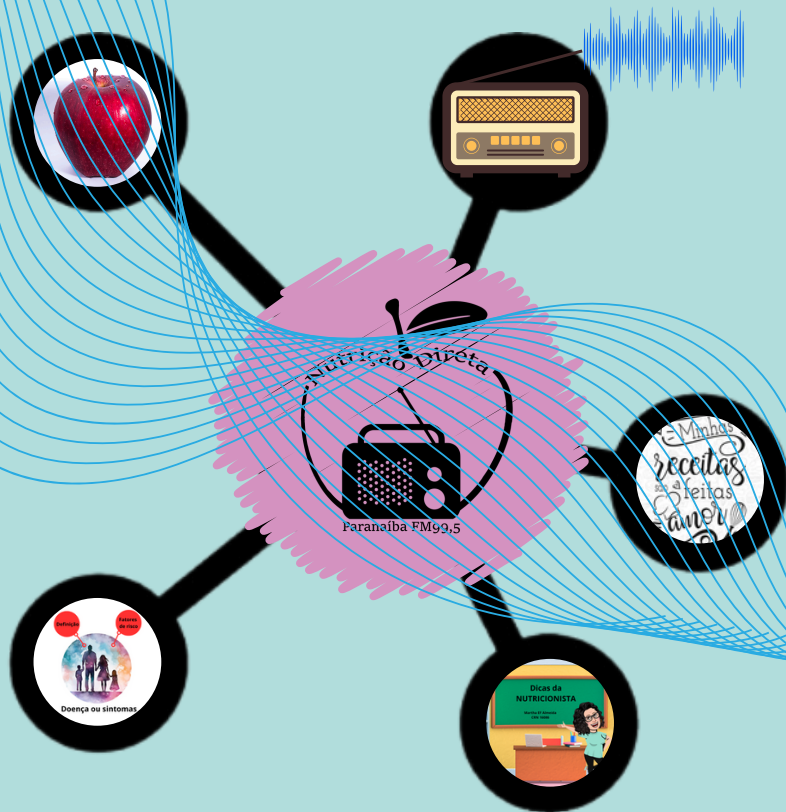


PARANAÍBA FM 99.5

NUTRIÇÃO DIRETA



**MARTHA ELISA FERREIRA DE ALMEIDA
JULIANA THAYS FERREIRA
SILVANO SEBASTIÃO ARRUDA**

VOLUME 4

2024



Copyright © 2024 – Todos os direitos reservados. Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, essa obra não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seus autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Al64n Almeida, Martha Elisa Ferreira de; Ferreira, Juliana Thays; Arruda, Silvano Sebastião

Nutrição Direta – Volume 4 / Martha Elisa Ferreira de Almeida; Juliana Thays Ferreira; Silvano Sebastião Arruda. São Carlos: Editora Scienza, 2024. 103p. ; il. cor

ISBN – 978-65-5668-221-1

DOI – <http://dx.doi.org/10.26626/9786556682211.2024B0001>

1. Nutrição. 2. Alimentação. 3. Receitas. 4. Dieta.

5. Alimentação saudável. I. Autor. II. Título.

1 . Nutrição. 2 . Alimentação. 3 . Receitas. 4 . Dieta.

5. Alimentação saudável. I. Autor. II. Título.

CDD 613

saúde; nutrição; prevenção e programas de saúde

Elaborado por Editora Scienza
Índice para catálogo sistemático:

1. Saúde; nutrição; prevenção e programas de saúde. 613

Download gratuito:

https://www.editorascienza.com.br/ebook/nutricao_direta_4.pdf

ou

ou

www.paranabamaximus.com.br



Rua Juca Sabino, 21 – São Carlos, SP



(16) 9 9285-3689

www.editorascienza.com.br | gustavo@editorascienza.com

Palavras do diretor



O rádio une entretenimento e informação, e o Programa **Nutrição Direta** incentiva a alimentação saudável e transforma vidas.

Sebastião Rogério da Silva

Palavras dos radialistas



"Nutrição é essencial como o respirar e o amor".
O Programa **Nutrição Direta** da **Paranaíba FM99,5** é uma forma simples de dizer que amamos todos os ouvintes. Obrigada(o) por estarem conosco nas manhãs de quarta-feira!

Martha Elisa Ferreira de Almeida & Silvano Sebastião Arruda

Sumário

1 Temporada - mães

Tema e receitas preparadas por
Martha Elisa Ferreira de Almeida

- 1 Obesidade e maçã.....05
- 2 Diabetes mellitus e banana.....08
- 3 Hipertensão arterial e laranja.....11
- 4 Câncer de mama e linhaça.....14
- 5 Infarto e melancia.....17
- 6 Depressão e chocolate.....20
- 7 Alzheimer e yakult.....23
- 8 Intolerância à lactose e leite.....26
- 9 Lúpus e abacate.....29
- 10 Menopausa e inhame.....32

2 Temporada - pais

Tema e receitas preparadas por
Martha Elisa Ferreira de Almeida

- 11 Câncer de próstata e tomate.....35
- 12 Refluxo/gastrite/úlcera e couve.....38
- 13 Cirrose hepática e kiwi.....41
- 14 DPOC e canela.....44
- 15 Apneia e maracujá.....47
- 16 Cálculo renal e água de coco.....50
- 17 Doença celíaca e mamão.....53
- 18 Diverticulite e aveia.....56
- 19 Cálculo biliar e abacaxi.....59
- 20 Pancreatite e batata inglesa.....62
- 21 Doença de Parkinson e carnes.....65
- 22 Doença de Chagas e caldo de cana.....68

3 Temporada - família

Tema e receitas preparadas por
Martha Elisa Ferreira de Almeida

- 23 Anemia ferropriva e feijão.....71
- 24 Desnutrição e arroz.....74
- 25 Alergia alimentar e amendoim.....77
- 26 Transtorno do Espectro Autista e uva.....80
- 27 Transtornos alimentares e manga.....83
- 28 Síndrome dos Ovários Policísticos e pera.....86
- 29 Distúrbios da tireoide e azeitona.....89
- 30 Apendicite e coco.....92
- 31 Artrite reumatoide e limão.....95
- 32 Osteoporose e queijos.....98



PROGRAMA I

O QUE É?

SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) É UMA DOENÇA CRÔNICA, DEFINIDA PELO ACÚMULO EXCESSIVO DE GORDURA NO CORPO.

Fatores de risco:

- 1- Consumo alimentar;
- 2- Alguns medicamentos;
- 3- Genética;
- 4- Pouco sono;
- 5- Sedentarismo.

Obesidade

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- EVITAR REPETIR OS ALIMENTOS NAS REFEIÇÕES.
- 2- USAR PRATOS RASOS, COPOS E PANELAS PEQUENAS. REPETIR SOMENTE A SALADA DE LEGUMES CRUS OU COZIDOS NO VAPOR.
- 3- RETIRAR O AÇÚCAR DE ADIÇÃO, E PREFERIR ALIMENTOS DIET E LIGHT (DOCES, BOLOS, BALAS).
- 4- CONSUMIR MAIS FRUTAS E VERDURAS AO LONGO DO DIA. UTILIZAR 1 MAÇÃ PELO MENOS 3 VEZES NA SEMANA.
- 5- TOMAR NO MÍNIMO 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA, ALÉM DOS SUCOS E CHÁS.



Uma maçã por dia mantém o
médico longe.

Frase citada pela primeira vez em 1913, baseada em um provérbio de
1866 de Pembrokeshire, um condado no sudoeste do País de Gales.

Benefícios da maçã

Fonte de
fibras

Combate
os radicais
livres

Baixas
calorias

Fonte de
vitaminas do
complexo B

Promove
a saúde
bucal

MAÇÃZINHA, MAÇÃZINHA DO
AMOR QUE QUERO TANTO,
TRAZ-ME SUAS FIBRAS E
OUTROS NUTRIENTES PRA
AUMENTAR O MEU ENCANTO,
PRA AUMENTAR O MEU
ENCANTO.

(Autoria: Martha Elisa Ferreira de Almeida)



ÁGUA SABORIZADA DE MAÇÃ



INGREDIENTES:

- ✓ 1 litro de água;
- ✓ 2 maçãs;
- ✓ Gelo.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Fatiar as maçãs.
- ✓ Adicionar o gelo, a água e consumir ao longo do dia, incluindo as fatias da fruta.

PROGRAMA 2

O QUE É?

É UMA SÍNDROME METABÓLICA DE ORIGEM MÚLTIPLA, DECORRENTE DA FALTA DE INSULINA E/OU DA INCAPACIDADE DA INSULINA EXERCER ADEQUADAMENTE SEUS EFEITOS.

Fatores de risco:

- 1- Consumo alimentar;
- 2- Cigarro e álcool;
- 3- Genética;
- 4- Obesidade;
- 5- Sedentarismo.

Diabetes mellitus

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- EVITAR OS ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS (REFRIGERANTES, BOLACHAS) E FAZER A LEITURA DOS RÓTULOS.
- 2- PREFERIR AS FRUTAS IN NATURA NOS LANCHES (MAÇÃ, LARANJA).
- 3- UTILIZAR ALIMENTOS DIET E LIGHT E USAR ADOÇANTES (ZERO CAL, ASSUGRIN, STEVIA).
- 4- INGERIR OS ALIMENTOS INTEGRAIS (LINHAÇA, CHIA, AVEIA).
- 5- CONSUMIR ALGUMAS FONTES DE CARBOIDRATOS COM MODERAÇÃO (PÃO, ARROZ, BATATA, MACARRÃO).



Banana

Benefícios

FONTE DE POTÁSSIO



**REGULA O
INTESTINO GROSSO**



**POSSUI
VITAMINA C**

Sistema imunológico

**FONTE DE
ENERGIA**



TRIPTOFANO



Serotonina = prazer

**SACIA A
FOME**



PANQUECA DE BANANA E QUEIJO



INGREDIENTES:

- ✓ 1 tortilha pronta (rap 10 de chocolate);
- ✓ 1 banana;
- ✓ 4 palitos de queijo mussarela;
- ✓ 1 batata frita de carinha;
- ✓ Aveia para decorar.



MODO DE PREPARO:

- ✓ Assar a tortilha de chocolate na frigideira durante 3 minutos.
- ✓ Recheiar a tortilha com fatias de banana e queijo mussarela.
- ✓ Assar a tortilha durante 2 minutos no micro-ondas e decorar com banana, aveia, mussarela, e a batata assada na air fryer durante 10 minutos.

PROGRAMA 3

O QUE É?

A HIPERTENSÃO ARTERIAL OU PRESSÃO ALTA OCORRE QUANDO A MEDIDA DA PRESSÃO SE MANTÉM FREQUENTEMENTE ACIMA DE 140 POR 90 MMHG.

Fatores de risco:

- 1- Consumo alimentar em excesso (sódio, glicose e lipídios);
- 2- Estresse;
- 3- Colesterol elevado;
- 4- Obesidade e diabetes mellitus;
- 5- Sedentarismo.

Hipertensão arterial

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR EM MAIOR QUANTIDADE AS RUTAS (LARANJA, MAÇÃ), HORTALIÇAS, LEGUMINOSAS, LEITE DESNATADO E QUEIJOS GORDUROSOS.
- 2- INGERIR COM MODERAÇÃO AS MASSAS E DOCES, E PREFERIR OS DOCES DIET.
- 3- UTILIZAR EM MENOR QUANTIDADE AS CARNES GORDUROSAS E FRITURAS E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS COM ELEVADOS TEORES DE AÇÚCARES E SÓDIO.
- 4- USAR TEMPEROS NATURAIS (ALHO, CEBOLA, CEBOLINHA, COENTRO, SALSINHA), E EVITAR TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS. RETIRAR O SALEIRO DA MESA.
- 5- PREFERIR AS CARNES MAGRAS (PEIXE, FRANGO).





BENEFÍCIOS DA LARANJA

O consumo regular (4 a 5 vezes na semana) de suco de laranja, sem açúcar, está associado à menor incidência de hipertensão arterial.

FONTE DE FIBRAS

FONTE DE VITAMINA C

FONTE DE POTÁSSIO



ISCAS DE PEIXE COM LARANJA



INGREDIENTES:

- ✓ 200g de filés de peixe (tilápia);
- ✓ 100g de maisena;
- ✓ 100g de fubá de canjica;
- ✓ 500mL de óleo de soja;
- ✓ Tempero a gosto (sal rosa do Himalaia, orégano e chimichurri).

MODO DE PREPARO:

- ✓ Temperar os filés de peixe, e deixar durante 8 horas no tempero.
- ✓ Passar os filés na maisena que estava misturada com o fubá de canjica.
- ✓ Fritar em óleo quente.

PROGRAMA 4

O QUE É?

É UMA DOENÇA CAUSADA PELA MULTIPLICAÇÃO DESORDENADA DE CÉLULAS ANORMAIS DA MAMA, QUE FORMA UM TUMOR COM POTENCIAL DE INVADIR OUTROS ÓRGÃOS.

Fatores de risco:

- 1- Idade;
- 2 - Genética;
- 3- Consumo alimentar (excesso de glicose e lipídios);
- 4 - Obesidade e hormônios;
- 5- Fumo e álcool.

Câncer de mama



5 DICAS DA NUTRICIONISTA

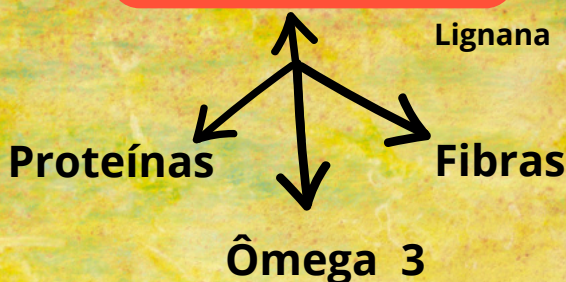
- 1- DIMINUIR O CONSUMO DE BEBIDAS E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS (FAST FOODS, SALGADINHOS).
- 2- AMAMENTAR SEU FILHO, POIS TAL ATO DE AMOR É UM IMPORTANTE ALIADO CONTRA O CÂNCER DE MAMA.
- 3- REDUZIR OU EVITAR O CONSUMO DE CARNES QUE TENHAM SIDO TRANSFORMADA POR SALGA, CURA, FERMENTAÇÃO OU DEFUMAÇÃO.
- 4- UTILIZAR CARNES VERMELHAS COM MODERAÇÃO. SUGERE-SE QUE O CONSUMO, POR PESSOA, DEVE SER INFERIOR A 500 GRAMAS DE CARNE COZIDA POR SEMANA.
- 5- EVITAR O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES (VITAMINAS E MINERAIS) SEM A RECOMENDAÇÃO DE UM NUTRICIONISTA.



Linhaça

Fonte de:

FITO-HORMÔNIO



Como consumir?

EM GRÃOS

MOÍDA

ÓLEO



RICOTA ASSADA COM GRÃOS DE SOJA



INGREDIENTES:

- ✓ 200g de ricota;
- ✓ 100g de goiabada cascão;
- ✓ 100g de grãos de soja.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Cozinhar a soja na panela de pressão durante 5 minutos. Após assar 15 minutos na air fryer, misture os grãos para assarem de forma homogênea, e deixar mais 15 minutos.
- ✓ Picar a ricota em cubos e deixar assar 10 minutos na air fryer, e virar os cubos e deixar mais 10 minutos.
- ✓ Colocar a ricota assada sobre o pedaço de goiabada.
- ✓ Consumir a ricota com a goiabada, os grãos de soja e o leite de soja.



PROGRAMA 5

O QUE É?

É A INTERRUPTÃO DO FLUXO DE SANGUE PARA O CORAÇÃO, PROVOCANDO A MORTE DAS CÉLULAS DO MÚSCULO CARDÍACO.

Fatores de risco:

- 1- Hipertensão arterial;
- 2- Dislipidemia e diabetes mellitus;
- 3- Obesidade e sedentarismo;
- 4- Fumo;
- 5- Genética.



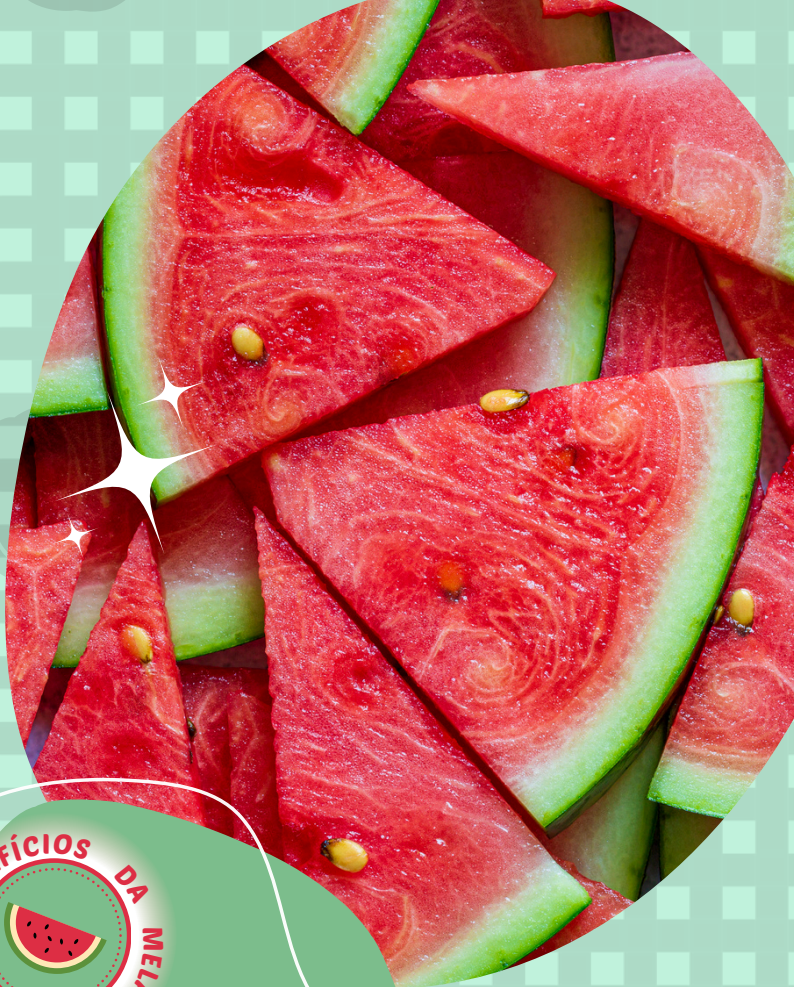
Infarto



5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR QUEIJOS (RICOTA, QUEIJOS FRESCOS) PELO MENOS 3 VEZES NA SEMANA.
- 2- PREFERIR OS ALIMENTOS INTEGRAIS (PÃO INTEGRAL, ARROZ INTEGRAL, MACARRÃO INTEGRAL, AVEIA, LINHAÇA, CHIA).
- 3- COMER 3 FRUTAS POR DIA, MAS CUIDADO COM O EXCESSO DE MELANCIA. EVITE DESCASCAR ALGUMAS FRUTAS E VERDURAS, POIS AS CASCAS POSSUEM MUITAS FIBRAS, VITAMINAS, MINERAIS E COMPOSTOS BIOATIVOS.
- 4- EVITAR ALGUNS ALIMENTOS APÓS TER UM INFARTO (EMBUTIDOS, FRITURAS, REFRIGERANTES, SAL, ALIMENTOS GORDUROSOS).
- 5- FAZER ATIVIDADE FÍSICA (MÍNIMO 3 VEZES NA SEMANA DE 30 MINUTOS) E TOMAR PELO MENOS 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA.





ALGUNS BENEFÍCIOS DA MELANCIA

ÁGUA

FIBRAS

POTÁSSIO

LICOPENO



SUCO DE MELANCIA



INGREDIENTES:

- ✓ 500g de melancia;
- ✓ 100ml de água;
- ✓ Gelo a gosto.

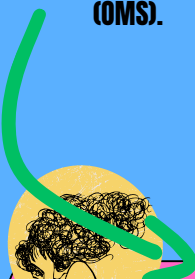
MODO DE PREPARO:

- ✓ Picar a melancia em cubos, e adicionar água no liquidificador.
- ✓ Bater com gelo e servir gelado.

PROGRAMA 6

O QUE É?

A DEPRESSÃO É CONSIDERADA COMO O "MAL DO SÉCULO", COM A PRESENÇA DE TRISTEZA, PESSIMISMO, BAIXA AUTOESTIMA, QUE APARECEM COM FREQUÊNCIA E PODEM COMBINAR-SE ENTRE SI (OMS).



Fatores de risco:

- 1- Estresse crônico;
- 2- Alteração do peso e sedentarismo;
- 3- Uso excessivo de *internet* e redes sociais;
- 4- Traumas físicos e/ou psicológicos;
- 5- Problemas econômicos.

Depressão



5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR OS ALIMENTOS FONTES DE TRIPTOFANO (QUEIJO, CARNES, OVOS).
- 2- PREFERIR O CHOCOLATE 70%, POIS O MESMO POSSUI FENILETILAMINAS.
- 3- INGERIR OS ALIMENTOS FONTES DE ÔMEGAS (3 - LINHAÇA, SARDINHA: 9 - AZEITE, ABACATE) E DE MOLÉCULAS ANTIOXIDANTES (VITAMINA C - LARANJA, MEXERICA: LICOPENO - TOMATE, MELANCIA: CLOROFILA - COUVE, ALFACE).
- 4- DORMIR 8 HORAS/DIA, POIS O SONO AJUDA NA PRODUÇÃO DE HORMÔNIOS E MELHORA O METABOLISMO.
- 5- PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS, POIS A SAÚDE DA MENTE COMEÇA PELO CORPO. VEJA A BELEZA NAS PEQUENAS COISAS DA VIDA (DANÇAR, SORRIR, FAZER ARTESANATO).





REDUZ OS SINTOMAS DEPRESSIVOS: POSSUI A FENILETILAMINA QUE ESTIMULA A PRODUÇÃO DE SEROTONINA = PRAZER.



MELHORA A COGNIÇÃO: CURTO E LONGO PRAZO NA ATENÇÃO, VELOCIDADE DE PROCESSAMENTO E MEMÓRIA NO TRABALHO.



EVITA A INFLAMAÇÃO: O CHOCOLATE AMARGO POSSUI ALTA CONCENTRAÇÃO DE FLAVONOIDES, QUE APRESENTA EFEITO ANTIOXIDANTE E ANTI-INFLAMATÓRIO.

Você conhece alguns benefícios do chocolate?



NINHO DE CENOURA COM BOMBONS



INGREDIENTES:

- ✓ 1 cenoura;
- ✓ 50g de linhaça;
- ✓ 3 bombons;
- ✓ 3 fatias de queijo mussarela (meia cura);
- ✓ Chocolate em pó.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Ralar a cenoura e montar o ninho de cenoura.
- ✓ Adicionar o bombom e os pedaços de queijo.
- ✓ Decorar com chocolate (pó ou brigadeiro mole) e linhaça.
- ✓ Servir com bolo de cenoura com chocolate e suco de manga.

PROGRAMA 7

O QUE É?

É UM TRANSTORNO NEURODEGENERATIVO PROGRESSIVO QUE SE MANIFESTA PELA DETERIORAÇÃO COGNITIVA E DA MEMÓRIA, COM O COMPROMETIMENTO PROGRESSIVO DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA, E UMA VARIEDADE DE SINTOMAS NEUROPSIQUIÁTRICOS E DE ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS.

Fatores de risco:

- 1- Constipação;
- 2- Obesidade;
- 3- Diabetes mellitus;
- 4- Estresse;
- 5- Genética e idade.

Alzheimer



5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- UTILIZAR OS ALIMENTOS FONTES DE PROBIÓTICOS (YAKULT, QUEIJOS).
- 2- PREFERIR OS ALIMENTOS FONTES DE PREBIÓTICOS (FRUTAS, VERDURAS).
- 3- INGERIR OS ALIMENTOS COM NUTRIENTES ANTIOXIDANTES (VITAMINA C DA LARANJA, LIMÃO; SELÊNIO DA CASTANHA-DO-PARÁ, GEMA DE OVO).
- 4- DIMINUIR O CONSUMO DOS AÇÚCARES E DAS GORDURAS.
- 5- CONSUMIR AS FONTES DE PROTEÍNAS COM MODERAÇÃO E REGULARIDADE (CARNE, LEITE, OVOS, FEIJÃO, SOJA, GRÃO-DE-BICO).



Probiótico



Fonte de:

ÁGUA

PROTEÍNAS

CÁLCIO

LACTOBACILOS

O médico Minoru Shirota iniciou as pesquisas sobre lactobacilos que poderiam prevenir os problemas gástricos e, em 1930, descobriu uma espécie que resistia aos ácidos do estômago e se mantinha viva nos intestinos, inibindo a proliferação de bactérias nocivas.



SANDUÍCHE NUTRITIVO



INGREDIENTES:

- ✓ 2 fatias de pão de forma;
- ✓ 2 unidades de queijo coalho;
- ✓ 1 pote de yakult;
- ✓ 4 unidades de tâmaras;
- ✓ 1 unidade de caqui;
- ✓ 50g de chocolate para decorar;
- ✓ 5g de margarina.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Assar uma torrada na air fryer com margarina.
- ✓ Adicionar o caqui picado, as tâmaras e decorar com chocolate.
- ✓ Assar um queijo coalho na air fryer e consumir juntamente com o yakult.

PROGRAMA 8

O QUE É?

É A INCAPACIDADE DE DIGERIR A LACTOSE (AÇÚCAR DO LEITE DE ORIGEM ANIMAL), DEVIDO À DEFICIÊNCIA OU À AUSÊNCIA DA ENZIMA INTESTINAL CHAMADA LACTASE.

Fatores de risco:

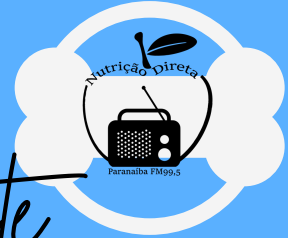
- 1- Envelhecimento;
- 2- Raça (japoneses, negros e brancos);
- 3- Baixo consumo de leite;
- 4- Doenças do intestino delgado (alergias, doença celíaca e quimioterapia);
- 5- Genética.

Intolerância à lactose

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR OS ALIMENTOS FONTES DE CÁLCIO E VITAMINA K (GOVE, ESPINAFRE, AGRIÃO, RÚCULA, MOSTARDA, CARURU).
- 2- INGERIR LATICÍNIOS SEM LACTOSE (LEITE, IOGURTE, QUEIJO) OU CONSUMIR AS FONTES DE LACTOSE JUNTO DA ENZIMA LACTASE.
- 3- UTILIZAR OS ALIMENTOS AMARELOS FONTES DE VITAMINA A ATIVA (GEMA DE OVO, MANTEIGA) OU DE CAROTENOIDES PRÓ-VITAMINA A (ABÓBORA, CENOURA, MAMÃO).
- 4- USAR SUPLEMENTOS DE CÁLCIO, VITAMINA D E VITAMINA K SE VOCÊ NÃO PUDER INGERIR O LEITE E SEUS DERIVADOS DE ORIGEM ANIMAL.
- 5- TOMAR BANHO DE SOL PELO MENOS 3 VEZES NA SEMANA DE 15 A 20 MINUTOS NA PARTE DA MANHÃ PARA SINTETIZAR A VITAMINA D.





Benefícios do leite

- Ajuda na formação e manutenção dos ossos.
- Importante na contração muscular.
- Atua no Ciclo de Krebs gerando energia.
- Contribui com as sinapses neurológicas.



Fonte de:

ÁGUA

PROTEÍNAS

CÁLCIO

VITAMINA B2

LACTOSE



DOCINHO SABOROSO



INGREDIENTES:

- ✓ 500g de leite ninho sem lactose;
- ✓ 100ml de leite de coco.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Misturar o leite de coco aos poucos no leite em pó até dar o ponto de fazer as bolinhas.
- ✓ Passar as bolinhas já prontas no leite em pó.

PROGRAMA 9

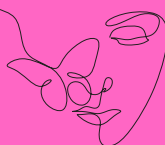
O QUE É?

O LÚPUS OU LÚPUS ERITEMATOSO SISTÊMICO (LES) É UMA DOENÇA INFLAMATÓRIA CRÔNICA DE ORIGEM AUTOIMUNE, ONDE AS CÉLULAS DO SISTEMA IMUNOLÓGICO DO ORGANISMO ATACA ALGUNS ÓRGÃOS E TECIDOS.

Fatores de risco:

- 1- Medicamentos (antibióticos e anticoncepcionais).
- 2- Fumo e exposição solar.
- 3- Gênero feminino e idade.
- 4- Estresse e pouco sono.
- 5- Raça negra e latinos.

Lúpus



5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR OS ALIMENTOS FONTES DE CÁLCIO PARA EVITAR A OSTEOPOROSE (QUEIJOS, LEITES, IOGURTES).
- 2- EVITAR O BANHO DE SOL, E CONSUMIR AS FONTES DE VITAMINA D (MANTEIGA, GEMA DE OVO).
- 3- AUMENTAR O CONSUMO DE ÔMEGA 9 (AZEITE, ABACATE) E ÔMEGA 3 (LINHAÇA, SARDINHA).
- 4- REDUZIR O SAL, O AÇÚCAR, E AS FRITURAS, POIS O ÔMEGA 6 DOS ÓLEOS PODE CONTRIBUIR COM O PROCESSO INFLAMATÓRIO.
- 5- INGERIR PROBIÓTICOS (YAKULT) E PREBIÓTICOS (AVEIA) QUE POSSUEM O POTENCIAL DE ALTERAR A MICROBIOTA INTESTINAL E MELHORAR OS SINTOMAS DO LÚPUS.



Que tal um abacate por semana?

Fonte de ômega 9



Anti-inflamatório

Fonte de fibras



GUACAMOLE



INGREDIENTES:

- ✓ 50g de abacate amassado;
- ✓ 50g de tomate sem sementes;
- ✓ 50g de cebola picada;
- ✓ 1 pacote de batata frita (chips);
- ✓ Temperos a gosto (sal do Himalaia, cebolinha, pimenta dedo-de-moça sem as sementes, azeite, limão).

MODO DE PREPARO

- ✓ Triturar o tomate, a cebola e a pimenta no multiprocessador.
- ✓ Misturar todos os ingredientes e servir na batata frita.

PROGRAMA 10

O QUE É?

É CARACTERIZADA PELA AUSÊNCIA DE MENSTRUÇÃO, POR 12 MESES CONSECUTIVOS, EM DECORRÊNCIA DA DIMINUIÇÃO DOS HORMÔNIOS FEMININOS.

A menopausa pode contribuir com:

- 1- Osteoporose;
- 2- Alzheimer;
- 3- Infarto, derrame e hipertensão arterial;
- 4- Depressão;
- 5- Obesidade.

Menopausa

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR OS ALIMENTOS FONTES DE CÁLCIO PARA EVITAR A OSTEOPOROSE (QUEIJOS, LEITES, IOGURTES, PÃO DE QUEIJO).
- 2- AUMENTAR O CONSUMO DOS ALIMENTOS FONTES DE FITOESTRÓGENO (SOJA, INHAME, LINHAÇA, AMORA).
- 3- BEBER CHÁ DE FOLHA DE AMORA (2X NA SEMANA). O CHÁ PODERÁ SER UTILIZADO NO PREPARO DE SUCOS.
- 4- PREFERIR CARNES BRANCAS (FRANGO, PEIXE, RÃS, CAMARÃO) PARA AUMENTAR A PRODUÇÃO DE COLÁGENO.
- 5- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA PELO MENOS 3 VEZES NA SEMANA (50 MINUTOS/DIA). TOMAR NO MÍNIMO 2 LITROS DE ÁGUA PURA POR DIA, E DORMIR PELO MENOS 8H/DIA.



MENOPAUSA COM

PETISCOS

Camarão no jiló *com* **chips de inhame**

**QUEIJO GRUYÈRE E
MUSSARELA**



Fitoestrógenos

Inhame = diosgenina

Linhaça = lignanas

Amora = isoflavonas

Soja = genisteína e
daidzeína



CHIPS DE INHAME



INGREDIENTES:

- ✓ 3 unidades de inhame;
- ✓ Tempero a gosto (sal rosa do Himalaia, orégano).

MODO DE PREPARO

- ✓ Descascar o inhame e fatiar bem fino.
- ✓ Assar na air fryer durante 10 minutos de um lado, e 10 minutos do outro lado.

PROGRAMA II

O QUE É?

É UM TUMOR QUE AFETA A PRÓSTATA, UMA GLÂNDULA QUE PRODUZ UM LÍQUIDO QUE COMPÕE PARTE DO SÊMEN, QUE NUTRE E PROTEGE OS ESPERMATOZOIDES.

Fatores de risco:

- 1- Idade e hereditariedade;
- 2- Raça negra;
- 3- Fumo e álcool;
- 4- Obesidade e sedentarismo;
- 5- Alimentos processados e ultraprocessados;
- 6- Anabolizantes.

Câncer de Próstata

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR TODOS OS DIAS VEGETAIS DAS 3 CORES (VERMELHO, AMARELO, VERDE), POIS SÃO FONTES DE LICOPENO (TOMATE, MELANCIA), CAROTENÓIDES (ABÓBORA, MAMÃO), CLOROFILA (GOUVE, BRÓCOLIS).
- 2- AUMENTAR A INGESTÃO DAS FONTES DE VITAMINA C (LARANJA, LIMÃO, AÇEROLA, GOIABA), E VITAMINA E (ABACATE, AMENDOIM, ÓLEO DE GIRASSOL).
- 3- DIMINUIR O CONSUMO DE CARNES VERMELHAS (SUGESTÃO DE 500G/SEMANA), E INGERIR DIARIAMENTE PELO MENOS UMA FONTE DE CÁLCIO (1 COPO DE LEITE, 1 FATIA DE QUEIJO, E 1 COPO DE IOGURTE).
- 4- UTILIZAR AZEITE E DIMINUIR O CONSUMO DE GORDURAS ANIMAIS (TORRESMO, PELE DE FRANGO).
- 5- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA (MÍNIMO 3 VEZES NA SEMANA DE 50 MINUTOS/DIA), E BEBER PELO MENOS 2 LITROS DE ÁGUA/DIA.



tomate

e seus nutrientes

CONSUMIR 3X NA

SEMANA

Mg

Proteínas

Fibras

Água

B9

Carboidratos

Cálcio

Vitamina C

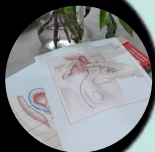
Potássio

Destaque
Licopeno

PREVINE O CÂNCER
DE PRÓSTATA



PÃO DE QUEIJO RECHEADO



INGREDIENTES:

- ✓ 500g de pães de queijo;
- ✓ 50g de queijo parmesão ralado;
- ✓ 1 peito de frango;
- ✓ 2 tomates;
- ✓ 1 cebola e temperos a gosto (salsinha, sal rosa do Himalaia, azeite);
- ✓ 1 unidade de ketchup.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Cozinhar o peito de frango e desfiar.
- ✓ Refogar a cebola, a salsinha, o alho no azeite e adicionar o tomate picado e o ketchup.
- ✓ Retirar os pães de queijo do pacote e passar no queijo parmesão ralado.
- ✓ Assar os pães de queijo durante 10 minutos na air fryer, e rechear com o molho do peito de frango. Assar novamente durante 5 minutos.



PROGRAMA 12

O QUE É?

O **REFLUXO GASTROESOFÁGICO** CONSISTE NO RETORNO DO CONTEÚDO GÁSTRICO (GASES, LÍQUIDOS OU SÓLIDOS), PARA O ESÔFAGO.

A **GASTRITE** É UM PROCESSO INFLAMATÓRIO DA MUCOSA DO ESTÔMAGO.

A **ÚLCERA** É UMA FERIDA QUE PODE OCORRER NA MUCOSA DO ESTÔMAGO OU NO DUODENO.

Fatores de risco:

- 1- Fumo e álcool;
- 2- Hábito alimentar e obesidade;
- 3- *Helicobacter pylori* e estresse;
- 4- Medicamentos;
- 5- Hábitos noturnos e vestimentas.

Refluxo/Gastrite/Úlcera

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- FRACIONAR AS REFEIÇÕES (6 A 8 VEZES AO DIA).
- 2- CONSUMIR OS ALIMENTOS 3 HORAS ANTES DE DORMIR. PREFERIR DORMIR SOBRE O BRAÇO ESQUERDO PARA EVITAR QUE O CONTEÚDO ESTOMACAL PROMOVA O REFLUXO PARA O ESÔFAGO.
- 3- PREFERIR AS FRUTAS E VERDURAS FONTES DE CARBOIDRATOS (PERA, BANANA) DURANTE A CRISE.
- 4- EVITAR O LEITE DURANTE A CRISE DE GASTRITE E ÚLCERA.
- 5- UTILIZAR MUITO LÍQUIDO PARA MANTER A MUCOSA DO TRATO DIGESTÓRIO HIDRATADA. BEBER SUCOS E CHÁS TERAPÊUTICOS (BABOSA, BATATA, PERA, GENGIBRE, AÇAFRÃO, COUVE).



Sucos e chá terapêuticos



1

Suco de babosa - possui fibras e neutraliza os ácidos do estômago.

2

Suco de batata inglesa - é alcalino e age neutralizando a acidez do estômago, aliviando a sensação de dor, queimação e a azia.



3

Suco de pera - possui flavonoides que ajudam a combater a inflamação do estômago.



4

Chá com açafrão - potente efeito antioxidante e anti-inflamatório que combate as inflamações no estômago e melhora a digestão.



Suco de couve - ajuda na cicatrização e alivia a queimação.

5



SUCO DE COUVE E ÁGUA DE COCO



INGREDIENTES:

- ✓ 300ml de água de coco;
- ✓ 1 folha de couve;
- ✓ Gelo.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Higienizar a couve, e triturar no liquidificador com água de coco e gelo.

PROGRAMA 13

O QUE É?

É UMA DOENÇA CRÔNICA CARACTERIZADA PELA SUBSTITUIÇÃO DO TECIDO HEPÁTICO NORMAL PELA FIBROSE DIFUSA, A QUAL ROMPE A ESTRUTURA E A FUNÇÃO DO FÍGADO.

Fatores de risco:

- 1- Alcoolismo crônico e excessivo;
- 2- Hepatite C;
- 3- Obesidade, diabetes mellitus e hipercolesterolemia;
- 4- Sedentarismo;
- 5- Medicamentos e chás.



Cirrose hepática



5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- EVITAR INGERIR QUALQUER TIPO DE BEBIDA ALCOÓLICA. UTILIZAR CERVEJA SEM ÁLCOOL, E TROCAR O VINHO POR SUCO DE UVA.
- 2- CONSUMIR FRUTAS E VERDURAS QUE POSSUEM VITAMINAS E MINERAIS PARA ELIMINAR OS METABÓLICOS TÓXICOS PRESENTES NO FÍGADO (KIWI, LARANJA, GOIABA).
- 3- DIMINUIR A INGESTÃO DE CARNES E OVOS PARA REDUZIR A PRODUÇÃO DE UREIA NO FÍGADO. EVITAR O AÇÚCAR, O SAL, E OS ALIMENTOS GORDUROSOS.
- 4- UTILIZAR DIARIAMENTE OS ALIMENTOS FONTES DE CÁLCIO (LEITES, QUEIJOS, IOGURTES), UM MINERAL IMPORTANTE PARA O CICLO DE KREBS NO FÍGADO.
- 5- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA (3 VEZES NA SEMANA DE 50 MINUTOS/DIA).



KIWI



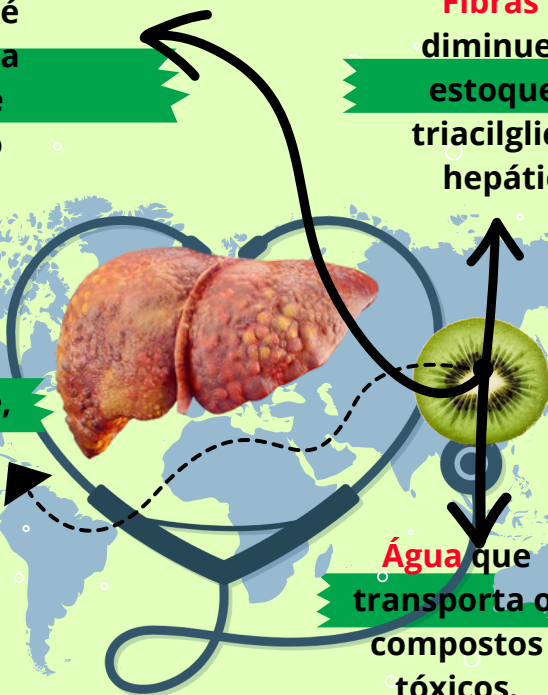
CIRROSE HEPÁTICA

Potássio que é importante na produção de energia pelo fígado.

Fibras que diminuem os estoques de triacilgliceróis hepáticos.

Vitamina C que é antioxidante, e neutraliza os radicais livres oriundos do álcool.

Água que transporta os compostos tóxicos.



Fruta com nutrientes importantes na prevenção e tratamento da cirrose hepática.



IÇCAS DE FÍGADO COM JILÓ



INGREDIENTES:

- ✓ 500g de fígado suíno;
- ✓ 100g de jiló;
- ✓ 2 cebolas pequenas;
- ✓ ½ limão pequeno;
- ✓ 3 dentes de alho;
- ✓ 100ml de óleo de soja;
- ✓ Sal a gosto.



MODO DE PREPARO:

- ✓ Picar o fígado em tiras, e adicionar o suco de ½ limão e 1 dente de alho picado.
- ✓ Deixar na geladeira durante 10 minutos.
- ✓ Refogar o restante do alho e 1 cebola picada em cubinhos. Adicionar sal a gosto.
- ✓ Adicionar o fígado, e deixar cozinhar até dourar as iscas. Acrescentar o jiló picado em fatias, e cozinhar durante 3 minutos com a panela tampada.
- ✓ Acrescentar a cebola picada em forma de anéis, e cozinhar durante 1 minuto.

PROGRAMA 14

O QUE É?

DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA (DPOC) É O ESTREITAMENTO (BLOQUEIO OU A OBSTRUÇÃO) PERSISTENTE DAS VIAS AÉREAS, QUE OCORRE COM ENFISEMA E/OU BRONQUITE OBSTRUTIVA CRÔNICA.

Fatores de risco:

- 1- Fumo (ativo ou passivo);
- 2- Trabalho com muita fumaça;
- 3- Genética;
- 4- Prematuridade;
- 5- Modismos.

Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica

5

DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- TOMAR PELO MENOS 2 LITROS DE ÁGUA PURA/DIA, ALÉM DE FRUTAS E CHÁS (MELANCIA E CHÁ DE CANELA - FOLHAS E CASCA).
- 2- EVITAR ALIMENTOS ENLATADOS, EMBUTIDOS E INDUSTRIALIZADOS, POIS O EXCESSO DE SAL PODE CONTRIBUIR PARA A RETENÇÃO DE LÍQUIDO NOS PULMÕES E DIFICULTAR A RESPIRAÇÃO.
- 3- FAZER VÁRIAS REFEIÇÕES AO LONGO DO DIA E EM PEQUENAS QUANTIDADES. O EXCESSO DE COMIDA PODE FAZER COM QUE VOCÊ SINTA DIFICULDADE PARA RESPIRAR DEPOIS DAS REFEIÇÕES.
- 4- REDUZIR OS ALIMENTOS CONDIMENTADOS QUE PODEM AUMENTAR O REFLUXO. INGERIR AS REFEIÇÕES 3 HORAS ANTES DE DORMIR PARA EVITAR O REFLUXO E A BRONCOASPIRAÇÃO QUE PODEM LEVAR A PNEUMONIA.
- 5- AUMENTAR O CONSUMO DE BRÓCOLIS, COUVE-FLORES, REPOLHO, POIS CONTÊM SULFORAFANO QUE AJUDA A ELIMINAR AS BACTÉRIAS QUE PREJUDICAM OS PULMÕES.



BENEFÍCIOS DA CANELA PARA OS FUMANTES E EX-FUMANTES

EUGENOL
(FOLHAS)
MELHORA O
SISTEMA
IMUNOLÓGICO.

FONTE DE
CÁLCIO.

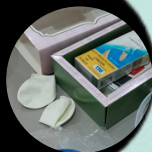
O CHÁ (FOLHAS E
A CASCA) POSSUI
EFEITO
EXPECTORANTE.

O cinamaldeído (casca),
um dos principais
compostos ativos da
canela, ajuda a combater
vários tipos de infecções
causadas bactérias, e
previne o câncer.

Consumir o chá (folhas e
casca) no mínimo 1 vez
na semana para
melhorar a qualidade do
seu pulmão.



CANJICA COM CANELA



INGREDIENTES:

- ✓ 500g de milho de canjica;
- ✓ 1 litro de leite A2A2;
- ✓ 1 caixa de leite condensado;
- ✓ 1 pacote de coco ralado e 1 coco em fatias para decorar;
- ✓ 50g de amendoim moído;
- ✓ Canela moída e em pau.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Deixar a canjica de molho por 2 horas, e depois cozinhar em panela de pressão.
- ✓ Lavar o milho-cozido para retirar o excesso de gel de amido.
- ✓ Adicionar os demais ingredientes e deixar ferver, exceto a canela moída.
- ✓ Acrescentar a canela moída e as rosinhas feitas com as fatias de coco para decorar.

PROGRAMA 15

O QUE É?

É UMA DOENÇA ONDE A RESPIRAÇÃO PARA REPETIDAMENTE POR TEMPO SUFICIENTE PARA INTERROMPER O SONO E, MUITAS VEZES, DIMINUI TEMPORARIAMENTE A QUANTIDADE DE OXIGÊNIO E AUMENTA A QUANTIDADE DE DIÓXIDO DE CARBONO NO SANGUE.

Fatores de risco:

- 1- Obesidade e hipertensão arterial;
- 2- Fumo e genética;
- 3- Amígdalas e úvula grandes, e desvio do septo nasal;
- 4- Grande circunferência do pescoço;
- 5- Dormir de barriga para cima.



Apneia do sono



5

DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR DIARIAMENTE LEITE E QUEIJO, E UM PEDAÇO PEQUENO DE CARNE, POIS SÃO FONTES DE TRIPTOFANO (UM AMINOÁCIDO QUE É PRECURSOR DA SEROTONINA - UM NEUROTRANSMISSOR DA REGULAÇÃO DO SONO E DO HUMOR, E DA MELATONINA - O HORMÔNIO DO SONO).
- 2- UTILIZAR CHÁ DE CAMOMILA ANTES DE DORMIR, POIS SEUS COMPOSTOS ATIVOS AGEM NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL, REDUZINDO A ANSIEDADE E OS NÍVEIS DE CORTISOL (HORMÔNIO DO ESTRESSE).
- 3- EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS A PARTIR DAS 18H, BEM COMO OS ALIMENTOS GORDUROSOS E AS FONTES DE CAFEÍNA (CAFÉ, CHOCOLATES, REFRIGERANTES A BASE DE COLA) QUE ESTIMULAM O SISTEMA NERVOSO CENTRAL E PREJUDICAM O SONO.
- 4- PREFERIR OS ALIMENTOS VEGETAIS, E INSERIR PELO MENOS 2 VEZES NA SEMANA OS CALMANTE NATURAIS (HORTELÃ-PIMENTA, CAMOMILA, MARACUJÁ, ALFACE).
- 5- JANTAR MAIS CEDO (ATÉ 19H), E PREFERIR UM LANCHE COM CHÁS OU SUCO CALMANTE. SE VOCÊ OPTAR POR UM JANTAR TRADICIONAL (ARROZ, FEIJÃO, CARNE, SALADA) NÃO DEVE REPETIR AS PREPARAÇÕES. FAZER ATIVIDADES DE RELAXAMENTO ANTES DE DORMIR (REZAR, LER UM BOM LIVRO).





5 BENEFÍCIOS DO MARACUJÁ PARA O SONO

1

O FRUTO E SUAS FOLHAS POSSUEM ALCALOIDES E FLAVONOIDES QUE ATUAM COMO TRANQUILIZANTES NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL.

2

O PODER CALMANTE EM MAIOR QUANTIDADE ESTÁ NAS FOLHAS.

3

CHÁ DE MARACUJÁ: FERVER A ÁGUA E ADICIONAR A CASCA, FOLHAS E A POLPA DA FRUTA. DEIXE EM INFUSÃO POR ALGUNS MINUTOS, E BEBA ANTES DE DORMIR PARA RELAXAR E INDUZIR O SONO.

4

SUCO DE MARACUJÁ: CONSUMA O SUCO DE MARACUJÁ FRESCO NO INÍCIO DA NOITE PARA DESFRUTAR DE SEUS EFEITOS CALMANTE E RELAXANTES.

5

AROMATERAPIA COM ÓLEO ESSENCIAL DE MARACUJÁ: UTILIZE O ÓLEO ESSENCIAL DE MARACUJÁ EM UM DIFUSOR DE AROMATERAPIA PARA CRIAR UM AMBIENTE RELAXANTE NO QUARTO ANTES DE DORMIR.

**Hoje estou muito estressada
e não posso ir pescar, então a
solução é um suco de
maracujá.**

(Autoria: Martha Elisa Ferreira de Almeida)



SUCO DE MARACUJÁ COM ABACAXI



INGREDIENTES:

- ✓ 250ml de água com gás;
- ✓ 1 maracujá;
- ✓ 2 fatias de abacaxi;
- ✓ Gelo.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Descascar o abacaxi e cortar em fatias.
- ✓ Fazer o suco de maracujá.
- ✓ Coar o suco de maracujá, adicionar o abacaxi e bater com o gelo.

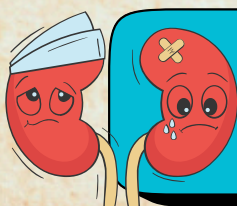
PROGRAMA 16

O QUE É?

SÃO FORMAÇÕES ENDURECIDAS PRESENTES NOS RINS OU NAS VIAS URINÁRIAS, RESULTANTES DO ACÚMULO DE CRISTAIS EXISTENTES NA URINA.

Fatores de risco:

- 1- Baixo consumo de água e retenção da urina;
- 2- Dieta com excesso de proteínas e sal, e baixo teor de cálcio;
- 3- Idade e sexo masculino;
- 4- Obesidade e sedentarismo;
- 5- Genética.



Cálculo renal

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR DE 2,5 A 3 LITROS DE ÁGUA PURA POR DIA ATÉ AS 19H. SE FOR NECESSÁRIO PROGRAMAR O CELULAR PARA INGERIR ATÉ 300ML A CADA HORA. A URINA DEVE APRESENTAR A COR MUITO CLARA OU TRANSPARENTE.
- 2- REDUZIR A INGESTÃO DAS FONTES DE VITAMINA C (CONSUMIR NO MÁXIMO 1 LARANJA POR DIA) E AUMENTAR O CONSUMO DE VEGETAIS AMARELOS (ABÓBORA, CENOURA, MAMÃO) QUE FORMARÃO A VITAMINA A DENTRO DO CORPO HUMANO. NÃO INGERIR BEBIDA ALCÓOLICA, E NÃO CONSUMIR CARAMBOLA QUE PODE SER NEFROTÓXICA DEVIDO A CARAMBOXINA.
- 3- EVITAR O CONSUMO DA SEMENTE DO TOMATE E DO QUIABO, POIS POSSUEM OKALATO QUE PODE COMPLEXAR COM O CÁLCIO E FORMAR O CRISTAL DE OKALATO DE CÁLCIO.
- 4- DIMINUIR O CONSUMO DE CARNES E OVOS QUE SÃO FONTES DE PROTEÍNAS, E PODEM CAUSAR CRISTAIS DE ÁCIDO ÚRICO. REDUZIR O CONSUMO DE SAL E DE PRODUTOS EMBUTIDOS, POIS O EXCESSO DE SÓDIO AUMENTA A EXCREÇÃO RENAL DE CÁLCIO E FORMAM OS CÁLCULOS RENAIS.
- 5- INGERIR 2 OU 3 PORÇÕES DE LACTÍCIOS POR DIA (QUEIJO, LEITE, BRÓCOLIS, TAIOBA, COUVE). O RISCO DA FORMAÇÃO DE UM NOVO CÁLCULO É MAIS ALTO SE A DIETA POSSUIR POUCO CÁLCIO.



Lembrar
de beber
água hoje e
sempre!

Saúde renal combina com



Melhora o
funcionamento
dos
intestinos.

Ajuda no
funcionamento
renal.

Fortalece
o sistema
imunológico.

Melhora o
funcionamento
do
cérebro.

Ajuda na
redução do peso
corporal.

Hidrata a pele
e o corpo.



Água de coco.



PASTEL DE QUEIJO COM GOIABADA



INGREDIENTES:

- ✓ 1 massa de pastel;
- ✓ 100g de queijo mussarela;
- ✓ 50g de goiabada cascão;
- ✓ 500ml de óleo de soja.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Cortar o queijo e a goiabada em pedaços pequenos.
- ✓ Montar os pastéis, e fritar em óleo quente.

PROGRAMA 17

O QUE É?

É UMA DOENÇA IMUNOMEDIADA EM INDIVÍDUOS GENETICAMENTE SUSCETÍVEIS, CAUSADA POR PEPTÍDEOS DAS PROTEÍNAS DO GLÚTEN, QUE RESULTA NA INFLAMAÇÃO DA MUCOSA E ATROFIA DAS VILOSIDADES E CAUSARÁ A MÁ ABSORÇÃO DOS NUTRIENTES.

Fatores de risco:

- 1- Genética;
- 2- Europeus e Estadunidenses;
- 3- Tempo de aleitamento materno e introdução precoce do glúten;
- 4- Gênero feminino;
- 5- Síndrome de Down, diabetes mellitus tipo 1 e Tireoidite de Hashimoto.

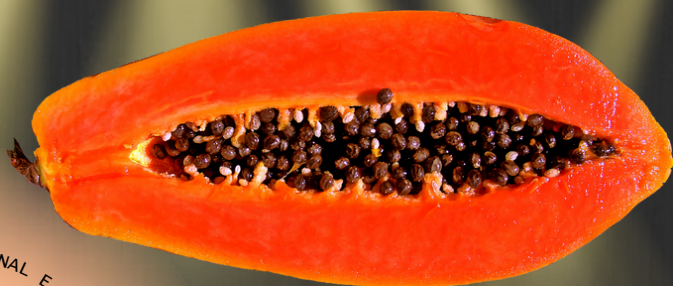
Doença celíaca

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR UMA DIETA SEM GLÚTEN. NÃO PODE INGERIR ALIMENTOS QUE CONTENHAM TRIGO, AVEIA, CEVADA, CENTEIO.
- 2- UTILIZAR OUTROS TIPOS DE FARINHAS NO PREPARO DE ALIMENTOS (FARINHA DE ARROZ, FARINHA DE MANDIOCA, POLVILHO, FUBÁ, MAISENA, ARARUTA).
- 3- PREPARAR SUAS PRÓPRIAS RECEITAS PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO CRUZADA COMO O PÃO DE QUEIJO ASSADO EM FORNO AIR FRYER ONDE ASSA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA.
- 4- LER ATENTAMENTE OS RÓTULOS PARA IDENTIFICAR OS ALIMENTOS QUE CONTÊM GLÚTEN. EVITAR OS ALIMENTOS PROCESSADOS, POIS SÃO MAIS PROPENSOS A CONTER GLÚTEN.
- 5- PREFERIR AS FRUTAS AMARELAS (MAMÃO, CENOURA, ABÓBORA) QUE POSSUEM CAROTENOIDES QUE SERÃO CONVERTIDOS EM VITAMINA A (IMPORTANTE PARA A VISÃO E A PELE). O MAMÃO COM SEMENTE AJUDA NO TRÂNSITO FECAL E EVITA A CONSTIPAÇÃO, A DIVERTICULITE, E O CÂNCER DE INTESTINO GROSSO.



BENEFÍCIOS



DO MAMÃO

Fruta importante na dieta de pacientes celiacos.



- 1- Deixa a vida mais saudável.
- 2- Fonte de carotenoides que ajudam na visão.
- 3- Ajuda no funcionamento do intestino grosso.
- 4- É gostoso, nutritivo, e muito bonito.
- 5- Fácil de plantar e de colher.



IOGURTE SEM LACTOSE COM MAMÃO



INGREDIENTES:

- ✓ 1 iogurte sem lactose;
- ✓ 1 mamão papaya picado;
- ✓ 50g de linhaça e chia;
- ✓ 5 unidades de frutas de physalis.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Adicionar o iogurte na taça junto do mamão picado, da physalis, da linhaça, e da chia.
- ✓ Degustar com um delicioso pão de queijo recheado de frango, juntamente com biscoitinhos de polvilho, e queijo mussarela de bolinhas.

PROGRAMA 18

O QUE É?

É A INFLAMAÇÃO DE PEQUENAS BOLSAS OU SACOS CHAMADOS DIVERTÍCULOS, QUE PODEM SE FORMAR NO INTESTINO GROSSO.

Fatores de risco:

- 1- Baixo consumo de fibras (frutas e verduras) e água;
- 2- Sedentarismo;
- 3- Idade e gênero;
- 4- Consumo de carne vermelha e obesidade;
- 5- Fumo, álcool e medicamentos.

Diverticulite

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE FIBRAS (FRUTAS, VERDURAS, AVEIA, LINHAÇA, CHIA).
- 2- BEBER PELO MENOS 2 LITROS ÁGUA PURA POR DIA PARA FACILITAR A FORMAÇÃO DO BOLO FECAL.
- 3- EVITAR O USO DE LAXANTES, POIS ELES PROVOCAM O AUMENTO DOS MOVIMENTOS PERISTÁLTICOS NO INTESTINO GROSSO.
- 4- PREFERIR CONSUMIR NA PARTE DA TARDE OS ALIMENTOS QUE DIMINUEM O TRÂNSITO NO INTESTINO GROSSO (QUEIJO, MAÇÃ, BANANA).
- 5- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA (MÍNIMO 3X/SEMANA - CAMINHADA, HIDROGINÁSTICA), POIS AJUDA A ACELERAR O TRÂNSITO INTESTINAL.



Benefícios da Aveia

PARA A DIVERTICULITE



FONTE DE FIBRAS +
SOLÚVEIS = GEL



ACELERA O TRÂNSITO
INTESTINAL = FEZES + MOLES



MELHORA A COLÔNIA DE
BACTÉRIAS NO INTESTINO
GROSSO



EVITA O ACÚMULO DE
FEZES NOS
DIVERTÍCULOS



AÇAÍ COM GRANOLA



INGREDIENTES:

- ✓ 200g de queijo prato;
- ✓ 100g de açaí com ninho congelado;
- ✓ 1 banana;
- ✓ 50g de granola.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Adicionar o açaí na taça.
- ✓ Decorar com a banana picada, a granola e o queijo no formato de coração.



PROGRAMA 19

O QUE É?

SÃO DEPÓSITOS DE MATERIAL SÓLIDO (PREDOMINANTEMENTE DE CRISTAIS DE COLESTEROL) NA VESÍCULA BILIAR.

Fatores de risco:

- 1- Baixo consumo de fibras (frutas e verduras) e água;
- 2- Ingestão elevada de gorduras animais e de açúcares;
- 3- Idade (idosos), gênero (feminino) e genética;
- 4- Medicamentos (dislipidemia e contraceptivos);
- 5- Obesidade e rápido emagrecimento.

Cálculo biliar

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- INCLUIR NA DIETA OS ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE FIBRAS MAIS SOLÚVEIS (ABACAXI, PERA, VERDURAS, AVEIA, LINHAÇA, CHIA). AS FIBRAS PROMOVEM O ARRASTE FECAL DO COLESTEROL DA DIETA.
- 2- BEBER PELO MENOS 2 LITROS ÁGUA PURA POR DIA PARA FORMAR O GEL DE FIBRAS QUE ARRASTARÁ O COLESTEROL DA DIETA.
- 3- DIMINUIR O CONSUMO DAS MASSAS (PÃES, BOLOS, MACARRÃO, ARROZ), POIS O EXCESSO DE CARBOIDRATOS PODERÁ SER CONVERTIDOS EM COLESTEROL.
- 4- EVITAR CONSUMIR OS ALIMENTOS GORDUROSOS (PELE DE FRANGO, TORRESMO, SANDUÍCHES, FRITURAS EM ÓLEO - PASTÉIS E COXINHAS). USAR A AIR FRYER PARA FAZER AS FRITURAS. 1 LITRO DE ÓLEO É SUFICIENTE PARA O CONSUMO DE 4 PESSOAS DURANTE 1 MÊS.
- 5- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA (MÍNIMO 3X/SEMANA), POIS ACELERA O TRÂNSITO INTESTINAL E AJUDA A ELIMINAR O COLESTEROL DA DIETA.



abacaxi

uma das frutas mais consumida no Brasil

BENEFÍCIOS

- Melhora a digestão (BROMELINA).
- Aumenta a imunidade (VITAMINA C).
- Fortalece o organismo (ÁGUA).
- Protege o coração e a vesícula biliar (FIBRAS MAIS SÓLVEIS).

VOCÊ SABIA?



GELEIA DE ABACAXI COM PIMENTA



INGREDIENTES:

- ✓ 5 fatias de abacaxi;
- ✓ 2 pimentas dedo-de-moça;
- ✓ 50g de açúcar;
- ✓ 100ml de água.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Picar o abacaxi em cubos pequenos.
- ✓ Retirar as sementes de 2 pimentas dedo-de-moça e triturar em multiprocessador doméstico.
- ✓ Adicionar o abacaxi, uma xícara de açúcar, e uma xícara de água.
- ✓ Deixar cozinhar o abacaxi até secar a água. Adicionar a pimenta triturada e deixar cozinhar durante 3 minutos.

PROGRAMA 20

O QUE É?

A **PANCREATITE AGUDA** É UMA INFLAMAÇÃO SÚBITA DO PÂNCREAS QUE PODE SER LEVE OU POTENCIALMENTE LETAL, MAS NORMALMENTE CESSA.

A **PANCREATITE CRÔNICA** É UMA INFLAMAÇÃO PANCREÁTICA COM DANO ESTRUTURAL PERMANENTE COM FIBROSE E NECROSE, SEGUIDOS POR DECLÍNIO DAS FUNÇÕES EXÓCRINA E ENDÓCRINA (INSUFICIÊNCIA PANCREÁTICA).

Fatores de risco:

- 1- Cálculo biliar;
- 2- Fumo e álcool;
- 3- Hipertrigliceridemia e hipercalcemia;
- 4- Medicamentos;
- 5- Câncer.

Pancreatite

5

DICAS DA NUTRICIONISTA

DURANTE A CRISE: DIETA ZERO.

APÓS A CRISE:

- 1- UTILIZAR UMA DIETA LÍQUIDA (SOPAS, CALDOS DE LEGUMES E DE CARNES BATIDOS NO LIQUIDIFICADOR E COM POUCA GORDURA), SUCOS DE FRUTA COADOS, E ÁGUA DE COCO.
- 2- DIMINUIR O CONSUMO DAS MASSAS (PÃES, BOLOS, MACARRÃO, ARROZ), POIS O EXCESSO DE CARBOIDRATOS PODERÁ SER CONVERTIDOS EM COLESTEROL QUE CAUSA OS CÁLCULOS BILIARES E PODERÃO CONTRIBUIR COM A PANCREATITE.
- 3- REDUZIR O CONSUMO DOS ALIMENTOS GORDUROSOS, POIS PRECISAM DAS ENZIMAS (DO PÂNCREAS) E DA BILE (PRODUZIDA NO FÍGADO) PARA AJUDAR NA SUA DIGESTÃO.
- 4- EVITAR INGERIR QUALQUER TIPO DE BEBIDA ALCOÓLICA, E UTILIZAR SUCO DE FRUTAS IN NATURA.
- 5- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA (MÍNIMO 3X/SEMANA) PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE GORDURA NO SANGUE (TRIGLICÉRIDOS E O LDL), E EVITAR OU REGULARIZAR A HIPERGLICEMIA DO DIABETES MELLITUS.





*Dieta líquida e pastosa
com batatas após a crise de*

PANCREATITE



PURÊ DE BATATA COM AÇAFRÃO



INGREDIENTES:

- ✓ 4 batatas inglesa;
- ✓ 100ml de leite;
- ✓ 1 cebola e 3 dentes de alho;
- ✓ 5g de margarina;
- ✓ 2g de açafrão;
- ✓ Sal a gosto.



MODO DE PREPARO:

- ✓ Descascar as 4 batatas e cozinhar com uma pitada de sal.
- ✓ Amassar as batatas utilizando o garfo ou o amassador de batatas.
- ✓ Picar a cebola pequena e 3 dentes de alho, e refogar com uma colher de sopa nivelada de margarina.
- ✓ Adicionar as batatas amassadas, ½ copo americano de leite e 1 colher de chá nivelada de açafrão.
- ✓ Cozinhar durante 3 minutos, mexendo para não queimar.

PROGRAMA 21

O QUE É?

É UMA DOENÇA DEGENERATIVA E LENTAMENTE PROGRESSIVA DE ÁREAS ESPECÍFICAS DO CÉREBRO, CARACTERIZADA PELO TREMOR, QUANDO OS MÚSCULOS ESTÃO EM REPOUSO (TREMOR DE REPOUSO), AUMENTO NO TÔNUS MUSCULAR (RIGIDEZ), LENTIDÃO DOS MOVIMENTOS VOLUNTÁRIOS E DIFICULDADE DE MANTER O EQUILÍBRIO (INSTABILIDADE POSTURAL).



Fatores de risco:

- 1- Idade e gênero masculino, genética;
- 2- Fumo, álcool e uso de herbicidas;
- 3- Sedentarismo e estresse;
- 4- Diabetes mellitus e hipertensão arterial;
- 5- Pouco sono.

Doença de Parkinson

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR 3 FRUTAS OU VERDURAS POR DIA (1 FRUTA VERMELHA - TOMATE OU MORANGO, UMA AMARELA - MAMÃO OU CENOURA, E 1 VERDE - ABACATE OU ABOBRINHA).
- 2- COMER AS CARNES MAGRAS (BOI, FRANGO, PEIXE, PORCO) NO PERÍODO DO JANTAR PARA EVITAR A INTERAÇÃO COM OS MEDICAMENTOS PARA O PARKINSON.
- 3- INGERIR LEITE, QUEIJOS, IOGURTES NO CAFÉ DA MANHÃ E NOS LANCHES PARA GARANTIR A ABSORÇÃO DO CÁLCIO E DAS PROTEÍNAS, POIS TAIS NUTRIENTES SÃO IMPORTANTES PARA OS OSSOS E A SÍNTESE DE PROTEÍNAS CORPORAIS E NOS NEURÔNIOS.
- 4- BEBER SUCOS DE FRUTAS E CHÁS, CASO SINTA ENJOOS APÓS O USO DAS MEDICAÇÕES PARA O CONTROLE DA DOENÇA.
- 5- EXERCITAR OS MÚSCULOS E O CORPO (PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO MÍNIMO 3X/SEMANA). FAZER ATIVIDADES PARA O CÉREBRO (PALAVRA CRUZADA, JOGAR DAMA, BARALHO, ATIVIDADES MANUAIS COMO ARTESANATO E SEPARAR ARROZ DO FEIJÃO EM UMA VASILHA).





Carnes e seus

BENEFÍCIOS

Prevenção e tratamento do Parkinson

Fonte de proteínas;
Fonte de vitaminas (B2, B6, B9 e B12);
Fonte de minerais (ferro e zinco).



SALADA DE GRÃO-DE-BICO E OVO DE CODORNA



INGREDIENTES:

- ✓ 100g de grão-de-bico;
- ✓ 10 ovos de codorna;
- ✓ 30g de tomate seco;
- ✓ 1 cebola roxa;
- ✓ 50g de azeitonas e 20g de alcaparras;
- ✓ Temperos a gosto (azeite, salsinha e sal rosa do Himalaia).

MODO DE PREPARO:

- ✓ Deixar o grão-de-bico de remolho (120 minutos), e cozinhar em panela de pressão (30 minutos).
- ✓ Adicionar os ovos de codorna, o tomate, a cebola roxa picada, as azeitonas e as alcaparras.
- ✓ Acrescentar o azeite, a salsinha, e o sal rosa do Himalaia.

PROGRAMA 22

O QUE É?

É A INFECÇÃO PELO *TRYPANOSOMA CRUZI* TRANSMITIDA PELAS PICADAS DO INSETO TRIATOMINAE OU BARBEIRO, OU MENOS COMUMENTE PELA INGESTÃO DE SUCO DE CANA, OU ALIMENTOS CONTAMINADOS COM O BARBEIRO INFECTADO OU SUAS FEZES, OU VIA TRANSMISSÃO MATERNO-FETAL.

Fatores de risco:

- 1- Picada do inseto contaminado;
- 2- Consumo de alguns alimentos mal higienizados (açai e caldo de cana);
- 3- Leite materno;
- 4- Morar em casas de sapê;
- 5- Transmissão sexual.



Doença de Chagas

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR AO LONGO DO DIA AS FONTES DE CARBOIDRATOS (PÃO, ARROZ), PROTEÍNAS (QUEIJOS, CARNES, OVOS), E LÍPIDIOS (LEITE INTEGRAL, MANTEIGA) PARA EVITAR OU RECUPERAR A DESNUTRIÇÃO.
- 2- AUMENTAR O CONSUMO DE FRUTAS (VERDE, AMARELA, VERMELHA) E VERDURAS (VERDE, AMARELA, VERMELHA) QUE SÃO FONTES DE VITAMINAS, ÁGUA E FIBRAS PARA NÃO APRESENTAR A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL QUE PODE AGRAVAR NOS CASOS DE MEGACÓLON.
- 3- INGERIR OS ALIMENTOS FONTES DE SELÊNIO (CASTANHA-DO-PARÁ, PEIXES, ALHO, CEBOLA, AVEIA) PARA REDUZIR A GRAVIDADE DAS LESÕES NO CORAÇÃO.
- 4- EVITAR CONSUMIR ALIMENTOS DEPOIS DAS 19H PARA NÃO APRESENTAR O REFLUXO GASTROESOFÁGICO E A BRONCOASPIRAÇÃO, CASO O PACIENTE APRESENTE O MEGAESÔFAGO.
- 5- EXERCITAR SOMENTE SOB A SUPERVISÃO MÉDICA E DE UM EDUCADOR FÍSICO PARA NÃO PREJUDICAR O FUNCIONAMENTO CARDÍACO.





**O consumo das fontes proteicas
(CARNES, QUEIJOS, OVOS) é
importante para o paciente com
a Doença de Chagas.**



CANAPÉ DE CORAÇÃO COM CALDO DE CANA



INGREDIENTES:

- ✓ 200g de coraçãozinho;
- ✓ 100g de queijo mussarela;
- ✓ 100g de tacos de milho;
- ✓ 100g de patê de peito de peru;
- ✓ 1 salaminho apimentado.



MODO DE PREPARO:

- ✓ Temperar os coraçãozinhos com sal, cebolinha, alecrim, e assar na air fryer durante 30 minutos.
- ✓ Adicionar o queijo e o patê de peito de peru sobre o taco de milho.
- ✓ Colocar o salaminho no prato e um coração assado sobre cada fatia bem fina de salaminho.

PROGRAMA 23

O QUE É?

CONFORME A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS), A ANEMIA FERROPRIVA OCORRE QUANDO O NÍVEL DE HEMOGLOBINA NO SANGUE ENCONTRA-SE ABAIXO DE 11G/DL PARA MENORES DE SEIS ANOS, E ABAIXO DE 11,5G/ DL PARA INDIVÍDUOS DE SEIS A ONZE ANOS. VALORES NORMAIS DE HEMOGLOBINA ENTRE 2 A 11 ANOS DE 11 A 14,1G/DL.

Fatores de risco:

- 1- Baixo consumo das fontes de ferro (heme e não-heme);
- 2- Desmame precoce;
- 3- Condição socioeconômica;
- 4- Hemorragias e medicamentos;
- 5- Parasitoses intestinais.

Anemia ferropriva

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- USAR A PANELA DE FERRO PARA COZINHAR OS ALIMENTOS (FEIJÃO, CARNES).
- 2- UTILIZAR O SULFATO FERROSO DEPOIS DO ALMOÇO COM UM COPO DE SUCO DE FRUTAS CÍTRICAS (LIMÃO, LARANJA, AÇEROLA).
- 3- CONSUMIR DIARIAMENTE PELO MENOS UMA FONTE DE FERRO HEME (CARNES, FÍGADO, OVOS) E UMA DE FERRO NÃO-HEME (FEIJÃO, ESPINAFRE, BETERRABA).
- 4- INGERIR DIARIAMENTE LEITE, IOGURTE, QUEIJOS NO CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE DA TARDE PARA NÃO CONSUMIR JUNTO DAS FONTES DE FERRO. UTILIZAR ALIMENTOS ENRIQUECIDOS COM FERRO (LEITES, IOGURTES, QUEIJOS).
- 5- BEBER SUCOS NATURAIS DE FRUTAS (LIMÃO, AÇEROLA, JENIPIRÃO) OU COMER DE SOBREMESA (LARANJA, GOIABA), POIS A VITAMINA C DESTES ALIMENTOS AUMENTA A ABSORÇÃO DO FERRO.

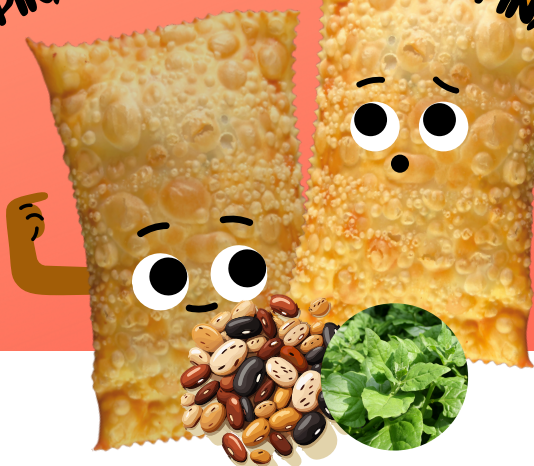


VOCÊ É DO TIME

CARNE COM FEIJÃO E
ESPINAFRE?

OU

QUEIJO COM FEIJÃO E
ESPINAFRE?



**3 MOTIVOS PARA VOCÊ COMER FEIJÃO
DIARIAMENTE:**

- 1- previne e trata a anemia;
- 2- fonte de proteínas;
- 3- fonte de fibras.



PASTEL DE FEIJÃO E ESPINAFRE



INGREDIENTES:

- ✓ 1 massa de pastel;
- ✓ 100g de carne moída;
- ✓ 100g de feijão;
- ✓ 30g de espinafre;
- ✓ 30g de molho de tomate;
- ✓ Temperos (salsinha, cebola, alho e sal rosa do Himalaia);
- ✓ 500ml de óleo de soja.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Cozinhar a carne com os temperos e um pouco de molho de tomate caseiro e o feijão até ficar ao dente.
- ✓ Adicionar o feijão e o espinafre picado bem fino na carne cozida.
- ✓ Elaborar os pastéis, e fritar em óleo quente.



PROGRAMA 24

O QUE É?

PARA A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), A DESNUTRIÇÃO SE REFERE A DEFICIÊNCIAS OU DESEQUILÍBRIOS NA INGESTÃO DE CALORIAS E/OU NUTRIENTES DE UMA PESSOA.

Fatores de risco:

- 1- Baixo consumo alimentar;
- 2- Desmame precoce;
- 3- Condição socioeconômica;
- 4- Doenças intestinais;
- 5- Falta de apetite (anemias) e uso excessivo de telas.

DesnutriCão

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- UTILIZAR A COMBINAÇÃO DE ARROZ COM FEIJÃO (2 X 1) DIARIAMENTE.
- 2- INGERIR DIARIAMENTE LEITE, IOGURTE, QUEIJO PARA AUMENTAR A SÍNTESE DE PROTEÍNAS E EVITAR A DESNUTRIÇÃO PROTEICA.
- 3- CONSUMIR FRUTAS (BANANA, ABACATE) E VERDURAS (ABÓBORA, INHAME) QUE SÃO FONTES DE VITAMINAS E MINERAIS.
- 4- SUBSTITUIR O AÇÚCAR BRANCO PELA RAPADURA, E UTILIZAR FARINHAS (MANDIOCA, MILHO, NESTON, MUCILON).
- 5- CHAMAR A CRIANÇA OU O ADOLESCENTE PARA AJUDAR NO PREPARO DOS ALIMENTOS, E NÃO TRABALHAR COM RECOMPENSAS COMO - SE VOCÊ COMER BETERRABA PODERÁ BRINCAR NO CELULAR.





Vamos viver longe da desnutrição?

Arroz tem carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais, fibras, água, sabor e amor.



ARROZ E FEIJÃO = SAÚDE



ARROZ DOCE



INGREDIENTES:

- ✓ 500ml de leite;
- ✓ 200g de arroz;
- ✓ 1 caixinha de leite condensado.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Cozinhar o arroz no leite até ficar ao dente.
- ✓ Adicionar o leite condensado.
- ✓ Deixar esfriar e realizar a montagem na taça.



PROGRAMA 25

O QUE É?

É UMA REAÇÃO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO A UM DETERMINADO ALIMENTO. OS SINTOMAS VARIAM CONFORME A IDADE, E PODEM INCLUIR ERUPÇÕES CUTÂNEAS, CORRIMENTO NASAL E, OCASIONALMENTE, SINTOMAS MAIS SÉRIOS.

Fatores de risco:

- 1- Utilização dos compostos alergênicos;
- 2- Genética;
- 3- Consumo de carne vermelha e leite (Síndrome alfa-gal);
- 4- Consumo de pólen (Síndrome pólen-alimento);
- 5- Mudanças climáticas.

Alergia alimentar

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- LER OS RÓTULOS ANTES DE SEREM INGERIDOS PARA SABER QUAIS ALIMENTOS PODEM CAUSAR UMA REAÇÃO ALÉRGICA.
- 2- SUBSTITUIR OS ALIMENTOS ALERGÊNICOS POR ALTERNATIVAS SEGURAS. SE VOCÊ É ALÉRGICO AO LEITE DE ANIMAIS PODERÁ USAR LEITE DE ORIGEM VEGETAL (LEITE DE COCO, LEITE DE ARROZ).
- 3- PLANEJAR SUAS REFEIÇÕES NO FINAL DE SEMANA PARA GARANTIR OPÇÕES SEGURAS DISPONÍVEIS DURANTE A SEMANA.
- 4- EVITAR O OFERECIMENTO DE ALIMENTOS A QUALQUER CRIANÇA SEM O CONSENTIMENTO DOS PAIS. SE A CRIANÇA TIVER UMA ALERGIA GRAVE, MESMO SÓ UM PEDACINHO PODERÁ SER SUFICIENTE PARA DESENCADEAR UMA REAÇÃO SEVERA.
- 5- DESLOCAR IMEDIATAMENTE ATÉ O HOSPITAL MAIS PRÓXIMO EM CASOS DE REAÇÃO ALÉRGICA.



ALÉRGENOS

DO AMENDOIM

Albuminas (aglutininas, glicoproteínas
lecitina reativas, inibidores de proteases,
inibidores de alfa-amilases, fosfolipases).
Globulinas (araquina, conaraquina).

**SE VOCÊ É ALÉRGICO AO AMENDOIM
CUIDADO, POIS UM ÚNICO GRÃO PODE
MATAR.**



ALFAJOR COM PASTA DE AMENDOIM



INGREDIENTES:

- ✓ 1 pacote de biscoito maisena;
- ✓ 100g de pasta de amendoim;
- ✓ 100g de amendoim em grão (cru e torrado);
- ✓ 50g de leite em pó.



MODO DE PREPARO:

- ✓ Elaborar um brigadeiro mole para decorar as bolachas.
- ✓ Adicionar a pasta de amendoim sobre as bolachas e o leite ninho.
- ✓ Utilizar o brigadeiro, e os amendoins para decorar as bolachas.
- ✓ Consumir o leite de soja para acompanhar a preparação.

PROGRAMA 26

O QUE É?

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA) É UM DISTÚRPIO DO NEURODESENVOLVIMENTO CARACTERIZADO POR DEFICIENTE INTERAÇÃO E COMUNICAÇÃO SOCIAL, PADRÕES ESTEREOTIPADOS E REPETITIVOS DE COMPORTAMENTO E DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL IRREGULAR, FREQUENTEMENTE COM RETARDO MENTAL.

Fatores de risco:

- 1- Genética e fatores ambientais (97 a 99% dos casos);
- 2- Prematuridade e complicações com o cordão umbilical;
- 3- Nascimentos no verão, e lesão ou traumas no nascimento;
- 4- Diabetes gestacional e o uso de drogas na gestação;
- 5- Excesso de vitaminas (B9 e B12).

Transtorno do Espectro Autista

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- ELOGIAR E RECOMPENSAR A CRIANÇA POR TENTAR NOVOS ALIMENTOS OU POR COMPORTAMENTOS ALIMENTARES POSITIVOS.
- 2- EVITAR A PRESSÃO OU A PUNIÇÃO RELACIONADA À ALIMENTAÇÃO, POIS ISSO PODERÁ AUMENTAR A RESISTÊNCIA DA CRIANÇA. NÃO FORÇAR A CRIANÇA A COMER.
- 3- TRABALHAR O ASSUNTO DA SELETIVIDADE ALIMENTAR DA CRIANÇA USANDO OS ÓRGÃOS DO SENTIDO (AUDIÇÃO, TATO, OLFATO, PALADAR, VISÃO).
- 4- VARIAR O CARDÁPIO DA FAMÍLIA, OPTANDO POR TROCAS MAIS SAUDÁVEIS, FLEXIBILIZAÇÃO DE MARCAS, E DIFERENTES FORMAS DE PREPARO DO MESMO ALIMENTO.
- 5- REALIZAR OFICINAS CULINÁRIAS EM CASA PARA PERMITIR QUE A CRIANÇA VIVENCIE PREPARAÇÕES COM DIFERENTES CORES, SABORES, CONSISTÊNCIAS, TEXTURAS, TEMPERATURAS, AROMA/CHEIRO.



BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS DA UVA

ÁGUA = FUNCIONAMENTO DOS RINS.
FIBRAS = MELHORAM O TRÂNSITO DOS RESÍDUOS FECALIS.
VITAMINA C = FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.
CARBOIDRATOS = FORNECEM ENERGIA.
RESVERATROL = ANTIOXIDANTE PARA O CORAÇÃO.



CHUP CHUP DE UVAS



INGREDIENTES:

- ✓ 1 litro de leite;
- ✓ 200g de uvas sem sementes;
- ✓ 1 caixinha de leite condensado.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Misturar todos os ingredientes no liquidificador, e triturar durante 1 minuto.
- ✓ Colocar a mistura nos saquinhos, e levar para o congelador.

PROGRAMA 27

O QUE É?

OS TRANSTORNOS ALIMENTARES ENVOLVEM COMPORTAMENTOS ALIMENTARES PERSISTENTES QUE SÃO PREJUDICIAIS À SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE UMA PESSOA, E PODEM SER CLASSIFICADOS EM 4 TIPOS: **ANOREXIA, BULIMIA, COMPULSÃO ALIMENTAR E PICAMALÁCIA.**

Fatores de risco:

- 1- Gênero feminino;
- 2- Conflitos pessoais (familiares) e genética;
- 3- Tipo de trabalho (modelos e atividades atléticas profissionais);
- 4- Excesso de neurotransmissores (serotonina e dopamina);
- 5- Bullying e meios sociais.

Transtornos alimentares

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- EVITAR TRAZER PARA OS MOMENTOS DAS REFEIÇÕES AS SITUAÇÕES DE COBRANÇA E ESTRESSE, E CONVERSAR SOBRE OS ALIMENTOS QUE ESTÃO SENDO CONSUMIDOS.
- 2- RESPEITAR AS ESCOLHAS ALIMENTARES DOS FILHOS E INCENTIVAR QUE OS MESMOS PARTICIPEM DAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS, COMO AJUDAR NA ELABORAÇÃO DO ALMOÇO DE DOMINGO.
- 3- IDENTIFICAR SE OS FILHOS POSSUEM UM GRANDE INTERESSE POR ALIMENTOS DIET E LIGHT E O USO EXCESSIVO DE ADOÇANTES.
- 4- ESTIMULAR O CONSUMO DAS REFEIÇÕES (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO, JANTAR) EM FAMÍLIA, PRIORIZANDO A INGESTÃO DE FRUTAS (MANGA, MEXERICA), VERDURAS (NÃO SÓ AS FOLHOSAS), CARNES, QUEIJOS E ALIMENTOS FONTES DE CARBOIDRATOS.
- 5- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA PARA PROMOVER O GANHO DE MASSA MAGRA.



BENEFÍCIOS DA Manga

Auxilia na manutenção do peso.

Regula o açúcar do sangue.

Previne o envelhecimento.

Fortalece a imunidade.



SALADA DE FRUTAS SINAL DE TRÂNSITO



INGREDIENTES:

- ✓ 200g de uvas verdes sem sementes;
- ✓ 1 unidade de manga média;
- ✓ 100g de melancia;
- ✓ 100g de queijo mussarela palito.



MODO DE PREPARO:

- ✓ Utilizar a uva sem sementes no fundo da taça (camada 1).
- ✓ Acrescentar a manga picada (camada 2).
- ✓ Adicionar a melancia picada (camada 3).
- ✓ Decorar com frutas (acerola, amora, uvas, jabuticaba).
- ✓ Inserir uma unidade de queijo mussarela palito para fazer a alça da cestinha.

PROGRAMA 28

O QUE É?

A SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS (SOP) CARACTERIZA-SE POR ANOVULAÇÃO OU OLIGO- OVULAÇÃO, COM SINAIS DE EXCESSO DE HORMÔNIOS ANDROGÊNICOS E MÚLTIPLOS CISTOS OVARIANOS. É UMA DOENÇA QUE PODE CAUSAR DANOS À SAÚDE DA MULHER, COMO DIABETES MELLITUS, DISLIPIDEMIA, EXCESSO DE PESO, HIPERTENSÃO ARTERIAL, ALÉM DE IMPOSSIBILITAR A GRAVIDEZ.

Fatores de risco:

- 1- Genética (50% de chance se a mãe ou as irmãs possuírem a SOP);
- 2- Aumento de peso que pode contribuir com a inflamação crônica dos ovários;
- 3- Elevada concentração de hormônios masculinos (testosterona);
- 4- Resistência insulínica;
- 5- Sedentarismo.

Síndrome dos Ovários Policísticos

5

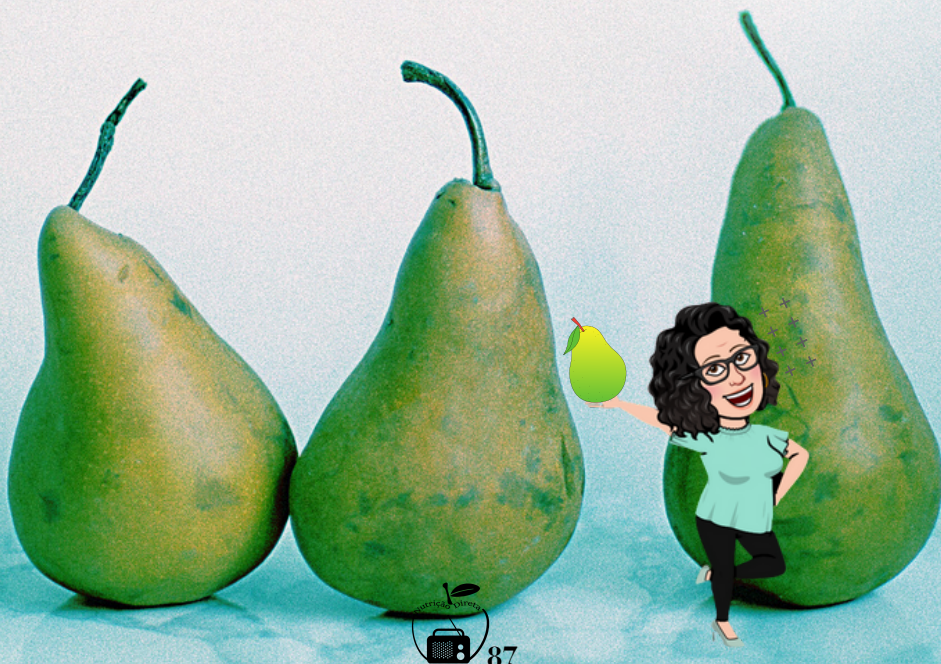
DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR PELO MENOS 3 VEZES NA SEMANA OS SEGUINTE ALIMENTOS (AÇAFRÃO, LINHAÇA, CANELA, YAKULT).
- 2- TOMAR BANHO DE SOL PARA AUMENTAR A SÍNTESE DE VITAMINA D, E CONSUMIR OS ALIMENTOS EXCELENTE FONTES DE CÁLCIO (QUEIJOS, IOGURTES, LEITES), VITAMINA A ATIVA (GEMA DE OVO, MANTEIGA), VITAMINA K (FOLHAS VERDES ESCURAS - COUVE, TAIOBA).
- 3- INGERIR GRÃOS QUE POSSUEM ELEVADOS TEORES DE VITAMINA E (AMENDOIM, PEPITA DE GIRASSOL, NOZES, CASTANHA-DO-PARÁ).
- 4- DIMINUIR O CONSUMO DOS AÇÚCARES E DAS GORDURAS, E AUMENTAR DAS FRUTAS (PERA, MAÇÃ), VERDURAS E LÍQUIDOS (ÁGUA, CHÁS, FRUTAS AQUOSAS - MELANCIA, ABACAXI).
- 5- ESTIMULAR A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA (MÍNIMO 150 MINUTOS/SEMANA). COMBINAR EXERCÍCIOS AERÓBICOS (CAMINHADA, BICICLETA, DANÇA), COM OUTROS DE RESISTÊNCIA (MUSCULAÇÃO, PILATES).





Nutrição Direta



RISOTO DE PERA E QUEIJO DE BÚFALA



INGREDIENTES:

- ✓ 100g de arroz arbóreo;
- ✓ 100g de queijo de búfala;
- ✓ 100g de queijo meia cura;
- ✓ 1 haste de alho poro;
- ✓ 1 pera picada;
- ✓ 20ml de azeite;
- ✓ Temperos a gosto (salsinha, cebolinha, alho, cebola).



MODO DE PREPARO:

- ✓ Dourar o alho e a cebola no azeite.
- ✓ Colocar o arroz para refogar e acrescentar a água e a pera picada.
- ✓ Finalizar com o queijo de búfala.
- ✓ Adicionar o queijo meia cura ralado, e decorar com salsinha e cebolinha.

PROGRAMA 29

O QUE É?

O **HIPERTIREOIDISMO** É A HIPERATIVIDADE DA TIREOIDE QUE RESULTA EM NÍVEIS ELEVADOS DE HORMÔNIOS TIREOIDIANOS, E A ACELERAÇÃO DAS FUNÇÕES VITAIS DO CORPO.

O **HIPOTIREOIDISMO** É A HIPOATIVIDADE DA TIREOIDE QUE RESULTA NA PRODUÇÃO INADEQUADA DOS HORMÔNIOS TIREOIDIANOS, E NA REDUÇÃO DAS FUNÇÕES VITAIS DO CORPO.

Fatores de risco:

- 1- Genética e gênero feminino;
- 2- Inflamação na tireoide (medicamentos e alimentos pró- inflamatórios);
- 3- Nódulos da tireoide;
- 4- Alterações na hipófise;
- 5- Dieta com baixo teor de iodo.

Distúrbios da tireoide

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- PREFERIR AS CRUCÍFERAS (COUVE, BRÓCOLIS, REPOLHO) REFOGADAS PARA INIBIR OS GLICÍDIOS CIANOGÊNICOS QUE PREJUDICAM A ABSORÇÃO DO IODO.
- 2- CONSUMIR O SAL IODADO COM MODERAÇÃO, E PREFERIR O SAL ROSA DO HIMALAIA. EVITAR O CONSUMO FREQUENTE DE ALIMENTOS ENLATADOS, POIS GERALMENTE POSSUEM ELEVADOS TEORES DE SÓDIO.
- 3- INGERIR PELO MENOS 1 VEZ NA SEMANA OS ALIMENTOS FONTES DE SELÊNIO QUE AJUDAM NA SÍNTESE DOS HORMÔNIOS DA TIREOIDE (CASTANHA-DO-PARÁ, AMENDOIM, SARDINHA, OVOS, LINHAÇA) E MELHORAM A INFLAMAÇÃO NA GLÂNDULA DA TIREOIDE.
- 4- UTILIZAR PELO MENOS 1 VEZ AO DIA OS ALIMENTOS FONTES DE PROTEÍNAS (LEITE, QUEIJOS, CARNES MAGRAS, FEIJÃO). POIS ELES POSSUEM O AMINOÁCIDO TIROSINA QUE SERÁ CONVERTIDO NOS HORMÔNIOS T3 (TRI-IODOTIRONINA) E T4 (TIROXINA).
- 5- ESTIMULAR A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA (MÍNIMO 150 MINUTOS/SEMANA) PARA O CONTROLE DO PESO CORPORAL.



Azeitonas = saúde garantida

AZEITONAS X BENEFÍCIOS

FONTES DE ÔMEGA 9 E
FIBRAS

POSSUEM ELEVADOS TEORES
DE SÓDIO E IODO

CONTÉM ANTIOXIDANTES QUE
PREVINEM O CÂNCER



SUCO DE MARACUJÁ COM ABACAXI



INGREDIENTES:

- ✓ 500ml de água;
- ✓ 4 caju s pequenos;
- ✓ 1 colher de sopa cheia de açúcar;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ Gelo a gosto.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Higienizar os caju s e cortar cada fruta em 4 partes.
- ✓ Adicionar a água no liquidificador, e triturar os caju s com o açúcar e uma pitada de sal.
- ✓ Bater com o gelo.

PROGRAMA 30

O QUE É?

APENDICITE É UMA INFLAMAÇÃO AGUDA DO APÊNDICE VERMIFORME, QUE PROVOCA DOR ABDOMINAL, ANOREXIA, E DOR À PALPAÇÃO ABDOMINAL NO QUADRANTE INFERIOR DIREITO.

Fatores de risco:

- 1- Baixo consumo de água e de alimentos fibrosos.
- 2- Consumo de unhas e sementes duras e pequenas (goiaba).
- 3- Acúmulo de fezes no apêndice.
- 4- Traumatismo abdominal e tumores.
- 5- Idade e gênero masculino.

Appendicite

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS PARA FACILITAR A DIGESTÃO.
- 2- CONSUMIR NO MÍNIMO 2 LITROS DE ÁGUA PURA POR DIA PARA MELHORAR O TRÂNSITO INTESTINAL, E EVITAR A CONSTIPAÇÃO. UTILIZE ÁGUA DE COCO, CHÁS, SUCOS.
- 3- EVITAR O CONSUMO DE SEMENTES DE GOIABA, E A PELÍCULA DA CASCA DO MILHO DE PIPOCA.
- 4- INGERIR OS ALIMENTOS QUE CONTENHAM ZINCO (FRANGO, FEIJÃO, IOGURTE, LEITE, QUEIJOS, ESPINAFRE, SEMENTE DE LINHAÇA). NÃO DORMIR LOGO APÓS AS REFEIÇÕES.
- 5- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA (MÍNIMO 150 MINUTOS/SEMANA) PARA AJUDAR NO FUNCIONAMENTO DO INTESTINO GROSSO.



BENEFÍCIOS DO COCO SECO

COCO

Fonte de potássio, cobre e manganês que ajudam no metabolismo celular.

Possuem fibras que ajudam no funcionamento do intestino grosso.



Contém selênio, ácido gálico e ácido cafeico que neutralizam os radicais livres.

Apresentam elevados teores de gorduras que contribuem com a saciedade.



BALA DIET DE BANANA E COCO



INGREDIENTES:

- ✓ 4 bananas maduras;
- ✓ 100g de coco ralado;
- ✓ 100g de leite em pó para polvilhar;
- ✓ 50ml de água;
- ✓ Suco de 1 limão;
- ✓ 1 colher de sopa rasa de cacau em pó.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Higienizar as bananas e triturar no liquidificador com a água.
- ✓ Adicionar os demais ingredientes e cozinhar em fogo baixo.
- ✓ Acrescentar o leite em pó em uma vasilha, e o doce sobre o leite em pó.
- ✓ Deixar esfriar na geladeira.
- ✓ Fazer as bolinhas e polvilhar o leite em pó nas bolinhas.

PROGRAMA 31

O QUE É?

UMA DOENÇA CRÔNICA AUTOIMUNE SISTÊMICA QUE ENVOLVE PRINCIPALMENTE AS ARTICULAÇÕES E CAUSA DOR, INCHAÇO, CALOR, VERMELHIDÃO.

Fatores de risco:

- 1- Genética e estresse;
- 2- Raça branca;
- 3- Fumo;
- 4- Gênero feminino;
- 5- Obesidade e disbiose intestinal.

Artrite reumatoide

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- EVITAR OS ALIMENTOS PRÓ-INFLAMATÓRIOS QUE POSSUEM ELEVADOS TEORES DE GORDURAS, AÇÚCARES, CORANTES, CONSERVANTES (REFRIGERANTES, SALGADINHOS, FRITURAS).
- 2- CONSUMIR PELO MENOS 3 VEZES NA SEMANA OS ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS QUE POSSUEM ÔMEGA 3 (SARDINHA, LINHAÇA), ÔMEGA 9 (AZEITE, ABACATE), SELÊNIO (OVOS, CASTANHA-DO-PARÁ).
- 3- INGERIR TODOS OS DIAS UM ALIMENTO FONTE DE VITAMINA C (LIMÃO, LARANJA, ACEROLA, GOIABA), POIS TAL VITAMINA É NECESSÁRIA PARA A PRODUÇÃO DE COLÁGENO, UMA PROTEÍNA QUE AJUDA A MANTER AS ARTICULAÇÕES SAUDÁVEIS.
- 4- TOMAR BANHO DE SOL PELO MENOS 3 VEZES NA SEMANA DURANTE 15 MINUTOS PARA AUMENTAR A SÍNTESE DE VITAMINA D.
- 5- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA (MÍNIMO DE 150 MINUTOS/SEMANA) PARA AJUDAR NO FUNCIONAMENTO DOS OSSOS E DAS ARTICULAÇÕES.



Limão

SEU ALIADO NA
NUTRIÇÃO

Benefícios



Água

Vitamina C

Fibras

Flavonoides

Carotenoides



BONECO DE PEITO DE PERU



INGREDIENTES:

- ✓ 1 pacote de biscoito recheado de limão;
- ✓ 100g de queijo mussarela de bolinha;
- ✓ 100g de azeitonas;
- ✓ 50g de peito de peru;
- ✓ 50g de salami;
- ✓ 1 limão.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Fazer a base do boneco com biscoito recheado.
- ✓ Cortar a base da mussarela de bolinha para ela ficar firme sobre o biscoito.
- ✓ Enrolar uma fatia de peito de peru.
- ✓ Colocar um palito para fixar a mussarela no peito de peru, e adicionar uma azeitona sem caroço e um salami.
- ✓ Utilizar gotas de limão para deixar mais saboroso.

PROGRAMA 32

O QUE É?

É UMA DOENÇA ÓSSEA METABÓLICA PROGRESSIVA QUE DIMINUI A DENSIDADE MINERAL ÓSSEA (MASSA ÓSSEA POR UNIDADE DE VOLUME), COM A DETERIORAÇÃO DA ESTRUTURA ÓSSEA.

Fatores de risco:

- 1- Baixa ingestão alimentar [cálcio, fósforo, vitaminas (A, D, K)];
- 2- Genética e gênero feminino;
- 3- Fumo e álcool;
- 4- Diabetes mellitus e hiperparatireoidismo;
- 5- Sedentarismo e menopausa.

Osteoporose

5 DICAS DA NUTRICIONISTA

- 1- CONSUMIR DIARIAMENTE OS ALIMENTOS FONTES DE CÁLCIO (LEITE, IOGURTE, QUEIJOS, ESPINAFRE, COUVE, AGRIÃO, BRÓCOLIS, RÚCULA), SOJA E DERIVADOS (TOFU), SARDINHA E SEMENTES (GERGELIM, LINHAÇA).
- 2- INGERIR ALIMENTOS FONTES DE VITAMINA D (PEIXES, MANTEIGA, GEMA DO OVO, COQUELADOS). TOMAR BANHO DE SOL PELO MENOS 3 VEZES NA SEMANA, DURANTE 15 MINUTOS, PARA AUMENTAR A SÍNTESE DE VITAMINA D.
- 3- EVITAR CONSUMIR ALIMENTOS QUE DIMINUEM A ABSORÇÃO DE CÁLCIO NO INTESTINO OU QUE AUMENTEM A SUA EXCREÇÃO PELOS RINS COMO: SAL E ALIMENTOS RICOS EM SÓDIO (CUBOS DE CARNE, SALSICHA, LINGUIÇA, PRESUNTO, COMIDA PRONTA CONGELADA, FAST FOOD); CAFÉINA (CAFÉ, CHÁ PRETO, CHOCOLATE, CHÁ VERDE E REFRIGERANTES); CARNES GORDUROSAS, POIS O EXCESSO DE GORDURA SATURADA DIMINUI A ABSORÇÃO DE CÁLCIO NO ORGANISMO; PROTEÍNAS EM EXCESSO (CARNES, PEIXES E FRANGO).
- 4- UTILIZAR FOLHAS VERDES (BRÓCOLIS, COUVE, TAIOBA, REPOLHO) QUE AJUDAM NO FUNCIONAMENTO INTESTINAL E CONTRIBUEM COM A SÍNTESE DE VITAMINA K QUE É IMPORTANTE PARA A SAÚDE DOS OSSOS.
- 5- PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA (MÍNIMO 150 MINUTOS/SEMANA) PARA AJUDAR NO FUNCIONAMENTO DOS OSSOS E DAS ARTICULAÇÕES.



Queijo de Minas

o melhor queijo do



Fonte de:

Proteínas

Cálcio

Vitamina A

Vitamina D

Vitamina K2

150

150

MUSSARELA & CAFÉ

150

150

150

150



INGREDIENTES:

- ✓ 1 mussarela de trança gigante;
- ✓ Azeitonas;
- ✓ Tomate seco e alcaparras;
- ✓ Café.

MODO DE PREPARO:

- ✓ Fatiar a mussarela.
- ✓ Degustar com café e outros tipos de queijos, salgadinhos e pipoca gourmet.

150

150

150



Patrocinadores

do Nutrição Direta



Agradecimentos e apoio



Agradecimentos

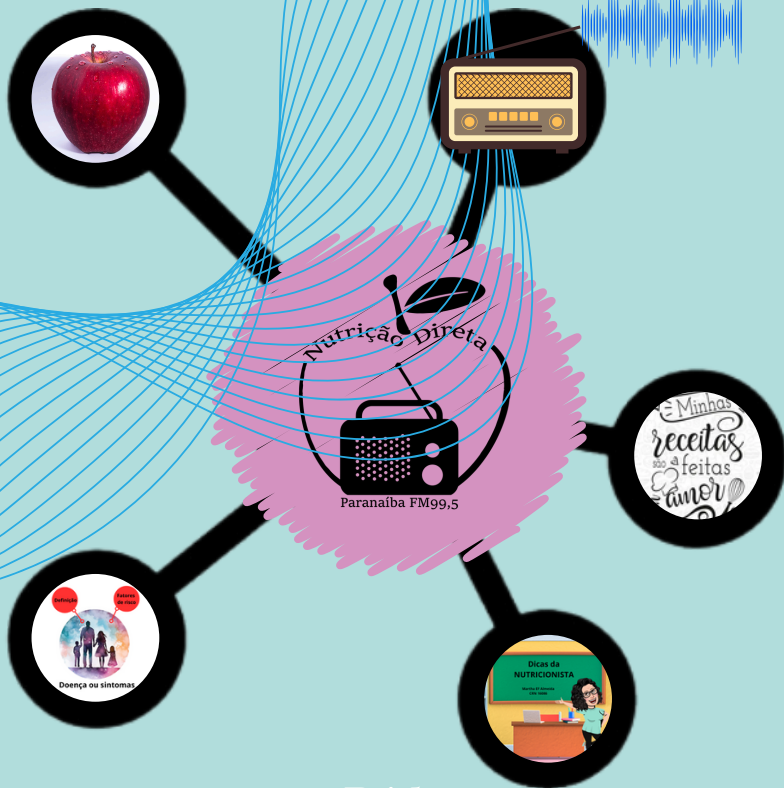


ONTEM, HOJE & SEMPRE

Nutrição =

Amor &

Rádio



Rádio

Amor &

Nutrição =

ONTEM, HOJE & SEMPRE



MARTHA ELISA FERREIRA DE ALMEIDA

Bacharel em Nutrição.
Mestrado e Doutorado em
Agrobioquímica. Docente do
Curso de Nutrição, *Campus* Rio
Paranaíba, Universidade
Federal de Viçosa (UFV).



JULIANA THAYS FERREIRA

Bacharel em Ciências de Alimentos
e em Administração, *Campus* Rio
Paranaíba, Universidade Federal de
Viçosa (UFV). MBA em Gestão
Comercial e *Marketing* Digital
(UNINTER - Centro Universitário
Internacional). *Marketing* digital
Rádios Paranaíba e Máximus.



SILVANO SEBASTIÃO ARRUDA

Radialista da Rádio Paranaíba FM
99,5 MHz. Técnico em Segurança do
Trabalho (Escola Técnica *Advice* -
Patos de Minas).

Bacharel em Serviço Social
(UNINTER - Centro Universitário
Internacional).