pela  
escolha dos alimentos?

Por isso precisamos escolher  
bem, dando prioridade para  
alimentos saudáveis!

Os alimentos  
podem ser  
in natura,  
processados e  
ultraprocessados.

*Então, vamos falar um pouco sobre  
cada um deles!*



Alimentos in natura: podem ser consumidos da forma como estão disponíveis na natureza, como uma espiga de milho.



Alimentos processados: passam por um processo industrial para permitir seu consumo, como milho enlatado.

Alimentos ultraprocessados: passam por vários processos industriais e com isso, perdem muitos nutrientes, como salgadinhos de milho.



Uma alimentação saudável deve priorizar os alimentos in natura e minimamente processados. Os alimentos ultraprocessados geralmente não são saudáveis e devem ser evitados!

# Vamos falar sobre o que é saudável?

4

## Frutas



## Laticínios



## Grãos integrais



## Água



## Legumes e verduras



## Proteínas



Vocês sabiam que as frutas, verduras e legumes da estação são mais baratos?



Essa é uma lista com as frutas e os vegetais mais presentes em cada mês no nosso país.

## JANEIRO



Abacaxi, banana, beterraba, caju, cenoura, goiaba, limão, maçã

## FEVEREIRO



Abacate, abobóira, banana, berinjela, carambola, laranja, manga, melancia

## MARÇO



Abacate, abobrinha, batata doce, banana, caqui, maçã, mamão, uva

## ABRIL



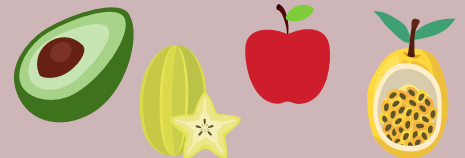
Caqui, chuchu, jiló, Kiwi, laranja, mamão, pera, pepino

## MAIO



Abacate, abacaxi, banana, cará, carambola, caqui, inhame, kiwi, laranja, mandioca.

## JUNHO



Abacate, banana, carambola, mexerica, kiwi, laranja, maçã, maracujá, mandioca.

## JULHO



Abacate, carambola, cenoura, maracujá, mexerica, morango, mandioca, milho-verde.

## AGOSTO



Brócolis, caju, carambola, couve kiwi, mexerica, morango, pimentão, tangerina.

## SETEMBRO



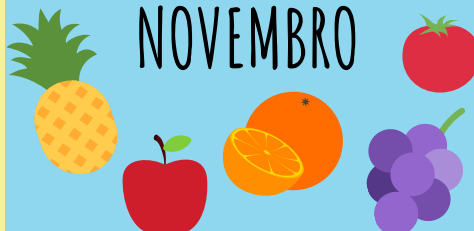
Abacate, banana, beterraba, cará, jabuticaba, maçã, mamão, manga, morango.

## OUTUBRO



Acerola, banana, beterraba, chuchu, manga, maracujá, pêssigo, tangerina.

## NOVEMBRO



Abacaxi, abobrinha, acerola, banana, laranja, maçã, melão, uva, tomate.

## DEZEMBRO



Abacaxi, ameixa, cenoura, berinjela, lichia, limão, melancia, melão, pêssigo, tomate.



Vamos falar sobre o que não é tão saudável?



Para isso, é importante entender as informações da embalagem dos alimentos.

Então vamos lá, para algumas dicas que recebemos, e sempre nos ajudam muito:

**1**

## QUANTIDADE DE INGREDIENTES

- Quanto mais ingredientes tiver no alimento, pior, porque é mais processado.
- Os alimentos ultraprocessados contém muitos agentes químicos, como conservantes, corantes, acidulantes e estabilizantes.

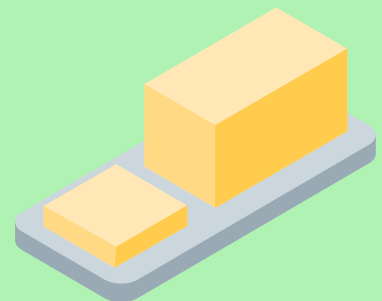
Os ingredientes vêm escritos na embalagem, em ordem da maior para a menor quantidade.



**AÇÚCAR**



**SAL**



**GORDURAS**

Evitem alimentos em que o açúcar, o sal ou a gordura estejam entre os três primeiros ingredientes.

## INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

7

2

A tabela nutricional nos informa a quantidade de cada nutriente presente no alimento.

Informação Nutricional – Biscoito Recheado	
Porção de 30g (3 Biscoitos)	
Quantidade por porção	
Valor energético	135 kcal = 567 kJ
Carboidratos	22 g dos quais:
Açúcares	9,3 g
Proteínas	1,7 g
Gorduras totais	4,3 g
Gorduras saturadas	1,2 g
Gorduras trans	0 g
Fibra alimentar	0,6 g
Sódio	47 mg
Cálcio	251 mg
Zinco	1,4 mg

Importante lembrar que, às vezes, os valores nutricionais são calculados para apenas uma porção da quantidade total da embalagem.



Valores para 3 biscoitos

Sendo que normalmente, o pacote contém 12 biscoitos.

3

Açúcar é um carboidrato, mas nem sempre a tabela nutricional informa a quantidade de açúcar que tem no alimento.

Informação Nutricional – Suco de caixinha		
Porção de 200 ml (1 copo)		
Quantidade por porção		%VD
Valor energético	96 kcal = 405kJ	5
Carboidratos	24g	8

4

Você sabia que muitas vezes o AÇÚCAR vem com um nome diferente na lista de ingredientes, e acaba passando despercebido por nós? Vou mostrar alguns exemplos para vocês!

Sacarose

Maltose

Açúcar mascavo, invertido, orgânico,

Dextrose

Frutose

magro, light

Maltodextrina

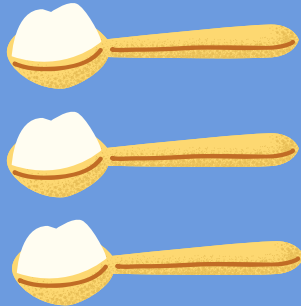
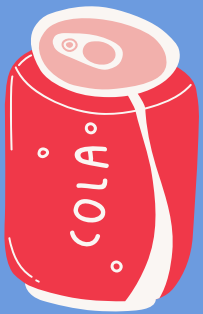
Mel, melado, melaço



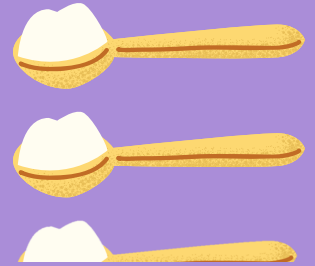
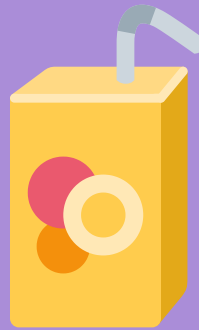
**AÇÚCAR**

A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de até, no máximo, 50g de açúcar por dia. Mas ela recomenda também que, a redução deste consumo para até no máximo 25g, traz benefícios adicionais à saúde!

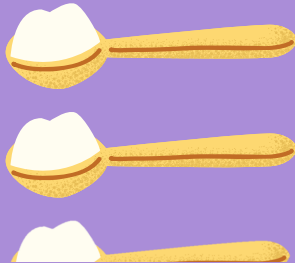
Será que sabemos a quantidade de açúcar que consumimos por dia?



Em 350ml - 37g são apenas açúcar!



Em 200ml - 31g são apenas açúcar!



Em 6 biscoitos recheados - 22g são apenas açúcar!



Uma colher de 20g de achocolatado, possui 15g de açúcar!

De 400g de achocolatado, 300g são apenas açúcar!

# CUIDADO COM AÇÚCARES ESCONDIDOS!

É importante termos uma alimentação saudável, com pequenas quantidades de açúcar, gorduras, sódio e ácidos, pois assim prevenimos várias doenças, como:

**OBESIDADE**

**DIABETES**

**PROBLEMAS  
CARDIOVASCULARES**

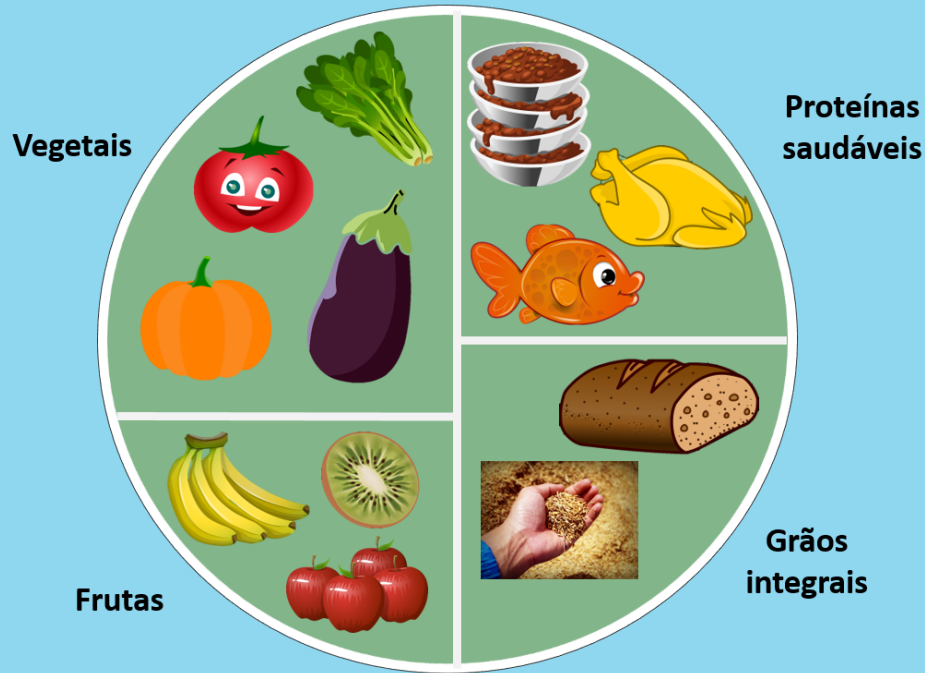
**CÁRIE E EROSÃO  
DENTÁRIA**



**MAS O QUE  
DEVEMOS FAZER  
ENTÃO?**



## PRATO SAUDÁVEL



## Dicas para montar um prato saudável



**Prefira**

- Proteínas como frango, peixe e feijões.
- Grãos integrais como arroz, macarrão e pão.
- Óleos vegetais.
- Frutas e vegetais de várias cores.
  - Água.



**Limite**

- Carne vermelha.
- Grãos refinados, como arroz e pão branco.
- Manteiga e queijo.
- Suco de fruta.



**Evite**

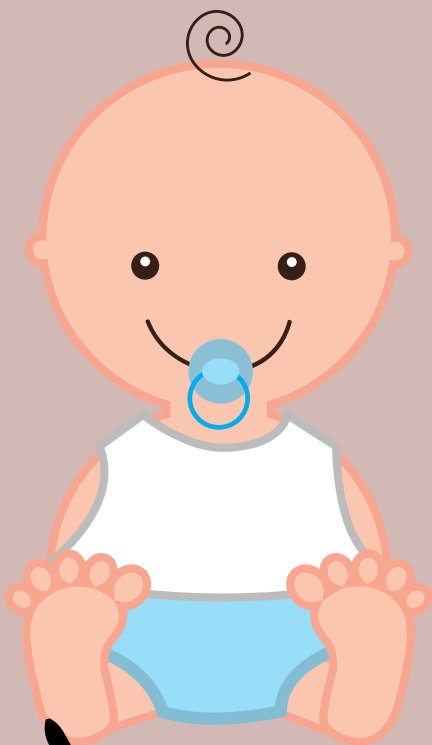
- Embutidos, carnes processadas.
- Gorduras trans.
- Bebidas e alimentos açucarados.
- Alimentos ricos em sódio, gorduras e ultraprocessados.



**Praticar atividades físicas diariamente**



# E a alimentação do bebê? Como deve ser?



Até os seis meses de idade, o ideal é que os bebês se alimentem apenas pelo leite materno

Depois, durante a introdução de outros alimentos, os bebês podem cuspir a comida. Isso acontece porque eles ainda estão aprendendo a engolir.

Por isso, é importante oferecer cada alimento novo de 8 a 10 vezes, em diferentes momentos, para ter certeza de que o bebê gosta ou não dele.

Evite bater o alimento no liquidificador, pois é importante o bebê mastigar. Aumente a consistência dos alimentos gradativamente, até os 12 meses do bebê, quando a consistência pode ser semelhante à da família.

O bebê não deve consumir açúcar até os 2 anos de idade, pois ele condiciona o paladar para o sabor doce, dificultando o aprendizado em relação aos alimentos saudáveis.

Evite dar açúcar para o bebê, mesmo após os 2 anos. O açúcar não é saudável e para o bebê, que está em fase de crescimento, isso é especialmente importante. Se for consumir, que seja em quantidades mínimas.





**ENTÃO É ISSO PESSOAL!  
LEMBRANDO QUE QUALQUER  
DÚVIDA, CONSULTE O SEU  
DENTISTA PARA MAIORES  
INFORMAÇÕES!**

## NOSSA EQUIPE

### ORGANIZADORAS



**Sheyla Márcia Auad**  
Prof. Associado  
Departamento de Saúde Bucal da  
Criança e do Adolescente  
Faculdade de Odontologia - UFMG



**Fernanda Bartolomeo Freire-Maia**  
Prof. Adjunta  
Departamento de Saúde Bucal da Criança  
e do Adolescente  
Faculdade de Odontologia - UFMG

### COLABORADORES



**Lorena Castro Rocha**  
Cirurgiã Dentista pela Faculdade de  
Odontologia - UFMG  
Mestranda em Odontopediatria pela  
Faculdade de Odontologia - UFMG



**Talita Barros Sabino**  
Cirurgiã Dentista pela Faculdade de  
Odontologia - UFMG