

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA ANALFABETOS





Apresentação

Este material foi desenvolvido para colaborar com os profissionais que atuam no Sistema Único de Saúde - principalmente na Atenção Primária - com pessoas com analfabetismo, para as quais a orientação alimentar e o entendimento das listas de substituições dos alimentos são uma barreira à adesão ao tratamento nos casos de obesidade, hipertensão e diabetes mellitus.

O material contém orientações úteis aos profissionais para a educação em diabetes. As imagens são acompanhadas por textos como auxílio adicional às famílias e profissionais de saúde.

Dra Janice Sepúlveda Reis

Endocrinologista - Coordenadora do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 - Santa Casa BH

Doutora em Clínica Médica pelo Instituto de Ensino e Pesquisa - Santa Casa BH

Coordenadora do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa BH

INSTITUTO DE ENSINO E PESQUISA SANTA CASA BH
CENTRO DE DIABETES - SANTA CASA BH

Sheila Mara Silva de Oliveira

Médica de Família e Comunidade
Título de Especialista em Clínica Médica pela Sociedade Brasileira de Clínica Médica
Mestre em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa BH

Débora Bohnen Guimarães

Nutricionista Clínica
Mestre em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa BH
Docente do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa BH

Marina Moreno Wardi

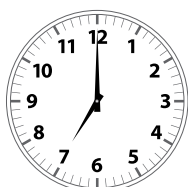
Nutricionista Clínica
Mestre em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa BH
Docente do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa BH

Dra. Janice Sepúlveda Reis

Endocrinologista - Coordenadora do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 - Santa Casa BH
Doutora em Clínica Médica pelo Instituto de Ensino e Pesquisa - Santa Casa BH
Coordenadora do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa BH

HORÁRIOS IDENTIFICADOS POR FIGURAS

CAFÉ DA MANHÃ



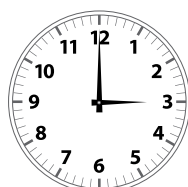
COLAÇÃO



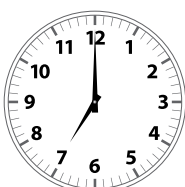
ALMOÇO



LANCHE DA TARDE



JANTAR



CEIA

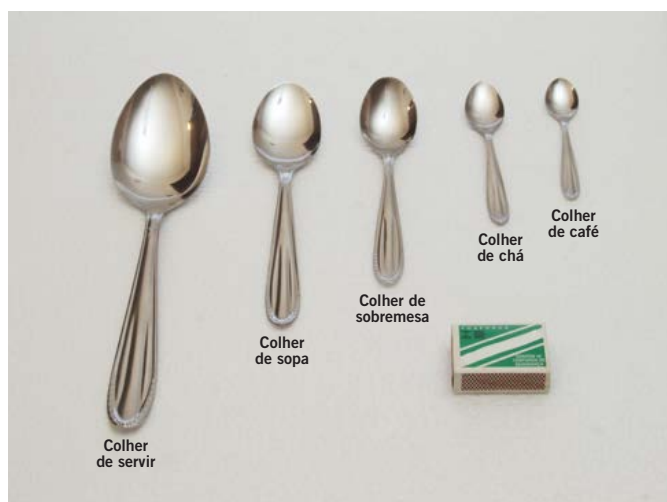


Sugestão: nos cardápios os relógios devem ser preenchidos em acordo com o paciente sobre os horários das refeições, respeitando-se a rotina diária e as necessidades nutricionais.

LISTA DE SUBSTITUIÇÃO DOS ALIMENTOS



AS MEDIDAS UTILIZADAS SÃO EM COLHERES DE SOPA OU SOBREMESA. É RECOMENDADO QUE SE DEMONSTRE AS MEDIDAS CASEIRAS AO PACIENTE E À FAMÍLIA DURANTE AS ORIENTAÇÕES.

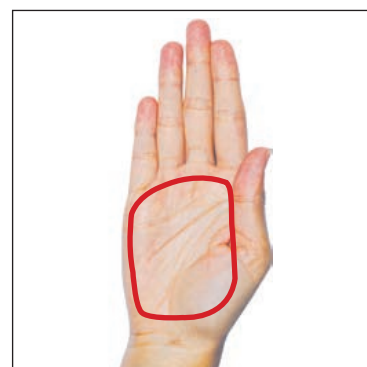


TAMANHOS DE PORÇÕES

Para facilitar o entendimento das porções dos alimentos, utilize as mãos como referência para os tamanhos:

Porção de carne:

Bife médio = 1 palma da mão



Porção de frutas:

1 porção de fruta média = 1 mão fechada



Porção do grupo da margarina:

1 ponta de faca = 1 colher de chá

As 2 medidas podem ser representadas pela metade do dedão.





SINAL VERDE

(podem ser consumidos à vontade)



Abóbora verde
(d'água)



Abobrinha



Agrião



Alface



Alho



Almeirão



Berinjela



Brócolis



Canela



Cebola



Cebolinha



Couve



Couve-flor



Espinafre



Jiló



Orégano



Palmito



Pepino



Pimenta



Pimentão



Rabanete



Repolho



Rúcula



Salsinha



Tomate



SINAL AMARELO
(devem ser consumidos com moderação = 4 colheres de sopa)



Abóbora moranga



Beterraba



Cenoura



Chuchu



Quiabo



Vagem



FRUTAS GRUPO A



2 rodelas de abacaxi



1 laranja



1 goiaba



1 maracujá



1 fatia de melancia



1 fatia de melão



8 morangos

FRUTAS GRUPO B



1 banana



1 maçã



1 fatia de mamão



1 manga pequena



1 pêra pequena



11 uvas

BIFE DE BOI



BOI



Bife de boi



Palma da mão



Carne de boi cozida



3 colheres de sopa



Carne moída



3 colheres de sopa



FRANGO



Coxa de frango assada



Palma da mão



Filé de frango



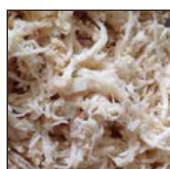
Palma da mão



1 ovo frito



2 ovos cozidos



Frango desfiado



4 colheres de sopa



PEIXE



Filé de peixe



Palma da mão



1 fatia de lombo



Palma da mão



PORCO



1 linguiça



4 fatias de presunto

ARROZ



Arroz



3 colheres de sopa



Farofa



1 colher de sopa



Mandioca



2 colheres de sopa



Macarronada



3 colheres de sopa



Batata cozida



3 colheres de sopa



Batata frita



3 colheres de sopa



Angu



4 colheres de sopa

FEIJÃO



Feijão



5 colheres de sopa



Grão de Bico



3 colheres de sopa



Lentilha



4 colheres de sopa



Soja



7 colheres de sopa

LEITE



1 copo de leite



Coalhada



1 copo americano



Leite em pó



2 colheres de sopa



1 pote de iogurte diet

PÃO



1 pão de sal



2 fatias de pão de forma



1 pão de batata



2 bisnaguinhas



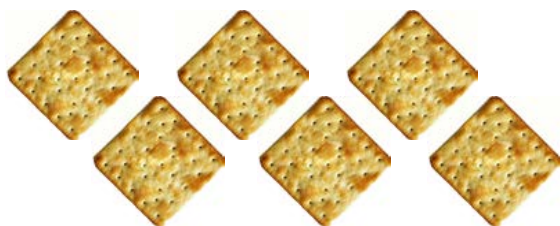
6 pães de queijo pequenos



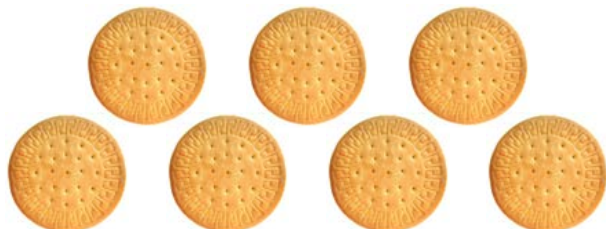
1 fatia de bolo



1 fatia de bolo de chocolate



6 bolachas Água e sal



7 bolachas Maria ou Maisena



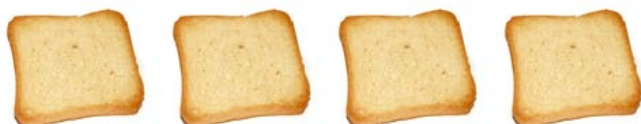
2 biscoitos recheados



6 biscoitos Wafer



10 biscoitos de polvilho



4 torradas industrializadas

MARGARINA



Manteiga



Margarina



1 ponta de faca



Margarina light



2 pontas de faca



Azeite



1 colher de sobremesa



Maionese



1 colher de sopa



Creme de leite



1 colher de sopa



Requeijão



1 colher de sobremesa

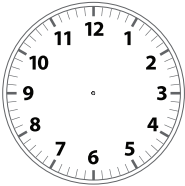
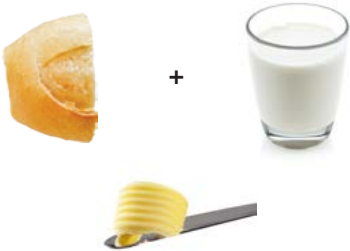
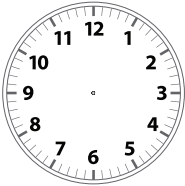
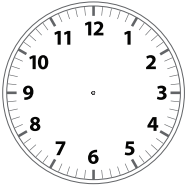
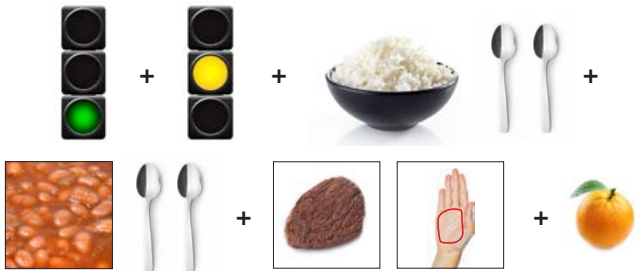
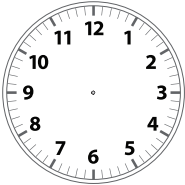
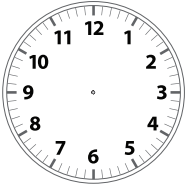
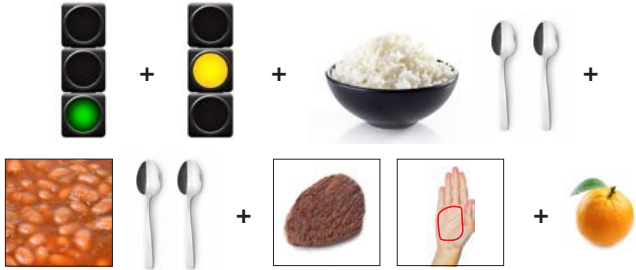
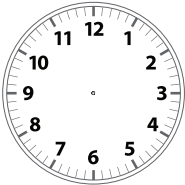


Queijo Minas

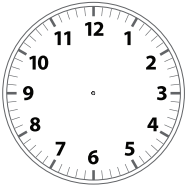
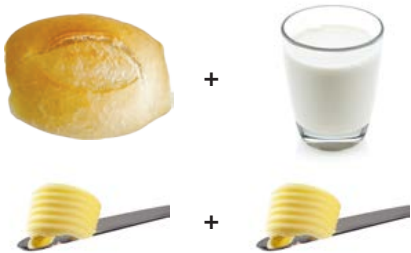
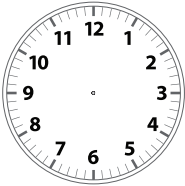
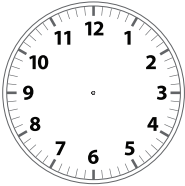
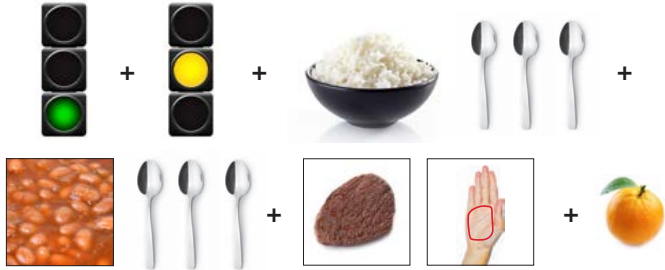
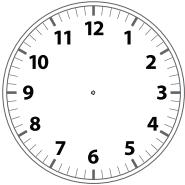
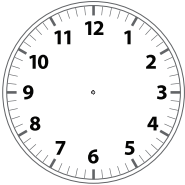
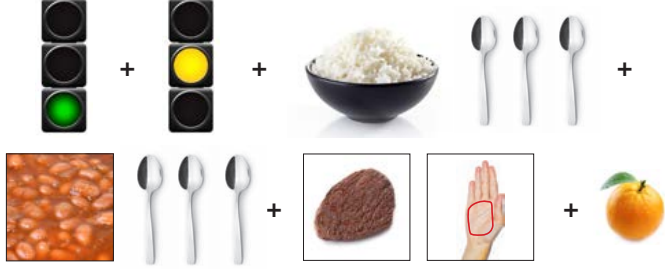
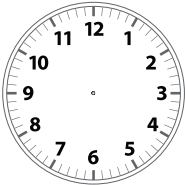


1 fatia

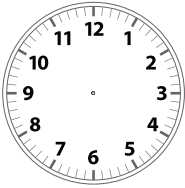
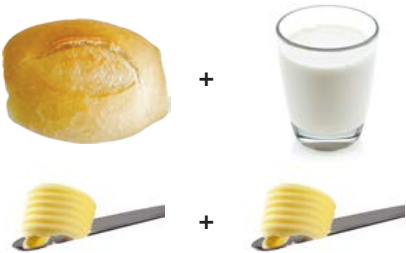
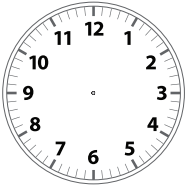
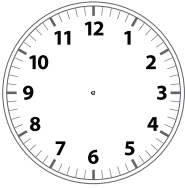
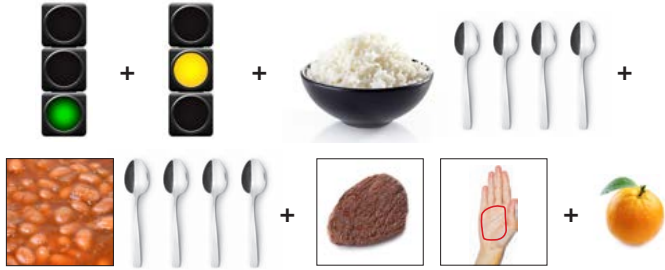
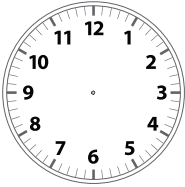
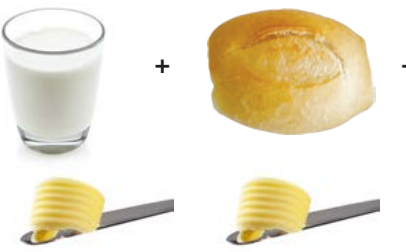
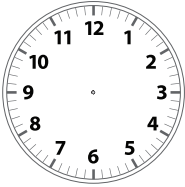
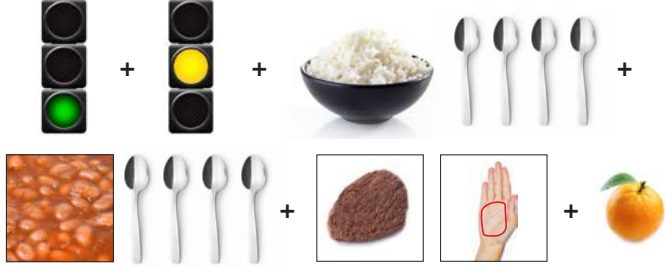
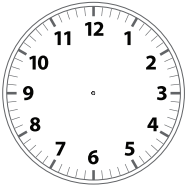
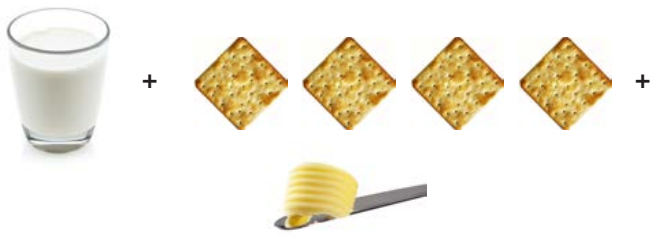
PLANO ALIMENTAR – 1.200 Kcal

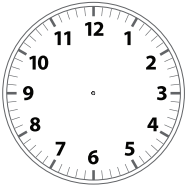
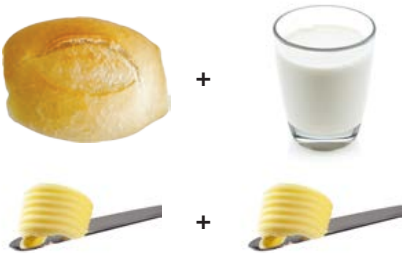
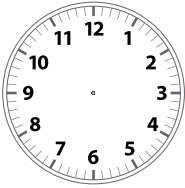
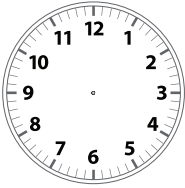
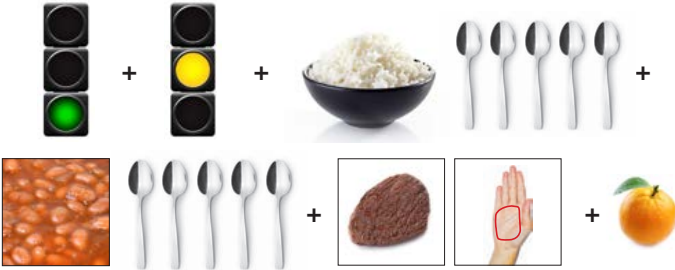
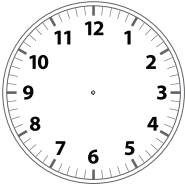
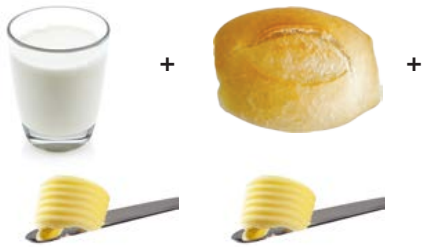
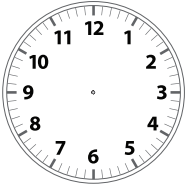
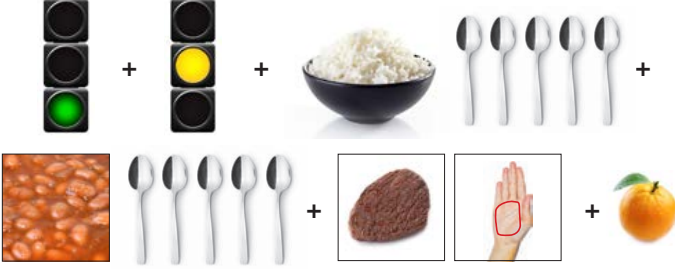
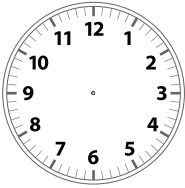
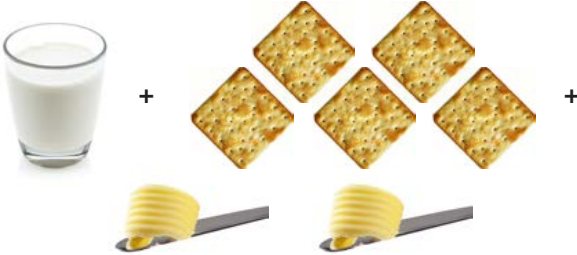
PLANO ALIMENTAR – 1.500 Kcal

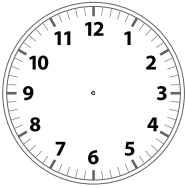
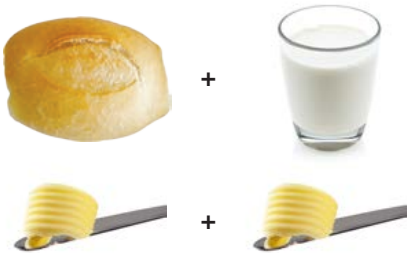
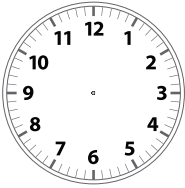
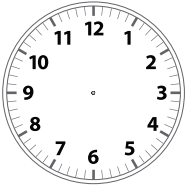
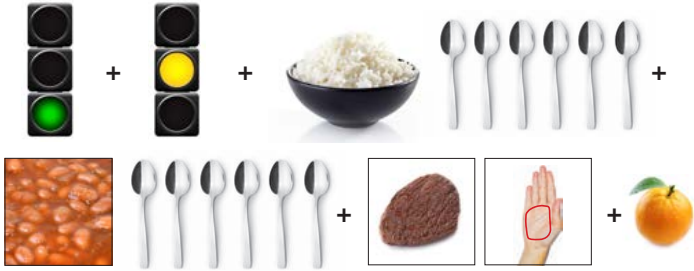
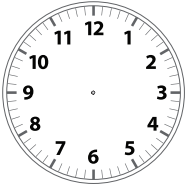
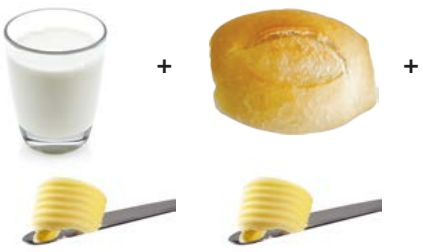
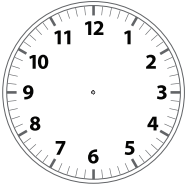
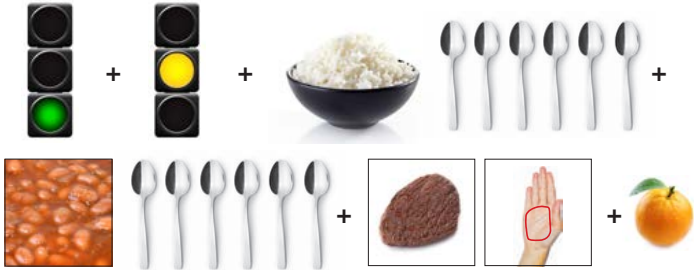
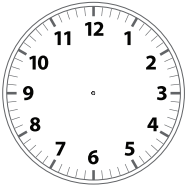
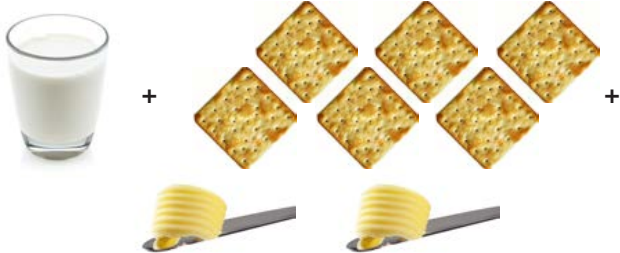
PLANO ALIMENTAR – 1.800 Kcal

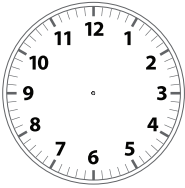
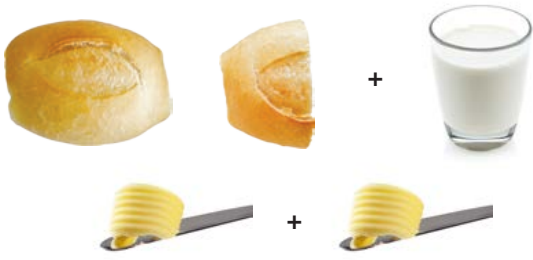
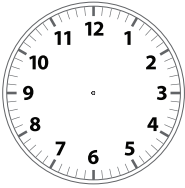
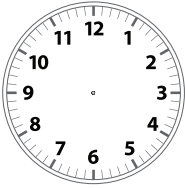
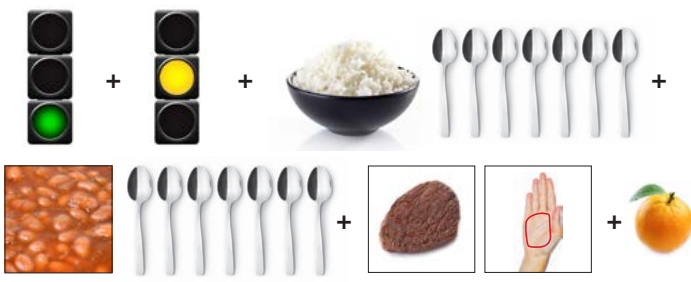
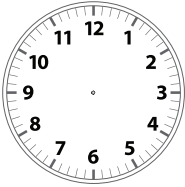
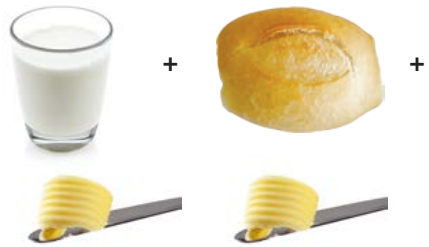
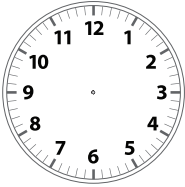
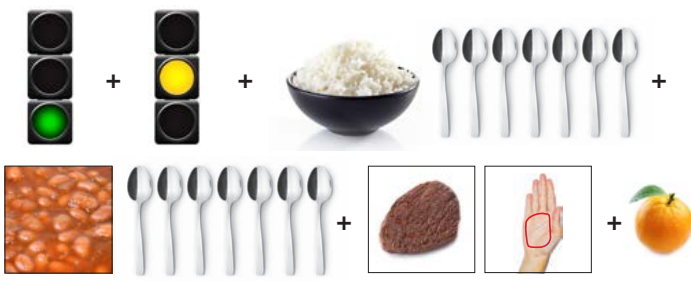
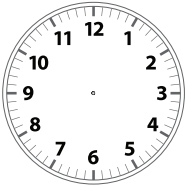
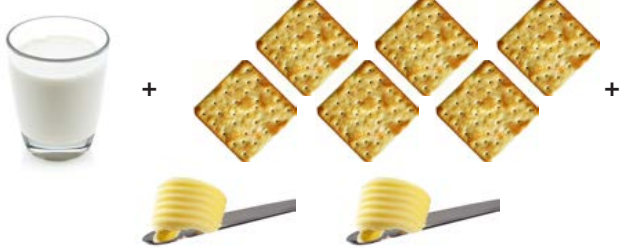
PLANO ALIMENTAR – 2.000 Kcal

PLANO ALIMENTAR – 2.200 Kcal

PLANO ALIMENTAR – 2.500 Kcal

REFERÊNCIAS

1. SBD. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. São Paulo: AC Farmacêutica; 2015:374.
2. American Diabetes Association. Foundations of Care: Education, Nutrition, Physical Activity, Smoking Cessation, Psychosocial Care, and Immunization. Diabetes Care. Vol 38:2015:S20-s30.
3. American Diabetes A. Standards of medical care in diabetes--2014. Diabetes Care. 2014;37 Suppl 1:S14-80.
4. Brasil. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2014:156.

GRUPO SANTA CASA BH

Provedor

Saulo Levindo Coelho

Superintendente-geral

Porfírio Marcos Rocha Andrade

Diretor do Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH

Erlon Campelo Câmara

Produção/Revisão

Assessoria de Comunicação Institucional

Projeto gráfico

Lado C - Comunicação e Marketing

Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH

Rua Domingos Vieira, 590, Santa Efigênia – Belo Horizonte/MG – CEP 30150-240
santacasabh.org.br

Esta cartilha pode ser republicada/reproduzida desde que não haja alterações de conteúdo e que seja citada a fonte.



santacasabh.org.br