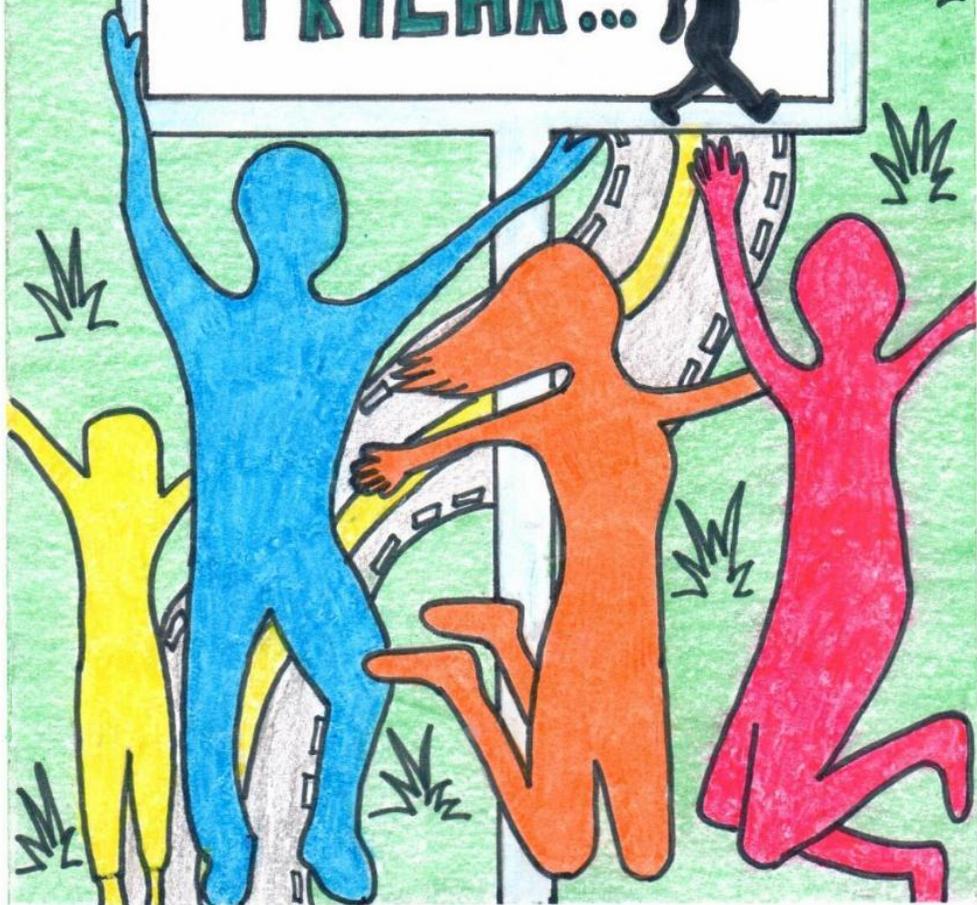


ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SIGA ESTA
TRILHA...



SENAC PENHA

Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Turma 13

**Eielma Mota
Jhenipher Avelar
Sandra silva
Sirene ferreira
Thalia Christina da Silva**

**Orientação
Vilani Figueiredo Dias
Nutricionista**

**Colaboração
Isabel Cristina Bomfim
Nutricionista**

**Ilustração
Thalia Christina da Silva**

2014

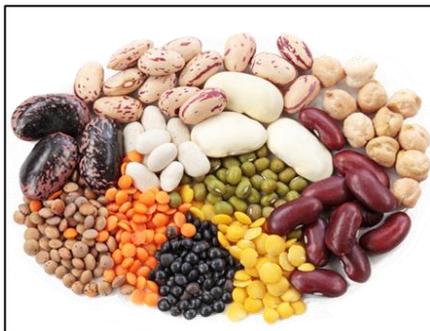
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES

Uma alimentação saudável deve incluir diariamente alimentos de todos os grupos alimentares.

A roda nutricional orienta e representa um modelo de alimentação saudável, pois classifica e ilustra de que forma e em quais quantidades os alimentos devem ser consumidos.



Proteínas: Ajudam no crescimento e desenvolvimento. Atuam na reconstrução de tecidos e contribuem para a manutenção das defesas corporais., são encontrados principalmente nos alimentos: Carnes, Ovos, Aves, Peixes, leites e derivados e feijões, possuem também ferro, que dão disposição evitando o cansaço, fraqueza e anemia. Recomenda-se o consumo de carnes magras, peixes e frango 2 porções diárias, 3 porções de leite e derivados e 1 porção de leguminosas (feijões)



Gorduras: Fornecem energia e ajudam a manter a temperatura do corpo, são responsáveis por produzir hormônios e transporte de vitaminas ADEK, são encontrados principalmente nos alimentos:

Gorduras boas : óleos vegetais, azeite, nozes, castanhas, amêndoas pistaches, abacate .

Não devem ser consumidos mais do 1 porção diária .



Verduras, frutas e legumes: Além de apresentarem poucas calorias, são fontes de Vitaminas e Minerais que regulam as funções e fortalecem nosso corpo aumentando nossa imunidade, ajudam a manter a saúde dos olhos cabelo e pele. Também possuem fibras que ajudam no funcionamento do intestino. Devem estar presentes na alimentação 4 porções de hortaliças diariamente..



Importante

Cálcio: O leite e derivados é a principal fonte de cálcio na alimentação, é fundamental para formação do tecido ósseo e promoção do crescimento.



Água



Extras: Doces, sobremesas em geral e salgadinhos possuem alto teor de açúcar e gorduras que fazem mal para saúde contribuindo para o excesso de peso e diabetes. Evite esse tipo de alimentação.



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS



- Faça de 5-a 6 refeições por dia; (café manhã, Lanche Manhã, Almoço, Lanche da Tarde, Jantar e ceia).
- Evite fazer Jejuns prolongados, pular as refeições e substituir as refeições principais por lanches rápidos.
- Insira frutas, verdura, legumes e leguminosas como parte das refeições;
- Consuma alimentos integrais e naturais (pães, cereais, milho, trigo, massas);
- Evite o consumo alimentos ricos em gordura. Como frituras em geral, salgadinhos, pastéis, carnes a milanesa, etc.
- Evite comer alimentos industrializados com alto teor de sódio, embutidos, e em conservas;
- Evite refrigerantes e sucos industrializados.
- Beba 6 a 8 copos de água por dia e pratique exercícios físicos 30 minutos diariamente

SUGESTÕES DE LANCHES SAUDÁVEIS



Salada de Frutas

INGREDIENTES	QUANTIDADE
Banana	2 unidades
Uva	1 cacho
Laranja	2 unidades
Maçã	2 unidades
Melão	1/2 unidade

Modo de preparo

1. Lavar e higienizar as frutas, antes de descascar.
2. Descascar uma laranja, espremer e colocar em recipiente. Reservar este suco.
3. Descascar a outra laranja, retirar a parte branca, para não amargar. Picar.
4. Descascar e picar as demais frutas.
5. Dica: quanto menor picá-las, mais saborosa será a salada. Misturar juntamente com o suco de laranja.
6. Porcionar em taças individuais e levar para refrigerar.
7. **Importante:** é aconselhável que seja consumida por um tempo curto de espaço.
8. Se desejarem, cubra com calda de maracujá com um pouco de açúcar ou decorar com uma fatia de morango ou raspas de limão.

BENEFÍCIOS: As frutas com suas cores variadas e sabores diferenciados. Fornecem nutrientes necessários para prevenção de doenças, auxiliam na digestão. e protegem o organismo..

Patê de atum

INGREDIENTES	QUANTIDADE
Atum	1 lata
Maionese	3 colheres (sopa)
Limão	1 unidade
Cebola	1 unidade
Alho	1 dente amassado
Salsinha	3 colheres (sopa)

1. Modo de Preparo:
2. Lavar e higienizar o limão, a cebola, alho e a salsinha.
3. Espremer o suco do limão e reservar.
4. Ralar a cebola e reservar.
5. Amassar muito bem o alho. Reservar.
6. Picar a salsinha e reservar.
7. Em um recipiente amassar o atum, acrescentar o suco do limão, a cebola, o alho e a salsinha. Misturar bem e levar para refrigerar.

BENEFÍCIOS: O Atum é uma excelente fonte de proteína, como os peixes de modo geral. O atum é rico em ômega 3, uma gordura essencial e necessária para várias funções corporais

Panqueca verde e vermelha

INGREDIENTES	QUANTIDADE
Farinha de trigo	2 xícaras de chá
Farinha de trigo integral	2 xícaras de chá
Fermento químico	1 colher de sopa
Sal	1 colher de chá
Ovo	4 ovos
Leite desnatado	3 xícaras de chá
Azeite	100 ml
Couve: folhas e talos	1 xícara de chá picado
Beterraba	2 unidades em rodelas

Modo de Preparo:

1. Lavar os ovos, a couve e a beterraba. Reservar.
2. No liquidificador colocar os líquidos nesta ordem: leite desnatado, azeite e os ovos.
3. Na sequência as farinhas, sal e o fermento.
4. Com auxílio de uma espátula mexer a massa.
5. Dividir a massa. Deixar metade no liquidificador e bater a couve picada. Reservar.
6. A outra metade bater as beterrabas. Reservar.
7. Em frigideira aquecida com azeite e auxílio de uma concha pegar uma porção.
8. Colocar na frigideira. Aguardar a massa dourar, virar e esperar dourar também. Faça o mesmo processo para toda a massa.
9. Utilizar o recheio sugerido ou de sua preferência.

* Pode substituir a beterraba e a couve por: espinafre, escarola, cenoura, abobrinha.

BENEFÍCIOS: A Farinha de Trigo Integral é um alimento funcional, que contribui para prevenção de diversas doenças. Pode ser inserida em preparações saborosas como: pães, bolos, massas, biscoitos, pizzas e massa de panqueca.

Suco de maracujá com hortelã

INGREDIENTES	QUANTIDADE
Maracujá	1 unidade
Hortelã	2 folhas picado
Água filtrada	1 L
Açúcar	3 colheres de sopa

Modo de Preparo:

1. Lavar e higienizar os maracujás e a hortelã. Reservar.
2. Cortar ao meio os maracujás, retirar a polpa e reservar.
3. Picar a hortelã e reservar.
4. No recurso "pulsar" do liquidificador bater a polpa com 1 litro de água. Peneirar.
5. Voltar ao liquidificador à polpa coada, com a hortelã picada e bater por dois minutos.
6. Em recipiente grande acrescentar o restante da água com o açúcar.
7. Voltar a bater no liquidificador, bater e servir em seguida.

BENEFÍCIOS: Apresenta propriedade calmante, auxilia no combate do estresse, auxilia na redução do colesterol controle do diabetes.

CURIOSIDADE: o nome maracujá vem do tupi-guarani, que significa: "comida preparada em cuia", a casca se assemelha a uma cuia.

Iogurte natural batido com frutas

INGREDIENTES	QUANTIDADE
Iogurte natural	1 L
Goiaba	1 unidades
Morango	1/2 caixa
Mamão	1/2 unidade pequena
Açúcar refinado	1 colheres de sopa

Modo de Preparo:

1. Lavar e higienizar as frutas, antes de descascar.
2. Picar as frutas e reservar.
3. No liquidificador acrescentar as frutas, o iogurte e açúcar.
4. Bater bem. Servir em seguida.

IMPORTANTE: é aconselhável que seja consumido em curto espaço de tempo. O açúcar pode ser substituído pelo mel.

BENEFÍCIOS: O Iogurte é nutritivo, excelente fonte de Cálcio . Melhora as defesas do organismo contra infecções e regulariza função intestinal.

Pode ser consumido ao natural, com frutas, preparo de receitas, cereais, sorvetes.

Sanduiche de frango

INGREDIENTES	QUANTIDADE
Peito de frango	1 unidade
Cenoura ralada	1 cenoura ralada
Tomate grande sem sementes	1 unidade cortada em cubos
Cebola	1 unidade pequena picada
Milho verde em conserva	1 unidade
Ervilha em conserva	1 unidade
Maionese	5 colheres de sopa
Alface americana	5 folhas fatiadas
Pão de forma	8 fatias

Modo de Preparo:

1. Levar ao fogo baixo o frango desfiado com temperos de sua preferência
2. Acrescentar a cebola e o tomate.
3. Acrescentar o milho, a ervilha. Misturar bem.
4. Desligar o fogo e acrescentar a maionese até obter consistência cremosa.
5. Montagem do lanche: espalhar a pasta de frango em uma fatia de pão, cobrir com a alface e finalizar com outra fatia de pão coberta também com a pasta de frango.

BENEFÍCIOS: O Frango é uma grande fonte de proteína que auxilia no crescimento e desenvolvimento. Atua na reconstrução de tecidos do corpo e na disposição.

Pão de fôrma com queijo branco

INGREDIENTES	QUANTIDADE
Queijo branco	2 fatias
Requeijão light	2 colheres de sopa
Alface americana	2 folhas
Pão de forma	2 fatias
Tomate	1 rodela

Modo de Preparo:

1. Passar o requeijão light no pão de forma;
2. Acrescentar as fatias de queijo, as folhas de alface e rodela de tomate.
3. Consumir imediatamente.

BENEFÍCIOS: O queijo branco é um derivado do leite e fonte de proteína e, considerando que a vitamina D desempenha papel importante no metabolismo do cálcio, uma dieta insuficiente nesses nutrientes pode influenciar a formação do esqueleto e o processo de crescimento e desenvolvimento.

Sanduíche de peito de peru com rúcula

INGREDIENTES	QUANTIDADE
Pão de forma	2 fatias
Maionese light	1 colher de sopa
Peito Peru	2 fatias
Muçarela de búfala	2 fatias
Tomate	$\frac{1}{2}$ unidade
Cenoura	$\frac{1}{2}$ unidade

Modo de Preparo:

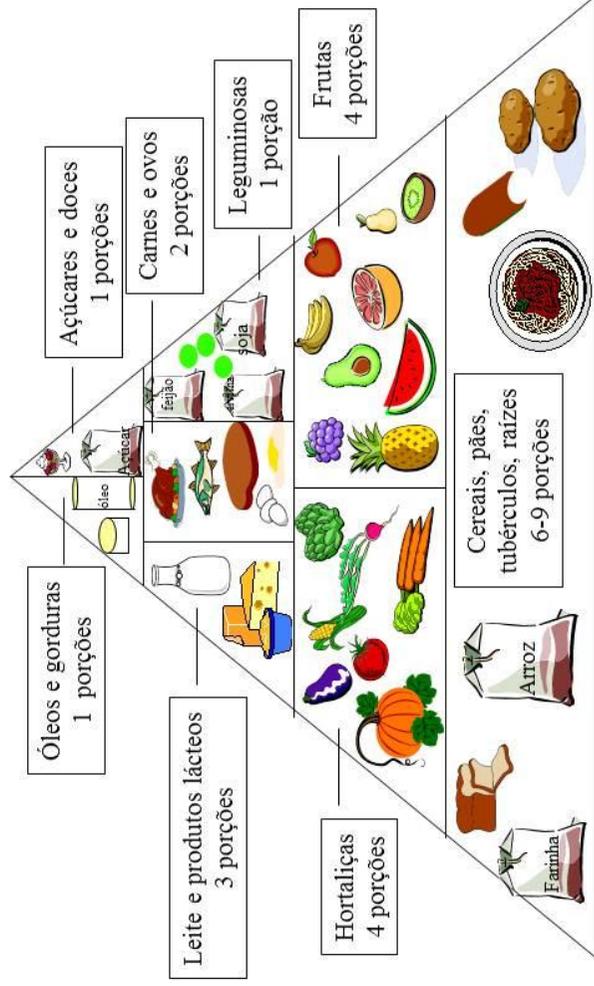
1. Higienizar o tomate e a cenoura. Cortar fatias de tomate e de cenoura. Reservar.
2. Passar a maionese nos pães de forma;
3. Cobrir com as fatias do peito de peru, na sequência as fatias de muçarela, as rodelas de tomate e as fatias de cenoura.
4. Finalizar com outra a outra fatia de pão de forma.

BENEFÍCIOS: Ingredientes que apresentam calorias reduzidas. São fontes de Vitaminas e Minerais que regulam as funções e fortalecem nosso corpo aumentando nossa imunidade, ajudam a manter a saúde olhos, cabelo e pele. Além das fibras que ajudam no funcionamento do intestino.

Aprendizagem
Turma 118



PIRÂMIDE ALIMENTAR ADOLESCENTES



Fonte: PHILIPPI, S.T. e col, 1996.