

Equipe:

UAPSF ZILDA ARNS NEUMANN

Rua Florentino de Oliveira, nº 263, Vila Industrial,
Joaquim Távora-Paraná
Telefone: (43)3559-1505



RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS GERAIS

- Fracione a alimentação diária em 5 a 6 refeições/dia de **pequeno volume**;
- Procure **variar os alimentos** para evitar deficiências ou excessos de nutrientes;
- Mantenha um adequado consumo de água. Além de vários benefícios a saúde, os líquidos auxiliam no bom funcionamento do intestino;
- Utilize sal com moderação, evitando os temperos prontos industrializados;
- Evite alimentos fritos, **prefira os alimentos cozidos, assados e grelhados**;
- **Substitua o açúcar por adoçantes (de stévia ou de sucralose)**;
- **Faça exercícios regularmente**, respeitando os limites do seu corpo.

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

- Margarina (em excesso), creme de leite, chantilly, creme de ovos, maionese;
- Leite integral, coalhada gorda ou queijos gordos (amarelos);
- Toucinho, torresmo, bacon, salames, linguiça, presunto, apresuntado, mortadela, lombinho, salsicha e outros embutidos;
- Carne de porco (pernil, lombo); e outras carnes gordas (cupim, picanha, costela etc);
- Miúdos (miolo, rim, coração, fígado);
- Frituras;
- Amendoim, principalmente os adicionados de sal e/ou açúcar;
- Evite tortas, bolos, biscoitos amanteigados ou recheados ou tipo wafer ou mirabel;
- Cuidado com o excesso de massas: pães, rosca, salgados, macarrão, etc
- Doces em geral (chocolate, balas, sorvete (principalmente os preparados com leite, doces concentrados));
- Molhos industrializados.

ALIMENTOS QUE SÃO PERMITIDOS

Cuidado com a quantidade dos alimentos, mesmo aqueles que são permitidos, pois grandes quantidades de alimento aumentam a caloria diária consumida, contribuindo desta forma para o ganho de peso:

1. Carnes:

- Carnes magras, grelhadas, cozidas ou assadas;
- Peixes magros (linguado, pescada, cação);
- Aves (peito de frango, chester ou peru) sem pele e somente grelhados, assados ou cozidos

Utilize a menor quantidade possível de óleo para o preparo das carnes.

2. Laticínios:

- Leite semidesnatado ou melhor ainda o desnatado, iogurte desnatado, vitamina (leite magro) com frutas, queijo branco, queijo tipo cottage e ricota.

3. Pães e Cereais:

- Pães light (integral/centeio), ou aqueles que não possuem gordura ou óleo entre os ingredientes;
- Macarrão, panqueca, lasanha e outras massas, em pequenas quantidades (**sempre substituindo pelo arroz ou pela batata ou mandioca**);
- Arroz (de preferência integral), com a **mínima quantidade possível de óleo**;
- Leguminosas (feijão, lentilha, ervilhas) com a mínima quantidade possível de óleo no preparo;
- Cereais integrais, bolachas, pães;
- Fibras: bolachas e pães integrais; Cereais integrais como granola sem açúcar e sem mel, aveia; semente de linhaça: triturada (consumir imediatamente) misturada nos alimentos.

4. Frutas e vegetais:

- Frutas e vegetais contém uma baixa quantidade de colesterol e gordura, com exceção ao coco. Já o abacate é muito rico no colesterol bom, mas consuma-o (sem açúcar) e com moderação por ser calórico. **Não preparar vegetais utilizando manteiga, óleo, molhos a base de maionese ou creme de leite.** Utilizar panelas que cozinhe no vapor ou grelhas.

5. Óleos e gorduras:

- **Não utilizar banha de porco, manteiga, óleo de coco, óleo de amendoim;** Utilizar o mínimo o possível, e ter preferência aos óleos de canola, girassol e soja (nesta ordem) e oliva. Não submeter o azeite oliva a temperaturas quentes, utilizá-lo em saladas.