



Diretrizes para a alimentação da linha de frente da Saúde

Estrutura de Plano Alimentar

Dados Técnicos

ELABORAÇÃO DO PROJETO - VP Centro de Nutrição Funcional - Nutricionistas Formadas pela Pós-Graduação da VP Centro de Nutrição Funcional

DIRETORA GERAL DO PROJETO - Valéria Paschoal

COORDENAÇÃO TÉCNICA - VP Centro de Nutrição Funcional

REVISÃO - VP Editora



CONTEÚDO TÉCNICO - Nutricionistas da VP Centro de Nutrição Funcional - Ana Beatriz, Bárbara Feracin, Isabela Gouveia, Luana Cunha (estagiária em nutrição), Natália Marques, Neiva Souza, Renata Alves, Silvia Martinez e Valéria Paschoal

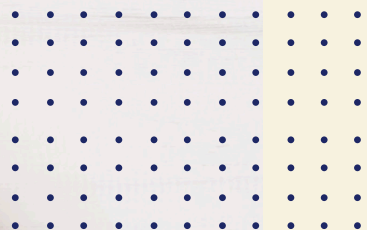
PARCERIA DO CONTEÚDO TÉCNICO NUTRIÇÃO DO ESPÍRITO - Roberta de Medeiros (Doutora em Fisiologia Comparada)

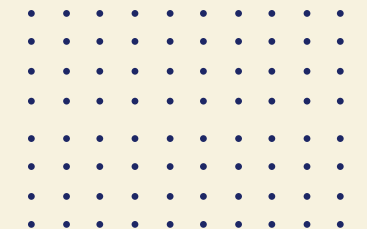
PROJETO GRÁFICO - Asaf Marques, Bárbara Feracin, Neiva Souza, Paula Gimenez





Diretrizes para a alimentação da linha de frente da Saúde Estrutura de Plano Alimentar





1. Sempre conter 1 Carboidrato por refeição:

PREPARO: Nunca fritos, sempre cozidos ou assados, bem temperados com ervas, especiarias e pouco sal. Use como gordura preferivelmente o azeite ou manteiga.

Carboidratos gerais - exemplos	SUDESTE Mata Atlântica	NORDESTE Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica	NORTE Amazônico	CENTRO-OESTE Cerrado	SUL Pampa Mata Atlântica
Arroz integral Batata doce Mandioca Inhame Mandioquinha Farofa Milho Abóbora Batata Massas sem glúten ou integrais	Mandioca	Aipim Batata doce Farinha de palma Farinha de babaçu Araruta Gueroba	Macaxeira Banana-da-Terra Farinha de pupunha Uarani Cará	Gueroba Abóbora cabutiá Batata doce Batata inglesa Mandioca	Batata Batata doce Inhame Mandioquinha

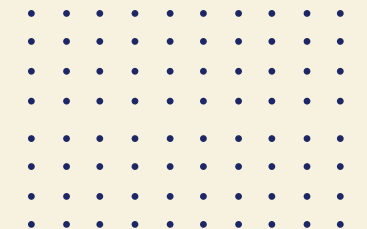
- Escolha para café da manhã:

Pães sem glúten ou integrais

Tubérculos

Cuscuz de milho orgânico

Tapioca enriquecida de farelo de cereal



2. Sempre conter 1 proteína por refeição

PROTEÍNAS ANIMAIS, pela ordem de escolha:

PREPARO: empre assados ou cozidas

Peixes

Frango

Carnes magras de porco

Ovos

Carnes magras de boi

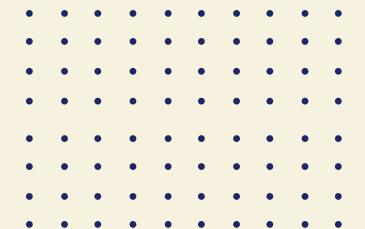
PROTEÍNAS VEGETAIS

PREPARO: Cozidas após remolho de pelo menos 8h e vastamente temperadas com ervas e especiarias.

Atenção = sempre combinar 2 tipos e unificar com a presença de cereal integral

- As que permitem caldos, manter e engrossar com o próprio grão;
- As que não fazem caldo, manter em forma de saladas ao vinagrete, “tabules”, pastas tipo Homus, patês ou em forma de sopas

Proteínas vegetais	SUDESTE Mata Atlântica	NORDESTE Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica	NORTE Amazônico	CENTRO- OESTE Cerrado	SUL Pampa Mata Atlântica
Feijões de todos os tipos Ervilha Lentilha Grão-de-bico Cogumelos de todos os tipos Ora-pro-nóbis em pó ou folhas Moringa em pó ou folhinhas Quinoa Amaranto	Feijão preto	Ora-pro-nóbis	Feijão caupi	Ora-pro-nóbis Feijão de Corda Vagem Shimeji	Feijão caupi



- **As sementes oleaginosas** podem ser usados em preparações de almoço, jantar e lanches. E também transformadas em extrato vegetal para base de receitas:

Nozes pecã

Amêndoas

Castanha-do-Brasil: Ano todo região Norte e Nordeste

Castanha-de-caju: Ano todo região Norte e Nordeste

Baru: Ano todo região Centro Oeste e Nordeste

Pinhão: Outono e Inverno região Sul

Licuri: Ano todo região Nordeste

3. Vegetais em todas as refeições:

Preparo: lavar bem os vegetais crus em água corrente e deixar de molho por 10 minutos em 1 litro de água com 1 colher de sopa de água oxigenada e 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio; Servir em saladas bem coloridas ou cozidos como acompanhamento de outros preparos ou em sucos nos lanche

- Vegetais crus em saladas sempre variadas com pelo menos 3 ingredientes crus: Exemplo: Folhas variadas, tomate, cenoura, nabo, repolho, rabanete, beterraba, abobrinha;

- Sempre conter 1 folha verde-escura por refeição;

PREPARO: refogada com temperos, azeite e sal ou em cozidos

Sugestões gerais:

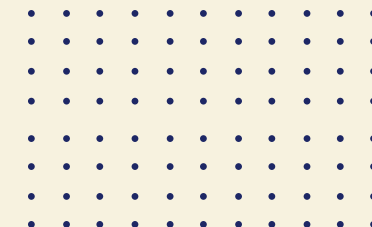
Couve manteiga: pode ser inclusa também no suco verde de lanche da manhã

Abóbora pescoço: pode ser inclusa também na dieta líquida e líquida sem resíduo

Espinafre: pode ser usada no suco verde de lanche depois de branqueada

Pimentão amarelo, vermelho: usar em dieta GERAL

Berinjela: usar como compota para inclusão em lanche ou como recheio em panqueca em jantar de dieta GERAL



Rabanete: inclusão em dieta GERAL cru para quadros respiratórios (reduz muco)

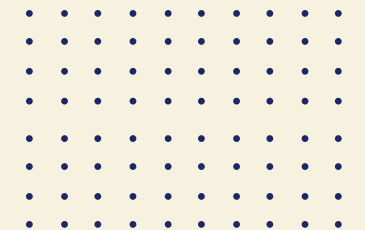
Beterraba: pode ser adicionada como suco vermelho para lanche manhã. Usar apenas em dieta GERAL

Alho poró: usar em dietas com possibilidade de resíduos

Peixinho: usar assado ou refogado com outras folhas

Caruru: inclusão nas sopas para reforço nutricional

Vegetais Folhosos exemplos	SUDESTE Mata Atlântica	NORDESTE Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica	NORTE Amazônico	CENTRO-OESTE Cerrado	SUL Pampa Mata Atlântica
Couve Folhas da beterraba Agrião Almeirão Chicória ou escarola Couve de Bruxelas Folhas do brócolis Espinafre Mostarda	Alface crespa Acelga Couve manteiga Moringa Capuchinha Taioba	Almeirão Alface Couve Espinafre Folha da cenoura Caruru ou Bredo Beldroega	Bertalha Espinafre-da- água Jambu	Agrião Alface Capuchinha Couve Rama da cenoura Espinafre Ora-pro-nóbis Peixinho Rama do rabanete Repolho Rúcula Taioba	Acelga Alface crespa e americana e mimosa roxa Couve escura e Kale Caruru Escarola Espinafre Repolho verde e roxo Rúcula Peixinho Taioba



LEGUMES				
SUDESTE Mata Atlântica	NORDESTE Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica	NORTE Amazônico	CENTRO-OESTE Cerrado	SUL Pampa Mata Atlântica
Abóbora pescoço Brócolis Tomate saladete Polpa de tomate	Beterraba Cenoura Alho poró Rabanete Abobrinha Berinjela Pepino Jiló Maxixe Pimentão amarelo, vermelho Tomate cereja	Quiabo-de-metro Maxixe-do-reino	Abobrinha Brócolis Cenoura Chuchu Jiló Maxixe Pepino Pimentão Quiabo Rabanete Tomate cereja e Tomate	Beterraba Brócolis Couve flor Cenoura Rabanete Abobrinha Berinjela e Berinjela japonesa Pepino e Pepino japonês Pimentão amarelo, vermelho Tomate e Tomate cereja

4. Frutas bem higienizadas

Todas as frutas são bem vindas e sempre será melhor consumir in natura ou picadas com sementes e cereais integrais, mas também podem estar presentes em sucos sempre acrescidos de fibras como folhas verde-escuras e nunca adoçados.

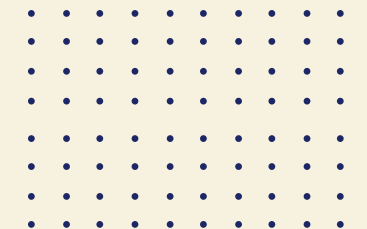
Figo-da-índia: usar como sobremesa ou na salada para auxílio de digestão de proteína animal

Tangerina: pode usar a casca também para fazer infusões no lanche da tarde

Abacate/ Avocado: inclusão dietas LAX, inclusive pastosa

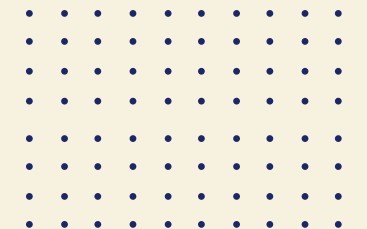
Limão Taiti/ Galego/ Cravo: inclusão da casca como infusão para lanche da tarde

• **Morango:** incluir em suco vermelho para o lanche



- **Maçã:** uso principal em quadros respiratórios presentes (redução de muco)
- **Mamão Formosa:** inclusão na dieta geral LAX
- **Manga Tommy e Palmer:** inclusão dieta pastosa como purê no lanche
- **Limão Rosa e Tahiti:** inclusão da casca como infusão para lanche tarde

FRUTAS				
SUDESTE Mata Atlântica	NORDESTE Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica	NORTE Amazônico	CENTRO-OESTE Cerrado	SUL Pampa Mata Atlântica
Abacate Banana nanica Banana prata Cambuci (congelado)	Limão Taiti/ Galego/ Cravo Abacate/Avocado Banana Figo-da-índia Melancia e Melancia da praia Mamão Formosa Mamão Havaí Maracujá Amarelo Pitaya Tangerina Umbu Jenipapo Pequi Murici Gabirola Araticum Umbu	Bacaba Buriti Camu-camu Cupuaçu Mapati Sapota Sapoti Sova Taperebá Uxi Tucumã Pupunha Umari	Murici Pequi Jenipapo Amora preta Gabirola Araticum Abacaxi Abacate Banana prata Limão tatiti Maçã Mamão Cagaita (congelada) Jabuticaba (polpa) Mangaba (polpa)	Abacaxi Abacate/ Avocado Banana caturra e prata Caqui Fuyu Limão Rosa e Taiti Melão Amarelo Manga Tommy e Palmer Mamão Formosa Maçã Morango Melão croa Abiu Camuci (congelado)



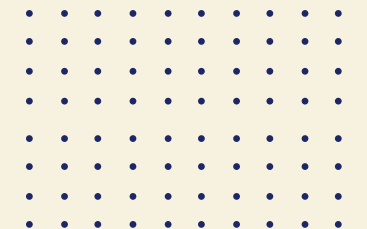
5. Das Ervas e especiarias:

Abuse nas preparações, em sais de ervas, in natura e secas em misturas aromáticas de ervas e especiarias.

Atenção:

- Alecrim: usar para fazer mix de tempero úmido no almoço
 - Cebola e Cebola roxa: usar com a casca em todas as preparações. Outra opção é processar todas as cascas juntas e fazer farinha para adicionar no término da sopa geral e líquida sem resíduo
 - Erva doce: talo usar em saladas
 - Coentro: usar as folhas nas preparações gerais e as sementes incluir moída fina em todas os padrões alimentares, inclusive os sem resíduo
 - Açafrão: incluir ralado ou em pó seco em todas as dietas 1x ao dia
 - Gengibre: incluir como decocção (chá) 1x ao dia no lanche. Para quadros inflamatórios cursando com dor incluir nos 2 lanches. Em quadros de náusea produzir sorvete de gengibre ou usar a decocção gelada
 - Alecrim: usar para fazer mix de tempero úmido no almoço
 - Pimenta aroeira
- MIX de especiarias para controle de microbiotas patogênicas: tomilho, alecrim, orégano, aroeira, cúrcuma: Usar 1x no dia de preferência almoço. Não usar em cardiopatas mesmo que em dieta GERAL

Ervas e Especiarias	SUDESTE Mata Atlântica	NORDESTE Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica	NORTE Amazônico	CENTRO- OESTE Cerrado	SUL Pampa Mata Atlântica
Açafrão-da-terra em pó ou fresco Alho Cebolinha verde Cebola roxa ou branca Salsinha Coentro Alecrim Manjerição Hortelã Nir�a Orégano Louro Tomilho Coloral Aipo Alho-por�o Baunilha Erva doce Canela Noz-moscada Cravo Páprica Gengibre Pimentas de todos os tipos	Manjerição Salsa Cebolinha	Cebolinha Coentro Erva doce Salsa Cebola e Cebola roxa Manjerição alfavaca e Manjerição Franc�s Alecrim	Chicória-do-Pará Pimenta-do-reino	Açafrão Alho-por�o Capim santo Cavalinha Cebola roxa Cebola branca Cebolinha Coentro Hortelã Gengibre Manjerição Menta Orégano Salsa Pimenta Tomilho Urucum	Cebolinha Salsinha Alho Cebola roxa Açafrão Gengibre Manjerição alfavaca e Manjerição Franc�s Curry Manjerona Orégano Tomilho Pimenta aroeira



Plantas para infusões – café da manhã e lanches

PRESENTES NO NORDESTE

- Hortelã fino e Hortelã grosso: usar em infusões nos lanches ou no suco verde. Não indicado em casos de refluxo
- Jurubeba: incluir como infusão 1x dia em dieta LAX. Não indicado a hepatopatas
- Capim limão: incluir no suco verde de manhã ou na infusão da ceia
- Erva cidreira: utilizar 2x ao dia nos lanches em qualquer dieta

PRESENTES NO SUL

- Bardana: utilizar as raízes na SOPA GERAL
- Boldo: incluir infusão 1x dia 50ml antes de refeição contendo proteína animal. Apenas para dietas sem restrições nutricionais. Não utilizar em hepatopatas
- Capim limão ou Capim Cidrô: incluir no suco verde de manhã ou na infusão da ceia
- Espinheira santa ou Folhas da Aroeira: pode utilizar em 2x dia como infusão para pacientes que precisem de protetor gástrico (como substituto dos mesmos)
- Erva cidreira ou Melissa: utilizar 2x ao dia nos lanches em qualquer dieta

ESTRUTURAÇÃO INDICADA PARA COMBINAÇÕES

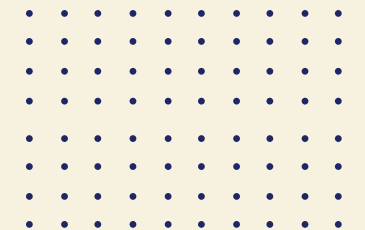
Para os turnos do dia: Almoço com proteína animal e jantar proteína vegetal

Almoços:

1 Carboidrato, 1 proteína animal, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura.

Jantares:

1 Carboidrato, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura. Podem conter preparos mais leves como sopas, cozidos, saladas de grãos.



Para os turnos da noite: Almoço com proteína animal e jantar proteína vegetal

Almoços:

1 Carboidrato, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura. Podem conter preparos mais leves como sopas, cozidos, saladas de grãos.

Jantares:

1 Carboidrato, 1 proteína vegetal, salada de pelo menos 3 ingredientes (exemplificados acima) e 1 folha verde-escura. Podem conter preparos mais leves como sopas, cozidos, saladas de grãos.

Sobre doces:

- Procure consumir frutas *in natura* ou secas acompanhadas de sementes oleaginosas
- Bolos funcionais produzidos sem glúten, sem lactose e adoçados com a própria fruta como banana, uvas-passa, damasco seco, maçã
- Chocolate com mais de 70% de cacau pode 30g às 16h para o turno da manhã e às 4h da manhã para o pessoal da noite.

Sobre Desjejuns:

- Procure escolher entre carboidratos integrais ou sem glúten
- Use a proteína do ovo para começar o dia. Se for vegano, use pasta de grãos tipo Homus
- Sobre a gordura será preferível azeite ou manteiga
- Evite os lácteos
- Use fibras como frutas com casca ou aveia
- Bebidas: Café sem açúcar, sucos verdes, chás estimulantes como chá verde ou mate, vitaminas de bebidas vegetais (como arroz ou inhame por exemplo) com frutas e aveia.



www.vponline.com.br



Canal VP - Nutrição Funcional



@vpnutricaoofuncional